

# Orientierung bei der Ernährung

Diese  
Etiketten sind  
zu kompliziert.

Oh, Jesus,  
ich verstehe  
gar nichts.



«Essen ist für alle schwierig geworden;  
es gibt keine einfachen Faustregeln.  
Angesichts unserer Zweifel solltet auch ihr  
euch in Frage stellen.»

«Hin- und hergerissen zwischen der Mode, den Ratschlägen von Ärzten und dem Druck der Werbung, wissen viele Esser nicht mehr, welchem Meister sie folgen sollen.»

# Orientierung bei der Ernährung

## Gut zu wissen

Essen ist zu einer Gleichgewichtsübung geworden. Jugendliche haben es schwer, zwischen all den widersprüchlichen Ermahnungen ihren Weg zu finden. «Meine Mutti hat mir verboten, eine Diät zu machen, also mache ich keine, aber ich passe auf! Kein Essen mehr nach 18 Uhr, so machen es die Sängerinnen. Ich habe solche Angst, dick zu werden!»

Was die Orientierung für die Jugendlichen noch schwieriger macht, ist die Tatsache, dass manche Erwachsenen ebenso ratlos sind wie sie selber. Essen ist ein komplexer Vorgang im Zusammenspiel zahlreicher Faktoren, darunter physiologische, psychologische, symbolische und kulturelle. In seinem Streben nach Einfachheit möchte sich der Mensch auf einfache Regeln stützen, was jedoch leider oft nicht möglich ist. Zwischen individuellen körperlichen Bedürfnissen, kultureller Verwurzelung, Alter, Lebensweise und Erziehung muss der Mensch seinen eigenen Weg finden.

Die allgemein an die Bevölkerung gerichteten Ernährungshinweise gelten auch für Jugendliche, die sie im Übrigen genau kennen. Dennoch brauchen Jugendliche eine konkrete, individuelle Anleitung entsprechend den Besonderheiten ihres Alters.

## Praktische Ratschläge

Machen Sie sich Gedanken über Ihre eigenen Essgewohnheiten. Es ist schwer, anderen Orientierungshilfe zu geben, wenn man selbst keine klare Einstellung zur Ernährung hat!

Achten Sie auf Ihre Selbstwahrnehmung. Erwachsene bleiben auch für Jugendliche Vorbilder.

Sprechen Sie über Ihre Probleme und Zweifel und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Es gibt viele Arten, sich gesund zu ernähren, in denen auch Hamburger ihren Platz finden.

