

# Lecker essen – auch ohne Zucker im Überfluss

**RHEINBERG** (nmb) Da staunten die Zweitklässler der St.-Peter-Grundschule nicht schlecht: Sage und schreibe 28 Stück Würfelzucker stecken in nur einem Liter Limonade. Ein normaler Müsli-Riegel bringt es immerhin auf elf Stück Zucker. Dabei klingt „Müsli“ doch so gesund. Das weiß auch Regina Wortmann. Anlässlich des Welt-Diabetes-Tages am 14. November war die Diabetes-Assistentin zu Gast in der Grundschule, um bei den Kleinen das Thema Typ II-Diabetes zu erläutern. Spielerisch und sehr praxisorientiert. Im Mittelpunkt standen – na klar: gesunde Ernährung und Bewegung. Denn so kann man den Typ II-Diabetes vermeiden bzw. begegnen.

„Es geht nicht darum, Süßes grundsätzlich zu verdammen“, so die 51-jährige Diabetes-Assistentin. Vielmehr ginge es darum, schon frühzeitig ein Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung zu schaffen, gesunde Alternativen zu industriell gefertigtem Naschwerk zu bieten. So hat sie mit den Zweitklässlern „Feentaler“ herge-

stellt: Leckere Knusperflakes aus Haferflocken, Nüssen, Sonnenblumenkernen, dunklem Kakao und Honig. Das kam an bei den Knirpsen.

„Kinder lehnen Obst, Gemüse sowie gesunde Naschereien aus Nüssen und Haferflocken nicht grundsätzlich ab“, so Regina Wortmann. Hier seien Eltern und Familie als Vorbild gefragt. Wenn Apfelschorle statt Cola getrunken werde, mittags Frisches auf den Tisch komme und Naturjoghurt mit Obst statt einem der Kinderjoghurtprodukte als Snack gegessen werde, sei schon viel erreicht, meint die Diabetes-Assistentin. Schließlich kommt ja auch niemand auf die Idee, 27 Stück Würfelzucker zu naschen.

Der VDBD (Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland) hatte die Aktion zur Diabetes-Prävention bei Kindern im letzten Jahr erstmalig durchgeführt. „2008 wurden allerdings nur Kindergärten angesprochen“, so Regina Wortmann. Diesmal hat man die Grundschulen mit ins Boot geholt.