

Hans-Ulrich Grimm

Gummizoo macht Kinder froh, krank und dick dann sowieso

Kinderernährung - was gut ist und was schädlich

DROEMER

Inhalt

**Warum Babys schon wissen,
was gut für sie ist 13**

**Kapitel 1, in dem ein Kind der Chef ist,
und die Erwachsenen müssen folgen**

*Warum bloß treten schon kleine Kinder in den Hungerstreik ? /
Die irren Tipps der tollen Berater: Gummibährechen zum
Abnehmen! / Auch Opa Gonzalez hat als Kind kein Gemüse
gegessen / Die Löwenbabys und auch das kleine Nashorn:
Alle Tiere wissen, was gut für sie ist / Vollkorn sollen Kinder
essen - auch unter Schmerzen ? / Bitte nicht stören! Kind isst!*

**Fast Food: nicht so gut fürs Kind -
auch nicht aus dem Babygläschen 41**

**Kapitel 2, in dem ein alter Mann jungen Müttern
weismacht, dass sie keinen Brei können**

*Klinisch rein: zehn Gründe gegen den Brei aus dem Gläschen /
Chemie fürs Kind: im Kartoffelbrei von Pfanni und im
Köttbullar-Menü von Ikea / Schneller altern -
dank Coca-Cola / Bei Sebastian waren mit 13
schon die Knochen kaputt / Eis mit Ekel-Faktor:
Vanille-Aroma aus dem Abwasserkanal / Gläschen war gestern:
Der Trend geht zum Selbermachen*

**Wie industrielle Nahrung
unsere Kinder falsch programmiert 69
Kapitel 3, in dem ein Doktor versucht,
die Kinder fürs Leben fit zu machen**

Kinderkriegen ist cool: Eltern im Glückstaumel / Falsch programmiert: Was macht die Nahrung mit dem Kindl / Erst dreieinhalb und schon krank wie ein Alter / Unser geliebtes Nutella -jetzt steht es unter Krebsverdacht, ganz offiziell! / Die ersten 1000 Tage oder: Wem gehört mein Kind? / Seine eigenen Kinder haben das Obst aus dem Garten quasi inhaliert

**Bedingt kampfbereit:
falsches Futter für die Körperabwehr 94
Kapitel 4, in dem sich die Immunkämpfer
in Trainingscamps auf ihre Aufgaben vorbereiten**

Hatschi: Warum sind eigentlich in der Kita alle dauernd krank - und die Bauerskinder sogesund? / Mittagessen aus der Menüfabrik: dem Keim keine Chance — dem Immunsystem aber auch nicht / Total verpeilt: Abwehrfeuer gegen unschuldige Erdbeeren / Komm doch, Bazille: Meine Abwehr macht dich platt! / Warum weniger Sauberkeit gesünder sein kann

**Fatale Signale: falsche Botschaften an kleine Babys 119
Kapitel 5, in dem die Milch für Kinder und
Kälber vertauscht wird**

Hässliche Pickel im Gesicht - was kann denn die Milch dafür? / Verbotene Lüge: die Werbung von Nestle und Hipp - und die Gesetzeshüter im Tiefschlaf/ Das ist amtlich: Kunstmilch macht krank - aber macht sie auch dumm und bremst die Karriere? / Verkehrte Fronten: Frauen gegen Stillen / Was macht das Kind schlank und lustig? Milch, frisch und fettig!

Ratsuchende Eltern und die gekauften Experten 144**Kapitel 6, in dem ein wichtiger Lobbyist
seinen Namen geheim halten möchte**

*Die Firma Hipp — hurra! — hat den tollsten Professor unter
Vertrag / Die Kinderärzte und ihre Einflüsterer /
Wenn es um die Gesetze geht, sitzt der Mann
von der Vitaminindustrie mit am Tisch /
Ernährung und Bewegung: Die deutsche Bundesregierung
beherrscht Coke-Speak / 100 Millionen vom Brausekonzern /
Freche Freunde: bestellter Jubel aus dem Mamablog*

**Wie zu viel Süßes den Organismus des Kindes
aus dem Konzept bringt 173****Kapitel 7, in dem ein cooler Junge
eine kaputte Leber bekommt wie ein alter Säufer**

*Die Leber wächst mit ihren Aufgaben - die neuesten heißen:
Smoothies, Quetschobst, Fruchtriegel / Erregung im Sucht-
zentrum: was der Zucker im Gehirn so anstellt /
Red Bull und die Frage, warum das Mädchen Therese
auf der Tanzfläche plötzlich tot umgefallen ist / Lieber eine
Orange als O-Saft / Und zum Trinken: Wasser, pur*

Voll clever: Intelligenz braucht Nahrung 201**Kapitel 8, in dem vieles zu Bruch geht und
Familien wieder Frieden finden**

*Früher hatten sie sich immer gestritten — doch jetzt ist Friede,
Freude, Eierkuchen / Kluge Kinder, aufgepasst: Für jeden
Punkt auf der Ernährungs-Skala gibt's auch IQ-Punkte /
Wer Cola trinkt, trägt gern auch Waffen / Welche E-Nummern
auf den Geist gehen / Lachs und Leinöl, sogar Hering:
was Kinder klug und glücklich macht*

**Wie im Mutterleib die Programme
fürs Leben vorinstalliert werden 227**
**Kapitel 9, in dem ein Baby gebaut wird und
was es dafür braucht**

*Die Pille, die Pflicht ist für Frauen — aber vielen womöglich
mehr schadet als nützt / Spannende Tage und
warum Warnhinweise wichtig wären: Vorsicht mit Süßstoff in
der Schwangerschaft! / Sensible Zeit: Wenn das Gehirn im Bau
ist / Ziemlich hefüg: was Cola im Mutterleib anstellt /
Alles easy: Echtes Essen, keine Chemie - so wird's ein Prachtkind*

**Warum der Körper des Kindes bei falschem Essen
die Krise kriegt 253**

**Kapitel 10, in dem Eltern zu Detektiven werden -
auf der Suche nach dem verborgenen Stress**
*Äußerlich entspannt aber tief drinnen unter Strom /
Der Stress im frühen Leben und seine späten Folgen /
Wie Stresshormone Erinnerungen auslöschen / Fast Food so
schlimm wie Misshandlung? / Ein Tag in der Krippe ist für
Einjährige stressiger als dem Papa sein Job /
Das Kind bleibt cool - mit Elternliebe und echtem Essen*

**Warum Extra-Vitamine
den Kindern mehr schaden als nutzen 279**
**Kapitel 11, in dem Eltern ihren Kindern Gesundes geben
möchten - und der Schuss leider nach hinten losgeht**

*Vitamine fürs eigene Kind? Niemals, sagt einer,
der sich auskennt/ Wotan, der Vitamingott: auf einem Auge
leider blind / Toll: Kalzium und Vitamin im Fruchtzweig -
aber Vorsicht: zu viel davon lässt das Kind verkalken /
Höchste Risikostufe - in der Säuglingsmilch von Hipp und
Aptamil / Warum echte Äpfel besser sind fürs Kind und
seine Selbstheilungskräfte*

Essen nach Lust und Laune 308

Kapitel 12, in dem Kinder

die Sache selbst in die Hand nehmen

*Kampf bis aufs Gemüsemesser: die Starköchin als Anführerin
einer Befreiungsbewegung / Abenteuer Küche: Petersilie und*

Paprika weisen den Weg aus der Unmündigkeit /

Die ganz persönliche Ernährung, passend für die eigene

Gen-Kombination / Warum Bio-Kinder gesünder sind /

*Streit bei Tisch macht stark: Familien-Essen schützt vor Cyber-
mobbing*

Literatur 332

Register 353