

So schmeckt die Pause!

- leckere PKU-Sandwichs selbst zubereiten -

Am Samstag, den 25. April 09 kamen acht Kinder mit PKU, sowie einige Geschwisterkinder ohne PKU in die Diätschule der Universitätsklinik Mainz. Initiiert wurde die Aktion von Dr. Reinhild Link, Ernährungswissenschaftlerin (Vitalink) und Frauke Lang, Diätassistentin (wexl), die mit der finanziellen Unterstützung der Firmen MetaX, Friedberg/Hessen, Milupa, Friedrichsdorf, SHS, Heilbronn und VitaFlo, Bad Homburg stattfinden konnte.

Mit den interessierten Teilnehmern im Alter von 5 bis 12 Jahren wurden zu Beginn die verschiedenen Zutaten für das leckere Pausenbrot hinsichtlich des Phenylalanin-Gehaltes besprochen. Hier kannten sich die älteren der Kinder schon gut aus, aber auch die Vorschulkinder konnten einiges von ihrem praktischen Wissen anbringen. Die Lebensmittel wurden anhand eines Ampelsystems eingeteilt in ‚viel Phe‘=rote Gruppe, mittlerer Phe-Gehalt=gelbe Gruppe und wenig/kein Phe=grüne Gruppe. Für Kinder ist es wichtig, die Lebensmittel anzufassen, zu riechen und zu schmecken, denn erst nach dem ausgiebigen Kennenlernen sind sie auch offen für neue Geschmackserlebnisse.

Nun mussten die reichlichen Zutaten (Tomaten, Gurken, Paprika, Radieschen, Kresse, Karotten, Philadelphia Balance, Miracel Whip, Brunch.....) für den Pausensnack vorbereitet werden. Ziel der Aktion war es, die Kinder darauf aufmerksam zu machen, dass es vielseitige, leckere und vor allem gesunde Möglichkeiten für die Gestaltung des Pausenbrot gibt. Dabei konnten auch die Geschwisterkinder sehen, dass es tolle Alternativen für ein häufig zu fettes Wurstbrot gibt, bei dem die zusätzlich

wichtige Portion Gemüse oder Obst oft vergessen wird. Lediglich die Brotsorten unterschieden sich bei den Kindern.

Mit großer Begeisterung schälten und raspelten die Kinder Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Gurken und andere frische Zutaten, um sich dann ihr eigenes ‚Brotgesicht‘ zu gestalten: Kischtomaten als Augen, Kresse als Haare, Paprika als Mund und lustige Olivennasen entstanden in appetitlicher Art und Weise auf den Tellern. Als ‚Grundlage‘ für das Gesicht hat bei den Kindern eine Mischung aus geraspelten Möhren - je nach Phe-Toleranz mit Frischkäse oder Mayonnaise - richtig gut geschmeckt. Mit großem Appetit verspeisten alle Kinder ihre ‚Brotgesichter‘ dekoriert mit frischen Kohlrabischeiben, Apfelstückchen oder anderen frischen Beilagen.



Da die gesunde Ernährung im Vordergrund dieser Aktion stehen sollte, wurden auch sinnvolle Getränke besprochen, die immer zu einem guten Pausensnack dazu gehören. Es wurden verschiedene Sorten eiweißarmer Milch angeboten. Um den hohen Zuckergehalt von Colagetränken und Limonaden zu verdeutlichen wurde den Kindern gezeigt, dass 32 Stückchen Würfelzucker in einer

Flasche Cola enthalten sind. Andere Limonaden oder Eistee enthalten genauso viel Zucker und Eistee zusätzlich auch noch Koffein. Um dies den Kindern eindrucksvoll zu vermitteln wurde die gleiche Menge an Zuckerstückchen in Früchtetee aufgelöst. Dieser Tee war dann wirklich allen Kindern viel zu süß.

Die Resonanz bei Eltern und Kindern war durchgehend positiv und zeigt, dass die Gestaltung der PKU-Diät im Hinblick auf eine gesunde Ernährung den Einbezug von Kindern ohne PKU ermöglicht. Viele Kinder hatten bisher noch kein Brot selbst zubereitet. Eltern mussten als gute Vorbilder ebenfalls mitmachen und verschiedene Gemüse probieren. Viele Kinder essen immer nur die gleichen Gemüsesorten – hier konnten sie neue

kennen lernen und erleben, dass viele richtig gut schmecken. Einige Kinder kauften bereits am nächsten Tag die Zutaten für das Pausenbrotgesicht. Nur was mit den Sinnen erfasst wurde, kommt in den Verstand!

Wir danken MetaX, Friedberg/Hessen, Milupa, Friedrichsdorf, SHS, Heilbronn und VitaFlo, Bad Homburg für die finanzielle Unterstützung, den Teilnehmern für ihr Interesse und den pädiatrischen Stoffwechsellaboren Heidelberg, Frankfurt und Mainz für die Bekanntmachung der Aktion.

Frauke Lang
Dr. Reinhild Link