

Du bist, was du isst

„Melina!“, ruft Lauras Mutter. „Laura! Kommt herunter zum Essen!“



Mama schaut etwas unzufrieden auf das Essen. Sie hat keine Zeit zum Kochen gehabt, deshalb hat sie eine Fertiglasagne aufgewärmt und eine Dose Obst in Sirup geöffnet. Dazu gibt es eine Dose Gemüse. Alles schmeckt sehr salzig.

Sie seufzt. Es ist anstrengend, Beruf und Familie zu vereinbaren! Oft kommt sie so knapp nach Hause, dass die Zeit gerade noch für solche halbfertigen Sachen reicht.

Laura kommt in die Küche und setzt sich. Melina folgt ihr, etwas hektisch. „Ich muss noch in die Bibliothek, bevor die schließt“, murmelt sie, während sie sich ein Stück eingepackten Fruchtkuchen greift.

„Das ist doch keine richtige Mahlzeit!“, wirft ihre Mutter ein.

„Ich bin spät dran, Mama“, erwidert Melina, „und da sind doch Früchte drin!“
Noch bevor ihre Mutter antworten kann, verschwindet sie flugs durch die Tür.

„Mir hat sie gerade gesagt, dass sie müde ist!“, wundert sich Mama.

„Ach, sie wird nicht müde, wenn sie das gegessen hat“, sagt Laura, „zumindest solange nicht, bis der Zuckerspiegel aus dem Kuchen sinkt...“

„Iss mal, Schatz“, seufzt Mama. „ich wünschte, ich hätte mehr Zeit, gesundes, frisches Essen zu kochen. Am besten wäre es, wir würden nur Nahrungsmittel essen, von denen man weiß, wo sie herkommen. Wir hatten früher eigenes Gemüse im Garten und das Fleisch war immer frisch. Das meiste bezogen wir von einem Bauernhof im Nachbarort. Die Menschen aßen, was saisonal verfügbar war – Beeren und Bohnen im Sommer, Äpfel im Herbst, Kohl im Winter – so war man nie etwas leid und hatte eine halbwegs ausbalancierte Nahrung, die gerade für euch so wichtig ist.“

„Am besten wäre es, wir würden nur Nahrungsmittel essen, von denen man weiß, wo sie herkommen.“

„Ein Mädchen in deinem Alter braucht Proteine: Fleisch, Geflügel, Fisch, Milch und Nüsse. Ihr braucht Kalzium aus Brokkoli und Milchprodukten. Der Körper verliert wegen der Menstruationsblutung Eisen, deshalb brauchen Mädchen mehr davon. Jungs brauchen das auch, weil ihr Blutvolumen größer wird und die Gewebefunktionen zunehmen. Das erreicht man dadurch, dass man rotes Fleisch isst, Aprikosen oder Spinat. Außerdem braucht ihr Zink, das in Huhn, Milchprodukten und ganzen Körnern vorkommt. Aber ich wüsste nicht, wie ihr an all diese Nährstoffe herankommen sollt, außer wenn wir Zeit finden, gutes Essen zu kochen. Und Zeit ist genau das, was wir nicht haben!“

Laura denkt laut nach. „Vielleicht kann ich ja etwas von meiner gekappten Medienzeit abgeben, um beim Kochen zu helfen? Und vielleicht könnte Melina auch helfen?“

„Das wäre großartig!“, antwortet Mama. „Dieses Essen hier ist nicht viel besser als Chips und Fertiggerichte sind außerdem viel teurer als frische Küche.“

„Es würde mir Spaß machen, kochen zu lernen“, glaubt Laura.

Sie haben gerade angefangen zu essen, als Laura fragt: „Sag mal, Mama, gibt es da nicht so eine Krankheit, die mit dem Essen zu tun hat?“

„Sogar mehrere“, antwortet Mama. „Es gibt zum Beispiel eine Essstörung, die man Bulimie nennt.“



„Was ist das?“

„Diese Menschen essen erst zu viel und übergeben sich danach absichtlich, um nicht zuzunehmen. Das gibt es häufig in Kulturen, wo es ein Überangebot an Essen und gleichzeitig einen Schlankeitswahn gibt. Es ist eher ein psychisches Problem.“

„Du meinst, manche Leute sind nur deswegen schlank, weil sie diese Krankheit haben?“

„Ja. Bulimie hat viele Folgen. Die Magensäure kann die Zähne ruinieren. Bei manchen Frauen setzt die Periode aus. Außerdem kann es den Magen und die Nieren schädigen. Allerdings ist Bulimie nicht die einzige Krankheit im Zusammenhang mit Essen. Einige Mädchen – und auch Jungs – haben eine so genannte Anorexia nervosa. Sie hungern, um schlank zu bleiben. Das ist ebenfalls ungesund. Bei Mädchen kann es dazu führen, dass sie zu wenig Körperfett haben, um ihre Organe funktionstüchtig zu halten, dann fahren Körperfunktionen herunter, um mit dem Hunger fertig zu werden. Mädchen können durch die Anorexie auch Anämie entwickeln (die Reduzierung der roten Blutkörperchen), und geschwollene Gelenke, spröde Knochen, Haarausfall und gebrochene Fingernägel bekommen.“

Bulimie und Anorexie sind Essstörungen und haben viele negative Folgen für die Betroffenen.

„Huuh, das ist ja schrecklich!“, ruft Laura.

„Na dann sieh zu, dass du isst“, antwortet ihre Mutter. „Du bist, was du isst, lautet ein Sprichwort.“