

## Wie die zuckerfreie Ernährung bei Kindern gelingt

**Ist zuckerfrei für Kids sinnvoll und worauf muss ich dabei achten?**

**DR. SOLEMAN:** Sinnvoll ist es, zugesetzten Industriezucker, der in Süßigkeiten und Fertiggerichten vorkommt, zu reduzieren. Lebensmittel mit von Natur aus enthaltenem Zucker, insbesondere Obst, sollten Kinder jedoch aufgrund wichtiger Vitamine und Mineralstoffe in Maßen weiterhin essen. Da gekaufte Smoothies oft viel Zucker enthalten können, geben Sie Ihrem Kind lieber ein

Stück Obst zum Naschen oder pürieren Sie es selbst. Außerdem sollten Fruchtsäfte mit Wasser verdünnt werden. Achten Sie beim Einkaufen auch auf die Inhaltsstoffe: Zugewetzter Zucker verbirgt sich ebenso hinter Bezeichnungen wie Fruktosesirup, Stärkesirup etc. Möglichst meiden sollten Kinder zudem Nahrungsmittel mit künstlichen Süßstoffen. Starten Sie das Projekt „zuckerarm“ spielerisch und beziehen Sie sie mit ein! Ausnahmen dürfen aber sein!



**DR. NADIA SOLEMAN, MSC**

Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde;  
www.kinderarzt1010.at

**SPRECHSTUNDE: WAS SIE SCHON IMMER FRAGEN WOLLTEN**

# SPRECHSTUNDE

## Was raten Sie mir?



**DOZENT DR. JOHANNES MATIASSEK**

Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie in Wien 1 und Schladming;  
www.drmatiassek.at

## Schlaffe Bauchdecke nach Schwangerschaft

**Die Geburt meines Sohnes liegt ein Jahr zurück. Leider blieb eine sichtbare Hautschürze zurück. Würde eine Straffung für mich infrage kommen? Was würde mich erwarten?**

**DOZ. MATIASSEK:** Bleibt nach einer Schwangerschaft oder extremer Gewichtsabnahme eine Hautschürze zurück, hilft eine Abdominoplastik. Bei dieser Bauchdeckenstraffung werden vom Einschnitt ausgehend die Haut und das Unterhautgewebe behutsam von der Muskulatur gelöst, überschüssiges Fett wird abgesaugt und die Haut straff gezogen. Allfällige Schwangerschaftsstreifen, die sich unterhalb des Nabels befinden, können dabei auch entfernt werden. Nach der OP ist mit ein bis zwei Wochen Ausfallzeit zu rechnen. Generell sollten Bauchstraffungen erst vorgenommen werden, wenn die Familienplanung abgeschlossen ist und ein haltbares Gewicht erreicht ist.

## HiPP Bio-Haferriegel

**Ob bei Ausflügen, nach dem Kindergarten oder einfach zwischendurch:**

Jedes Kind snackt gerne.

Mit recyclingfähiger Verpackung



**Jetzt bringt HiPP neu in recyclingfähiger Verpackung zwei fruchtige Riegelsorten in das Babyregal:**

Den HiPP Bio-Haferriegel „Erdbeere und Himbeere“ und den HiPP Bio-Haferriegel „Pfirsich“.

Die neuen HiPP Bio-Haferriegel bieten ein fruchtiges Geschmackserlebnis für Kinder ab einem Jahr.

Durch den hohen Anteil an wertvollem Bio-Vollkorngetreide sind sie angenehm sättigend und der perfekte Snack für zwischendurch.

Mehr zu den HiPP Haferriegel unter [www.hipp.at](http://www.hipp.at)