

oder Fertiggerichten wie Hotdogs, Corned Beef und Thunfisch zu sich nahm. »Para kaming refugee« (Wir aßen wie auf der Flucht), belächelt sie das heute. Ihre Mutter gibt zu: »Richtig zu kochen war mir auch oft zu umständlich.«

Clara konnte ohne weiteres gleich eine ganze Anzahl solcher Hotdogs verdrücken, doch ihre Fertigergericht-Ernährung war nicht der einzige Grund, warum sie aus dem Leim ging. Als Kind war sie nie sehr aktiv und ging selten hinaus zum Spielen. Stattdessen blieb sie fast immer drinnen, malte oder spielte mit ihrem Großvater eine Runde Schach. Zu der Zeit – sie war elf – schleppte Clara ungefähr 30 Pfund mehr mit sich herum, als es für ihr Alter und ihre Größe ideal gewesen wäre.

Gesundheits- und Ernährungsexperten sind sich über den Aufbau des Umfeldes einig, in dem es leicht und schnell zur Fettleibigkeit kommen kann: fettreiche, salz- und zuckerreiche Kost, dazu ein Lebensstil ohne große physische Aktivität. Es gibt auch medizinische Voraussetzungen, die zur Fettsucht füh-

gende Zahl fettleibiger Kinder besorgt. Chan-Cua, die auf Krankheiten rund um das Wachstum und den Stoffwechsel spezialisiert ist, sagt, dass dies kein neuer Trend ist. Sie beobachtet diesen Anstieg schon seit einem Jahrzehnt. Inzwischen sagt sie: »In einer meiner Kliniken füllen die Krankenakten übergewichtiger Kinder schon einen ganzen Schubkastenschrank.«

### Tiefkühlkost, Pommes und Limonade

Chan-Cua stellt fest, dass viele dieser Kinder Lehrbuchfälle für Adipositas sind: Sie konsumieren eine Menge von Tiefkühlkost, energiereichen Speisen und Getränken wie Cola, und sie bewegen sich nicht genug. Ein Patient, sagt sie, nahm in zwei Monaten neun Pfund zu, weil er die kompletten Sommerferien nur fernsah und dabei Pommes aß. Ein anderes Kind trank sich in Richtung Übergewicht, indem es jeden Tag einen Liter Limonade kippte und ansonsten nicht

viel tat außer essen, schlafen und zur Schule gehen. Chan-Cua findet: »Die meisten Kinder tollen einfach nicht so viel herum, wie es die Kinder früher taten.«

Was es ihrer Meinung nach sogar noch schwieriger macht, ist die Wahrnehmung vieler Menschen, Pummeligkeit bei Kindern sei in Ordnung, weil sie »niedlich« mache und weil sie als Zeichen dafür verstanden wird, dass die Eltern ihre Pflichten nicht vernachlässigt haben. »Was diese Eltern nicht wissen«, sagt Chan-Cua, »frühes Übergewicht ist wie eine Zeitbombe im Körper.«

### Schwer zu korrigieren

Und diese Bombe zu entschärfen, wird mit der Zeit immer schwieriger. In einer aktuellen Studie zu Diät und Ernährung und den damit verbundenen Risiken chronischer Krankheiten warnen die WHO und die Welternährungsorganisation FAO, dass Übergewicht in der Kindheit über die Jugend hinweg bis ins Erwachsenenalter anhält. »Übergewicht und Adipositas«, sagt der Report, »sind offenkundig schwer zu korrigieren, haben sie sich einmal etabliert.«

### Gedämpfter Lapu-Lapu (Weißfisch)

*Der Lapu-Lapu ist der populärste Speisefisch der Philippinen, der jedoch immer teurer wird. Er wurde nach dem philippinischen Häuptling benannt, der in einer Schlacht den portugiesischen Eroberer in spanischen Diensten Ferdinand Magellan tötete.*

#### Zutaten

- 1 Lapu-Lapu (800-1000 g)
- 3 EL Toyomansi (Sojasaße mit Limonenzusatz)
- 3 EL Reiswein zum Kochen
- 1 rote Paprika
- 100 g Zuckererbsen
- 5 rote Chilischoten
- 1 TL Currypulver
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 2 cm in dünne Scheiben geschnittenen Galangal (Thai-Ingwer)

#### Zubereitung

Fisch schuppen und mit mehreren tiefen Einschnitten versehen. Auf ein großes Stück Alufolie legen. Paprika, Zuckererbsenschoten und Chilis in Streifen schneiden und zusammen mit dem Galangal und den Basilikumblättern in und auf dem Fisch verteilen. Seiten der Alufolie hochziehen, dann Toyomansi und Reiswein in und über den Fisch gießen. Die Folie gut verschließen und den Fisch in den vorgeheizten Backofen geben. Ca. 50 Minuten bei 220° garen ohne zu wenden.



Quelle: <http://www.beeppworld.de/members56/sodedaprivatpage/>

ren können, z.B. in Zusammenhang mit nicht richtig funktionierenden Hormondrüsen. Genetische Anlagen können ebenfalls eine Rolle spielen – manche Menschen sind aufgrund ihrer familiären Abstammung dazu prädisponiert, dick zu werden. Doch wer die Balance im Auge behält zwischen dem, was er zu sich nimmt und der Energie, die man verbraucht, kann diese genetische Veranlagung abmildern, sodass es letztlich jedem freigestellt ist, dem problematischen Übergewicht, der Adipositas, zu entkommen.

Philippinische Kinderärzte und -ärztinnen wie Dr. Sioksoan Chan-Cua sind seit langem über die anstei-