



# MEIN KIND IST VERRÜCKT NACH ZUCKER!

---

VON ANDREA ZARFL, BSC MSC  
[WWW.ANDREA-ZARFL.AT](http://WWW.ANDREA-ZARFL.AT)





# Hallo Mama!

*Schön, dass du hier bist.*

*Ich bin Andrea, Diätologin, Sportwissenschaftlerin und Mädchen-Mama. Noch vor der Geburt meiner Tochter erkannte ich, dass ein Leben voller Ernährungsverbote & Diätregeln weder erfüllend noch gesund ist. Ich wollte meinen Klient\*innen, mir und (damals zukünftigem) Kind mehr bieten. Ein Leben ohne Restriktion, Körperhass & ungesunder Ernährungsbeziehung. Dafür mit ganz viel Bauchgefühl, Bedürfnisorientierung & Achtsamkeit. Die Intuition ist unser angeborenes Gut. Ich helfe dir und deinem Kind sie zu erhalten bzw. wiederzuerlangen.*

*Andrea*

Diätologin | Sportwissenschaftlerin | Expertin intuitiv Essen



# Inhaltverzeichnis



*Ist dein Kind "süchtig" nach Zucker?*

Beobachte dein Kind & sein Verhalten.



*Warum dein Kind "süchtig" nach Zucker ist.*

Viele Gründe lassen Süßes erst so richtig interessant wirken.



*Wie du den Zuckerwahn beendest.*

Das kannst du tun, um dein Kind zu unterstützen.

Ist dein Kind  
"süchtig" nach  
Zucker?

# "SÜCHTIG" NACH ZUCKER?

*Welche dieser Verhaltensweisen kannst du bei deinem Kind beobachten? Mach bei jenen ein Kreuz, die zutreffen. Wenn nur eine davon zutrifft, werden die nachfolgenden Seiten sehr relevant für dich und dein Kind sein.*

*Bitte mach dir nicht zu viele Sorgen. Dein Kind spürt das und davon hat niemand etwas, denn dadurch wird es nicht besser. So wie Kinder und Erwachsene gewissen Verhaltensweisen erlernen können, können sie auch wieder verlernt bzw. gegen nützlichere getauscht werden.*

- heimliches Naschen

---

- Süßigkeiten horten & verstecken

---

- Überessen an Süßem, wenn Chance besteht

---

- ständiges Fragen nach Süßigkeiten

---

- Süßigkeiten aus Langeweile essen

---

- hastiges Essverhalten bei Süßem

---

- andere Speisen wirken weniger interessant

---

- unruhig, wenn Süßigkeiten nicht vorhanden sind

---

- starke Emotionen, wird Süßes nicht gegeben

---

- ständige Diskussion um Süßigkeiten

---

Warum  
dein Kind  
"süchtig" nach  
Zucker ist?

# ZUCKERSUCHT *gibt es das überhaupt?*

Nein, tatsächlich gibt es keine Sucht auf Lebensmittel oder Nährstoffe. Auch wenn sich der Drang etwas Essen zu wollen manchmal so anfühlt, (denk z.B. an eine deiner letzten Heißhungerattacken) wir haben kein "Suchtzentrum" das auf Nährstoffe reagiert.

Durch Ernährungsmythen hat sich diese falsch-Annahme in unserer Gesellschaft ziemlich verfestigt. Du brauchst dich also nicht zu sorgen, ob dein Kind oder du eine "Zuckersucht" habt.



## Was löst den Drang nach Zucker aus?

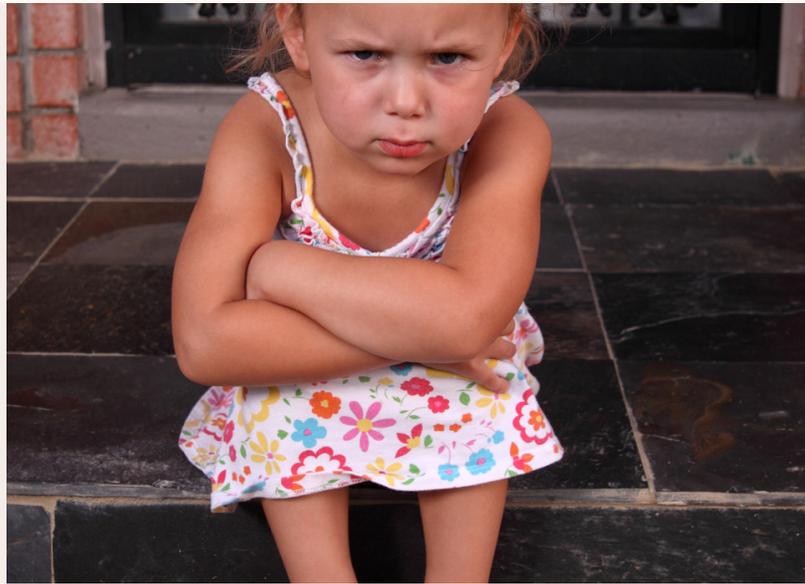
- 1 *Strenge Regeln im Bezug auf Süßigkeiten*
- 2 *Süßes als Belohnung*
- 3 *Limitierte Mengen*
- 4 *Frequenz des Angebotes*
- 5 *Moralisierung von Lebensmitteln*



# 1

## Strenge Regeln im Bezug auf Süßigkeiten

*Je mehr Regeln, desto stärker der Drang jene verbotene Lebensmittel essen zu wollen.*



*Durch Regeln rund um Süßigkeiten lässt du sie erst so richtig interessant und anziehend wirken.*

*Kind: 'Obst kann ich immer essen, aber Süßigkeiten nicht. Wie langweilig Obst ist. Ich möchte viel lieber was Süßes, das ist etwas Besonderes!'*

- 1 "Bei uns gibt es nur Vollkornkekse."
- 2 "Mein Kind darf keine süßen Getränke trinken."
- 3 "Wir sind ein zuckerfreier Haushalt, Süßes gibt es gar nicht."

# 2

## Süßes als Belohnung

*Lebensmittel, egal welche,  
sollten nie als Belohnung  
eingesetzt werden.*



*Lebensmittel, vor allem Süßigkeiten,  
als Belohnung einzusetzen vermittelt  
dem Kind widersprüchliche  
Informationen.*

*Kind: 'Ich soll nicht zu viel Süßes essen  
weil das ist ja schlecht sagt Mami.  
Wenn ich aber was gut gemacht habe,  
dann sind Süßigkeiten gut.'*

- 1 "Toll hast du das gemacht,  
dafür gibt es einen Lolli."*
- 2 "Du warst so brav in der  
Schule, dafür darfst du dir ein  
Eis aussuchen."*
- 3 "Wenn du das Gemüse isst,  
bekommst du auch eine  
Nachspeise."*

# 3

## Limitierte Mengen

*Limitierte Mengen tragen zur Erhöhung des Konsums bei.*



*Die strenge Vorgabe einer abgewogenen/abgezählten Menge, untergräbt das Kind in seiner eigenen Bedürfnisfindung.*

*Kind: 'Ich hab gerade gar nicht so viel Lust auf die 2 Stück Kekse. Einer hätte mir auch gereicht. Ich ess' aber lieber beide, wer weiß, wann ich wieder einen Keks essen darf.'*

1

*"Du darfst nur 2 Stück Kekse essen."*

2

*"Ein kleines Stück Kuchen reicht."*

3

*"Ich gebe dir 5 Stück Gummibärchen."*

# 4

## Frequenz des Angebotes

*Triggert das "Phänomen der verbotenen Frucht."*



*"Das Phänomen der verbotenen Frucht" = alles was ich nicht haben kann, will ich.*

*Das geht übrigens in alle Richtungen. Eine Untersuchung mit Kindern hat gezeigt, dass sich Kinder sowohl an Süßem als auch an Obst überessen, wenn beides zuvor über einen gewissen Zeitraum hinweg nicht angeboten wird\*.*

- 1 "Du hattest gestern schon ein Stück Kuchen, heute isst du lieber ein Kompott."*
- 2 "Es gab für dich schon ein Keks am Vormittag, das muss reichen."*
- 3 "Morgen bekommst du erst wieder einen Pudding."*

\*Mulkens et al., 2008, Restriction of fruit and sweets intake leads to increased fruit and sweet consumption in children.

# 5

## Moralisierung von Lebensmitteln

*Lebensmittel in "gut/gesund" und "schlecht/ungesund" zu unterteilen vermittelt die absolut falsche Botschaft.*



*Das nicht alle Lebensmittel das gleiche Nährstoffverhältnis haben steht außer Frage. Doch sie haben den gleichen moralischen Wert. Bedenke das unbedingt, wenn du mit deinem Kind über die verschiedensten Lebensmittel sprichst.*

*Kind: 'Gesundes Essen ist so langweilig, das darf ich immer. Viel lieber würd ich nur das Ungesunde essen.'*

- 1 "Süßigkeiten sind total ungesund."
- 2 "Iss etwas Obst, das ist viel gesünder."
- 3 "Das ist ein gesunder Kuchen, der ist ohne Zucker."

Wie du den  
Zuckerwahn  
beenden  
kannst.

# *Das kannst du tun um dein Kind zu unterstützen:*

## *1 Überdenke deine eigenen Vorurteile*

*Denkst du das Zucker krank, dick & hyperaktiv macht? Bist du der Meinung, dass du deinem Kind nicht vertrauen kannst weil du selbst schlechte Erfahrungen mit "Ungesundem" erlebt hast?*

## *2 Schaffe eine Routine - auch für Süßes*

*Kinder brauchen Sicherheit in Form von Routinen. Lebe deinem Kind einen regelmäßigen Mahlzeiten-Rhythmus vor und lass es beim Süßigkeitenkonsum mitbestimmen.*

## *3 Hinterfrage deine Ess-Beziehung*

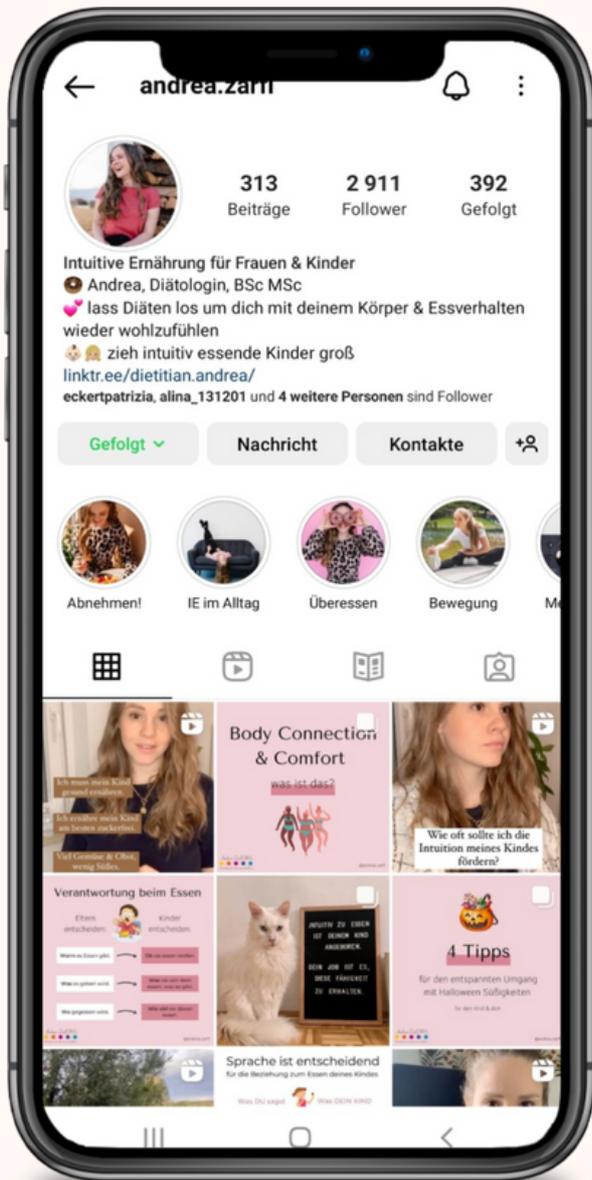
*Und mit das Wichtigste: wie ist deine Beziehung zu Essen & Körper? Was lebst du deinem Kind vor. Das "was du tust" zählt für dein Kind so viel mehr als das "was du sagst". Reflektiere deine eigene Ernährungserziehung und achte auf dein Wording.*

## *4 Geduldig sein*

*Verhaltensänderung benötigt Zeit. Habe bitte auch keine Angst vor einem anfänglich höheren Konsum an Süßem. Das ist normal. Dein Kind versucht dadurch u.a. vergangene Verbote zu kompensieren. Dieser Schritt ist unvermeidbar für einen langfristigen guten Umgang mit Süßigkeiten.*

# MEHR TIPPS

## auf Instagram



Hol dir  
weitere Tipps  
auf Instagram!

*Ich freu mich, wenn du  
auf meinem Profil  
vorbeischaust.*

*Du findest mich unter:  
@andrea.zarfl*

zu Instagram



*See you there!*



*E-Book*

# Sweet Little Lies

*Denkst du, dass Zucker...*

*... krank macht?*

*... nur leere Kalorien liefert?*

*... dick macht?*

*... wie eine Droge wirkt und wir süchtig davon werden?*

*... im Körper direkt in Fett umgewandelt wird?*

*... zu Hyperaktivität führt?*

*... am besten gemieden werden sollte?*

*Erfahre im E-Book weshalb Zucker so viel besser ist als sein Ruf & warum wir Zucker rehabilitieren MÜSSEN, um intuitive Ernährungsentscheidungen treffen zu können.*



ZUM E-BOOK

# Onlinekurs



Essen mit Bauchgefühl.

Wie du intuitive Esser\*innen  
großziehst!



- Du bist dir unsicher oder gestresst wenn es um die Ernährungserziehung deines Kindes geht?
- Du hast/hattest selbst mit einer gestörten Beziehung zum Essen und deinem Körper zu kämpfen und möchtest dieses Verhalten nicht an dein Kind weitergeben?
- Du möchtest wissen, wie du die körperliche & mentale Gesundheit deines Kindes unterstützen kannst - ganz ohne Diätkultur?

Dann trag dich unverbindlich auf die Wartelist ein & erfahre als erstes, wann die Türen zu meinem self-study Onlinekurs öffnen.

Unverbindlich auf die  
Warteliste

[www.andrea-zarfl.at](http://www.andrea-zarfl.at) | Instagram: andrea.zarfl



*Intuitiv Essen Mama & Kinder*  
Andrea Zarfl, BSc MSc

# *Du möchtest eine individuelle Betreuung?*



Dich belastet das Ernährungsverhalten  
deines Kindes oder dein eigenes?

Berichte mir davon bei einem  
kostenlosen Infogespräch & wir finden  
heraus, ob ich dir helfen kann.

**Buch dir dein kostenloses  
Infogespräch!**

# COPYRIGHT

## *disclaimer*

---

COPYRIGHT ® Andrea Zarfl, BSc MSc, 2023

ALL RIGHTS RESERVED.

*Dieses Produkt ist urheberrechtlich geschützt. Leser\*innen können in keinerlei Weise Rechte aus den Informationen in diesem Produkt ableiten.*

*Die Informationen in diesem Produkt dienen der Aufklärung sowie Information und ersetzen keine individuelle, medizinische Ernährungstherapie durch eine Diätologin/ einen Diätologen.*

