

Übergewicht bei Kindern: Fit statt pfundig

Die häufigsten Gründe für Übergewicht sind bekannt: Ungesundes Essen und zu wenig Bewegung. Alarmierend ist vor allem der starke Anstieg bei Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht. Inzwischen leiden allein in Deutschland zwischen 10 bis 20 Prozent aller Kinder darunter – ganze 6 bis 8 Prozent, also etwa 2 Millionen Kinder unter 18 Jahren sogar unter krankhaftem Übergewicht, der Adipositas (Fettsucht).

Übergewichtige Kinder leiden meistens sehr unter den Hänseleien der Mitschüler, die Folgen sind Einsamkeit, Frust und Depressionen. Neben den psychischen Problemen sind häufig schon ernsthafte gesundheitliche Schäden wie Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen erkennbar. Nicht selten suchen übergewichtige Kinder und Jugendliche dann Trost im Essen oder verschaffen sich auf andere Weise Ersatzbefriedigung. Ein Teufelskreis, den es unbedingt rechtzeitig zu durchbrechen gilt. Wie Eltern einen positiven Einfluss auf das Ess- und Bewegungsverhalten ihrer Kinder ausüben können – wir haben die wichtigsten Informationen!



Pummelige Kinder, dicke Erwachsene

In den letzten zwanzig Jahren hat sich der Lebensstil in Deutschland stark verändert. Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig und verbringen immer mehr Zeit vor dem Fernseher oder dem Computer. Dass aus pummeligen Kindern häufig auch dicke Erwachsene werden, ist inzwischen bekannt. Ganze 85 Prozent der heute übergewichtigen Kinder werden auch als Erwachsene mit den Kilos zu kämpfen haben. Übergewichtige Kinder haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Altersleiden wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und diese Risiken bleiben bis ins Erwachsenenalter bestehen und führen so zu einer erhöhten Sterblichkeitsrate. Ob Verhaltens-, Bewegungs- oder Ernährungsgewohnheiten: Mütter und Väter haben hier eine starke Vorbildfunktion, denn Kinder übernehmen die Gepflogenheiten ihrer Eltern. Mag eine Mutter kein Obst, wird auch ihr Kind Obst vermeiden. Wird Mineralwasser zum Essen getrunken, trinkt das Kind dieses wie alle anderen. Treiben die Eltern Sport und bewegen sich viel an der frischen Luft, so machen es meistens auch die Kinder. Ein neuer, gesunder Lebensstil kann jederzeit angenommen werden – je früher, desto besser: Wichtig ist, dass Eltern zusammen mit ihren Kindern richtig kochen und essen (lernen), aktiv bei allem mitmachen und vor allem ihren Nachwuchs nicht mit ihrem pfundigen Problem alleine lassen.



Folgen für die Gesundheit

Übergewicht bei Kindern vermindert häufig deren Selbstwertgefühl, kann zu Isolation, sozialen Problemen und psychischen Schäden führen. Doch dick sein nagt nicht nur am Selbstbewusstsein, es macht auch richtig krank. Die überflüssigen Pfunde haben auf Dauer vielfältige gesundheitliche Folgen: Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen, Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Gallensteine, Fettleber oder das Schlafapnoe-Syndrom, bei dem nachts zwischendurch die Atmung aussetzt. Hinzu kommen orthopädische Probleme wie Gelenkverschleiß, Wirbelsäulenschäden, Fußdeformitäten und Hüftgelenksveränderungen. Dickere Kinder leiden unter motorischen Koordinationsstörungen und haben hormonelle Entwicklungsstörungen in der Pubertät. Übrigens: Nahezu alle Krankenkassen bieten Präventivmaßnahmen für übergewichtige Kinder an und bezahlen auch für umfangreiche Gesundheitsprogramme (zum Beispiel "Moby Dick" oder "Power Kids", siehe dazu auch unsere Web-Tipps). Haben stark übergewichtige Kinder bereits erste Erkrankungen, ist eine Gewichtsreduktion unbedingt erforderlich. Sie benötigen dazu die qualifizierte Betreuung durch den Kinderarzt und einen Psychologen sowie idealerweise durch Fachkräfte aus der Ernährungsberatung und Sportmedizin.

Ernährungstipps bei Übergewicht

Optimalerweise nimmt ein Kind drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten am Tag zu sich (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, www.dge.de). Am wichtigsten ist – und das gilt nicht nur für Kinder – eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Hierbei sollte man die Energiezufuhr reduzieren, Fett und Zucker einsparen und zudem mehr Bewegung durch einen geeigneten Sport und bewegungsintensive Spiele in den Alltag bringen. Für die Nahrungsaufnahme gilt: Täglich viel Gemüse, Obst, Salate, Vollkornprodukte. Außerdem mageres Fleisch/Fisch sowie magere Wurst (Putenbrust, Lachsschinken, Kochschinken) und fettarme Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark) verwenden. Gut für die Hauptmahlzeit am Mittag sind ballaststoffreiche und sättigende Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Reis, Getreide. Volle Teller schafft man durch viel (buntes) Gemüse und weniger Fleisch. Zum Würzen statt Salz lieber verschiedene Kräuter und Gewürze verwenden. Der Speiseplan sollte auch mit dem Kind abgesprochen und dessen Wünsche soweit es geht berücksichtigt werden. Statt die Liebesspeisen des Kindes komplett zu streichen, können diese alternativ auch gesund zubereitet oder mit etwas Vollwertigem kombiniert werden: Fitness-Burger, selbstgemachte Kartoffel-Sticks oder Gemüsefrikadellen. Beim Kochen sollte man auf kalorien sparende Zubereitungsarten achten: Dünsten, grillen oder die Verwendung einer Bratfolie bzw. einer beschichteten Pfanne. Und Trinken ist auch für Kinder wichtig: Es sollten 1 bis 1,5 Liter kalorienfreie Flüssigkeit am Tag getrunken werden.

Diäten sind ungeeignet

Einseitige Ernährungsformen sind für Kinder völlig ungeeignet, da die Menge an wertvollen und lebenswichtigen Nährstoffen nicht ausreicht. Ein Mangel an Mineralstoffen, Vitaminen und Proteinen kann sich schnell schädlich auf die Gesundheit des Kindes auswirken. Strenge Kuren, Erwachsenendiäten oder lediglich Verbote als Maßnahmen gegen die angefütterten Pfunde sind daher tabu. Auf Leckereien komplett zu verzichten macht aus psychologischer Sicht bei Kindern keinen Sinn, denn ein Verbot erhöht erst die Attraktivität eines Nahrungsmittels. Das Ziel ist eine langsame, kontinuierliche Gewichtsabnahme durch eine langfristige Umstellung vom angewöhnten Fehlverhalten hin zu einem gesunden



Ernährungsverhalten und einer aktiven Bewegungsweise durch Spiel und Sport. Erst durch den Muskelaufbau wird Energie verbrannt, und dann purzeln auch die Pfunde. Sogar Kinder können sich das leicht merken: Man muss immer mehr Kalorien verbrauchen als man zu sich nimmt!

Kleine Schritte zum großen Erfolg

Eine fett- und zuckerarme Kost sollte vom Kind nicht als Strafe, sondern als ganz einfache Ernährungsumstellung empfunden werden. Und da muss die ganze Familie zusammenhalten und mitmachen. Ein übergewichtiges Kind sollte nicht durch dauernde Schlagworte wie „Diät“, „Training“, „Du musst ...“ oder „Du darfst nicht ..“ unter Leistungsdruck gesetzt werden – erst ein entspanntes Herangehen, viel gemeinsame Zeit mit der Familie und ein hoher Spaßfaktor an der Sache erleichtern dem Kind das Abnehmen. Es gilt: Mit kleinen Änderungen im Alltag anfangen und diese dann auch durchhalten. Kleine Etappen-Ziele stecken, die das Kind leichter erreichen kann. Viel Motivation, Lob und Unterstützung helfen beim Abnehmen. Kleine Belohnungen wie ein Kinobesuch, ein Buch oder eine CD für erreichte Zwischenziele fördern das Durchhaltevermögen des Kindes.

Wichtig sind Aufmerksamkeit gegenüber den kindlichen Signalen und vor allem das Zuhören. Was wünscht sich das Kind, welche Bedürfnisse hat es? Die Aktivität eines Kindes muss gefördert werden: Wenn es eigene Vorschläge hat, sollte man diese am besten gleich zusammen ausprobieren. Ansonsten können neue, größere Ideen (Kletterpark, Theaterspielen, Kart-Fahren) auch in ein Wunschbuch geschrieben und nach und nach zum Beispiel an den freien Wochenenden umgesetzt werden.

Für die Mahlzeiten gilt zudem: Die ganze Familie sollte zu den Hauptmahlzeiten ohne Ablenkung (durch Telefon, Radio oder Fernseher) und in angenehmer und entspannter Atmosphäre gemeinsam am Esstisch sitzen. Zum Essen muss sich Zeit genommen werden, ein neues und gesundes Essverhalten durch langsames, mehrfaches Kauen kann regelrecht trainiert werden. Heißhunger-Attacken können durch geeignete Zwischenmahlzeiten (frisches Obst, Gemüse, Joghurt, Quarkspeise) am Vor- und Nachmittag vermieden werden.

Fit statt fett: Aktiver Alltag

Es muss soviel Bewegung wie möglich in den normalen Alltag eingebaut werden – und dabei können und sollten alle Familienmitglieder mitmachen: Man kann beim Zähneputzen auf einem Bein stehen oder auf den Zehen wippen. Die Hausarbeit kann gemeinsames Spiel von allen Familienmitgliedern zusammen erledigt werden – und je schneller alles fertig ist, desto mehr Zeit haben alle wieder für schöne Stunden. Für Eltern gilt: Die Kinder und Jugendlichen nicht ständig überall mit dem Auto hinfahren, sondern diese, je nach Alter, zu Fuß gehen oder das Fahrrad benutzen lassen. Kleine Tierfreunde könnten auch mit dem Nachbarshund spazieren gehen. Ob Reiten, Hip Hop-Tanzkurs oder Zirkustraining: Das Kind sollte für sich eine Sportart finden, die ihm gefällt und Spaß macht – dann wird es auch hingehen und durchhalten. Für mehr soziale Kontakte eignen sich Mannschaftssportarten sehr gut. Fahrradausflüge, Schwimmbadbesuche, Waldspaziergänge oder gemeinsames Tanzen und Singen im Wohnzimmer: Es ist wichtig, in der Freizeit mit der ganzen Familie etwas zusammen





zu unternehmen, an der frischen Luft zu toben und zu spielen. Das macht gemeinsam noch mehr Spaß, stärkt den Zusammenhalt der Familie, steigert die Fitness und hält ganz nebenbei alle gesund.

Buch-Tipps

Christiane Petersen "Gesunde Kinder - Ein Motivationsbuch. Das Bewegungs- und Ernährungsprogramm für übergewichtige Kinder (Moby Dick-Konzept)", Hugendubel 2007, Gebunden 19,95 Euro

Susanne Reiningger "Willi wills wissen: Warum richtige Ernährung nicht fett macht", Baumhaus Verlag 2007, Gebunden 9,90 Euro

Stephan Valentin "Wenn Kinder zu viel wiegen: Ein Elternratgeber", dtv 2008, Broschiert 9,90 Euro

Thomas Reinehr "Abnehmen mit obeldicks und optimix: Der Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder", Heyne 2007, Broschiert 7,95 Euro

Gabi Eugster "Kinderernährung gesund & richtig: Essen am Familientisch genießen", Urban & Fischer 2007, Broschiert 19,95 Euro

Dagmar von Cramm "Familie in Form: Mit 170 einfachen Rezepten", Stiftung Warentest 2006, Gebunden 19,90 Euro

Web-Tipps

<http://www.mobydicknetzwerk.de> (Abnehmprogramm für Kinder und Jugendliche)

<http://www.powerkids.de> (Abnehmkonzept der Stiftung Kindergesundheit)

<http://www.besseressenmehrbewegen.de> (Initiative des Bundesministeriums für Ernährung)

<http://www.fitkid-aktion.de> (Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung)

<http://www.coolfoodplanet.org> (Ernährungstipps für Kinder und Jugendliche)

<http://www.fit-und-pfundig.de> (Modellprojekt der Fachklinik Bad Heilbrunn)



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

