

» Die Werbung

- Werbung will verkaufen! Helfen Sie Ihrem Kind dabei, die von der Werbung hervorgebrachten Wünsche von den eigenen zu unterscheiden und bewusst „Nein“ zu sagen (weniger Fernsehen bedeutet weniger Werbung und weniger „Kämpfe“ beim Einkaufen).
- Lassen Sie sich in Ihrer Kaufentscheidung nicht zu sehr von den Kindern beeinflussen.
- Schauen Sie vor allem bei Kinderprodukten kritisch auf die Inhaltsstoffe.

EMPFEHLUNGEN ZUR ERNÄHRUNG

- Wählen Sie ausgewogene und abwechslungsreiche Lebensmittel.
- Naschen und snacksen Sie selten – dafür aber auf höchstem Niveau und mit Genuss. Meiden Sie Vorräte!
- Legen Sie Wert auf regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten in der Familie.
- Essen Sie langsam und mit Genuss.
- Bereiten Sie die Mahlzeiten selbst zu, verwenden Sie so wenig Fertigprodukte wie möglich.
- Essen Sie nur an einem Platz und vermeiden sie das Essen vor dem Fernseher.
- Trinken Sie viel (Mineral-)Wasser und ungesüßte Tees statt energiereiche/gesüßte Getränke wie Limonaden. Verdünnen Sie Fruchtsäfte (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser).
- Setzen Sie keine Nahrungsmittel oder Süßigkeiten als Belohnung ein.
- Bieten Sie gesunde Zwischenmahlzeiten (z. B. Obst und Gemüse) als Alternative zu Süßigkeiten an.
- Besuchen Sie Fastfood-Restaurants nicht häufiger als ein Mal pro Woche!
- Meiden Sie Großpackungen und XXL-Angebote.
- Versuchen Sie angereichertes Fehlverhalten (zu süß essen, zwischendurch essen o. ä.) langsam umzugewöhnen.

Wenn alle Familienmitglieder diese Regeln beachten, fällt es auch Ihrem Kind leichter, gesünder zu essen und sich mehr zu bewegen.

» Internetadressen

Die Webseite der „Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter“ mit Buchempfehlungen, medizinischen Infos und einer Liste von Therapieeinrichtungen: www.a-g-a.de

Viele Tipps und Infos rund ums gesunde Essen gibt das „Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund“: www.fke-do.de

IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der

Deutschen Gesellschaft

für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)

Chausseestraße 128/129, D-10115 Berlin

www.dgkj.de

von der

Arbeitsgemeinschaft

Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA)

(Prof. Dr. Martin Wabitsch, Ulm,

Dr. Robert Jäschke, Wangen,

mit Dipl. oec. troph. Malaiika Fuchs, Ulm,

und Dipl. troph. Anja Moß, Ulm)

in Zusammenarbeit mit dem

Berufsverband der Kinder-

und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

Tiefbild: ariano, photocase.de

Bild Innenseite: Hinz/Bilderhande

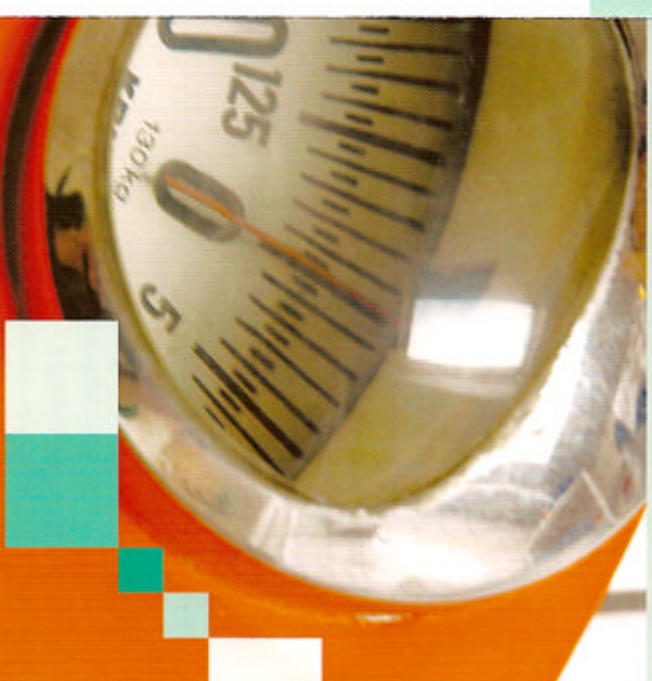
© DGKJ, 2007



Elterninformationen der DGKJ

MEIN KIND IST ZU DICK

- » URSACHEN UND FOLGEN
- » VON ÜBERGEWICHT
- » WAS KÖNNEN WIR ZU HAUSE TUN?
- » TIPPS FÜR DIE FAMILIE



URSACHEN DES ÜBERGEWICHTS

Nach dem heutigen Stand der Forschung werden hauptsächlich folgende Faktoren für die Entwicklung von Übergewicht verantwortlich gemacht:

- Erbanlagen
- ungünstige Ernährung
- mangelnde Bewegung

Übergewicht entsteht, wenn dem Körper mehr Energie zugeführt wird als er verbraucht. Nur in wenigen Fällen kann eine Erkrankung, wie z. B. eine Hormonstörung, als Ursache festgestellt werden. Trotzdem muss jedes betroffene Kind diesbezüglich untersucht werden.

WARUM NIMMT DIE ZAHL ÜBERGEWICHTIGER KINDER ZU?

Obgleich die Erbanlagen unser Gewicht beeinflussen, können diese allein nicht die starke Zunahme von Übergewicht in den letzten Jahren erklären: Die Ursachen liegen in den veränderten Lebensbedingungen (z. B. größeres Lebensmittelangebot, Werbung, eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten für Kinder, größeres Fernseh- und Computerangebot), die das Bewegungs- und Ernährungsverhalten deutlich beeinflusst haben.

WELCHE FOLGEN KANN ÜBERGEWICHT IM KINDESSALTER HABEN?

Aus übergewichtigen Kindern werden meist übergewichtige Erwachsene.

Als Folgen des krankhaften Übergewichts sind erwiesen:

- das Auftreten von Typ-2-Diabetes mellitus („Altersdiabetes“)
- Erkrankungen von Herz und Kreislauf (Bluthochdruck, Herzinfarkt)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates (insbesondere Sprung-, Knie- und Hüftgelenke und Rücken)
- Fettstoffwechsellstörungen
- Leberverfettung und -entzündung sowie Gallensteine

- Atemnot, bei Bewegung und auch im Liegen
- Störungen des Hormonhaushalts

Diese Folgeerkrankungen können bei stark übergewichtigen Kindern und Jugendlichen bereits vor dem Erwachsenenalter auftreten. Übergewichtige haben oft eine eingeschränkte Lebensqualität, welche durch Hänseleien, Vorurteile und die verminderte Leistungsfähigkeit im Sport verstärkt wird. Ausgrenzung und Unwohlsein können schnell zu Niedergeschlagenheit, Stress und gestörtem Essverhalten führen.

WIE STELLE ICH FEST, OB MEIN KIND ÜBERGEWICHTIG IST?

Übergewicht und Adipositas – das krankhafte Übergewicht, eine eigenständige Krankheit – werden mit Blick auf die jeweilige Altersgruppe des Kindes ermittelt. Der Kinder- und Jugendarzt hält dazu die jeweiligen Vergleichsdaten (besonders für Jungen und Mädchen) bereit und setzt hier den „Body-Mass-Index“ (BMI) Ihres Kindes ein.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körperhöhe in m})^2}$$

Beispiel: Ein Kind ist 56 kg schwer und 1,70 m groß.

Berechnung: $56 \text{ kg} : (1,7 \text{ m} \times 1,7 \text{ m}) = 19,38$

Haben nur 10% aller gleichaltrigen Kinder einen höheren BMI-Wert, ist Ihr Kind übergewichtig. Hat Ihr Kind einen Wert, den nur 3% der vergleichbaren Kinder aufzeigen oder überschreiten, leidet es an Adipositas. Weitere Informationen gibt die Internetseite www.mybmi.de.

WANN SOLL ICH MIT MEINEM KIND ZUM KINDER- UND JUGENDARZT GEHEN?

Bei jedem Kind mit Verdacht auf Übergewicht oder Adipositas sollte der Kinder- und Jugendarzt zu Rate gezogen werden. Er überprüft, ob eine andere Krankheit die Ursache für das Übergewicht ist. Er bewertet dann das Gesundheitsrisiko und hilft, die weitere Gewichtsentwicklung zu kontrollieren und Folgeerkrankungen zu vermeiden oder – wenn sie schon aufgetreten sind – zu behandeln.



WAS KÖNNEN WIR ZU HAUSE TUN?

- Entdecken Sie als Eltern den Spaß an Bewegung und Sport gemeinsam mit Ihren Kindern wieder. Wählen Sie Freizeitaktivitäten, die Spaß machen. Und: Sein Sie Vorbilder!
- Jede Form von körperlicher Bewegung hilft bei der Gewichtsstabilisierung oder -abnahme. Steigern Sie die Bewegung im Alltag – mindestens aber an 3 Tagen pro Woche.
- Das langfristige Ziel ist mehr als 1 Stunde körperliche Aktivität täglich – mindestens aber an 3 Tagen pro Woche.
- Ändern Sie Ihre Gewohnheiten nicht auf einmal, sondern Schritt für Schritt (eine Änderung pro Woche) und behalten Sie diese dann langfristig bei.
- Beobachten Sie die Verhaltensänderungen und loben Sie Ihr Kind auch für kleine beachtenswerte Änderungen. Ein Kalender oder Protokoll ist zur Übersicht hilfreich.

TIPPS FÜR ELTERN ZUM UMGANG MIT MEDIEN UND WERBUNG

- » Das Fernsehen Übermäßiges Fernsehen und Videospiele ersetzen und verhindern Bewegung, Lernen und soziale Kontakte und begünstigen somit die Entwicklung von Übergewicht. Daher sollte der Medienkonsum kontrolliert und ggf. verringert werden. Hierzu einige Tipps:
 - Stellen Sie keinen Fernseher in das Kinderzimmer.
 - Beschränken Sie die Fernseh- und Computerzeiten auf zusammen maximal 1 Stunde am Tag.
 - Suchen Sie gemeinsam eine passende Sendung aus und vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es den Fernseher danach von allein ausschaltet.
 - Bieten Sie in Ihrer Familie Alternativen zum Fernsehprogramm an, wie Gesellschaftsspiele, Gespräche und Vorlesen.