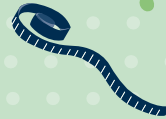




Kleiner Ratgeber

Übergewicht und Adipositas
im Kindesalter



Kontakt

Gesundheitsamt

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Tecklenburger Straße 10

48565 Steinfurt

Tel. 02551 69-2800

katharina.osterbrink@kreis-steinfurt.de

Vorwort

Liebe Eltern!

Bei der Untersuchung Ihres Kindes wurde ein zu hohes Körpergewicht festgestellt. Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen einige hilfreiche Hinweise und Tipps geben, wie Sie daran etwas ändern können.

Bitte bedenken Sie:

Übergewicht

- *ist nicht nur ein kosmetisches Problem*
- *belastet Muskeln und Gelenke*
- *führt zu einer eingeschränkten körperlichen Beweglichkeit*
- *beeinträchtigt häufig die seelische Entwicklung*
- *ist Vorläufer der sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ wie Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Diabetes Typ II.*

Etwa 10% aller Einschulungskinder im Kreis Steinfurt weisen bei der Schuleingangsuntersuchung ein Übergewicht oder eine Adipositas auf.

Sie stehen also mit diesem Problem nicht alleine!

Wichtig ist nur: Packen Sie jetzt das Problem an, denn aus übergewichtigen Kindern werden in aller Regel auch übergewichtige Erwachsene.

**Ihr Kinder- und
Jugendgesundheitsdienst**



Inhalt


Wann sprechen wir von Übergewicht/Adipositas?	4
Ursachen von Übergewicht/Adipositas?	6
Hinweise für eine gesunde Ernährung	8
Tipps zum Bewegungsverhalten	12
Goldene Regeln beim Essen	14
Goldene Regeln beim Abnehmen	16
Literatur, Links und Kurseempfehlungen	18

Übergewicht liegt vor bei einem zu hohen Anteil des Körperfettes gegenüber den übrigen Körpergeweben wie Muskeln und Gelenken. Die einfache orientierende Formel „Körpergröße (in cm) – 100 = Normalgewicht (in kg)“ kann bei Kindern in der Wachstumsphase nicht angewandt werden.

www.adipositas-gesellschaft.de/ueber-adipositas/definition-von-adipositas/

Für Kinder gibt es spezielle Normalkurven im Vorsorgeheft oder die Berechnung erfolgt nach dem Body-Mass-Index (BMI) nach der Formel:

$$\frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)} \times \text{Körpergröße (in m)}}$$



Wann
sprechen
wir von
übergewicht/
Adipositas?

Der BMI richtet sich nach dem Alter und Geschlecht des Kindes und kann aus entsprechenden Tabellen ermittelt werden.

BODY-MASS-INDEX TABELLE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

ALTER Jahre	NORMAL-GEWICHT		ÜBER-GEWICHT		ADIPOSITAS	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
3,0	15,5	15,6	17,6	17,6	18,8	18,8
4,0	15,3	15,4	17,5	17,5	18,9	18,8
5,0	15,3	15,4	17,7	17,6	19,2	19,0
5,5	15,4	15,4	17,8	17,7	19,4	19,2
6,0	15,4	15,4	18,0	17,9	19,7	19,4
6,5	15,5	15,5	18,2	18,1	20,0	19,8
7,0	15,6	15,7	18,5	18,3	20,4	20,2
8,0	16,0	16,0	19,3	19,0	21,5	21,1
9,0	16,5	16,4	20,0	19,8	22,5	22,2
10,0	16,9	16,9	20,8	20,6	23,5	23,4
12,0	18,2	18,0	22,5	22,2	25,5	25,4
14,0	19,6	19,3	24,0	23,7	27,0	27,0
16,0	20,6	20,5	24,9	24,9	27,7	28,0

mod. nach: Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- u. Jugendalter (AGA)

Im Internet gibt es zahlreiche BMI-Rechner, mit denen Sie den BMI Ihres Kindes schnell bestimmen können.

Sie können die Berechnung aber auch selbst durchführen, wie das folgende Beispiel zeigt:

Ein 6 Jahre alter Junge wiegt 28,0 kg bei einer Körpergröße von 1,20 m. Sie rechnen: $28,0 : (1,20 \times 1,20) = 19,44$.

Damit liegt der BMI nach der oben angeführten Tabelle im Bereich der Adipositas.

Bei einem deutlichen Übergewicht oder einer Adipositas sollte immer eine (kinder-) ärztliche Abklärung erfolgen. Oft ist es schon ein Erfolg, wenn Ihr Kind sein Gewicht stabil hält und nicht weiter zunimmt!



Ursachen von
übergewicht/
Adipositas?

In frühen Zeiten der Menschheit war die Ernährungssituation nicht so einfach wie für uns heute. Phasen von Nahrungsüberfluss wechselten sich ab mit Zeiten des Nahrungsmangels. Deshalb ist unser Körper darauf eingerichtet, in guten Zeiten Reserven in Form von Speicherfett anzulegen.

Für uns gibt es aber keine Hungerperioden mehr, in denen wir unser Speicherfett wieder abbauen könnten, sodass wir immer mehr überschüssiges Speicherfett im Körper ablagern. Hinzu kommt ein Mangel an Bewegung in der heutigen Zeit. Früher musste sich der Mensch aus eigener Kraft fortbewegen und verbrauchte dabei viel eigene Körperenergie. Wir leben heute in einer „Sitz- und Fahrge-
sellschaft“. Körperenergie, die wir nicht bei der Fortbewegung verbrauchen, verbleibt als Fettreserve im Körper. Das Auto stellt eine bequeme Art der Fortbewegung dar, zusätzlich verleiten moderne Medien wie Fernseher, Tablet und PC zu bewegungsarmen Tätigkeiten.

Übergewicht entsteht also fast immer durch ein Missverhältnis zwischen zu hoher Energiezufuhr und zu geringer Bewegung.

Nur in sehr seltenen Fällen führen angeborene Erkrankungen wie genetische Syndrome oder Hormonstörungen zu Übergewicht.



Kinder mit Übergewicht brauchen keine Diät, sie brauchen vielmehr eine langfristig angelegte gesunde und ausgewogene Ernährung.

Diäten bewirken oftmals das genaue Gegenteil dessen, was eigentlich gewünscht wird. Zum einen versteht man unter „Diät“ eine zeitlich befristete Maßnahme. Wer danach wieder in seine alten Essgewohnheiten zurückfällt, hat bald wieder überschießend zugenommen, man spricht von einem „Jo-Jo-Effekt“.

Zum anderen bergen Diäten im Wachstumsalter das Risiko von Fehl- und Mangelernährung in sich. Außerdem besteht die Gefahr der Entwicklung einer Essstörung. Spezielle Diäten sind also für Kinder ungeeignet, auch wenn sie in bestimmten Gesundheitszeitschriften immer wieder angepriesen werden.



Hinweise für eine gesunde Ernährung

Das „Forschungsdepartement Kinderernährung“ hat Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen im Sinne einer optimalen Mischkost sowie ein Kochbuch für Kinder herausgebracht. Darin finden Sie wertvolle Anregungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung Ihres Kindes (Bezugsquellen im Anhang). Besonders anschaulich wird die richtige Ernährung in der sogenannten „Ernährungspyramide“ abgebildet:

Grün = freie Fahrt

Die grüne Basis der Pyramide bilden kalorienfreie und kalorienarme Getränke sowie pflanzliche Nahrungsmittel: frisches Obst, Gemüse und Brot-/Getreideprodukte. Diese Produkte sollten in

der Ernährung vorzugsweise eingesetzt und den Kindern möglichst kindgerecht angeboten werden, z. B. mundgerecht zubereitet und als „bunter Teller“ serviert.

Faustregel
5x täglich eine Kinderhand voll Obst oder Gemüse.

Bei Brot und Getreideprodukten sind Vollkornprodukte zu bevorzugen, da sie neben wichtigen Ballaststoffen auch einen höheren Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamin-B-Komplex, Mineralien und Spurenelementen aufweisen. Beim Brotbacken können Sie Mehl mit höherer Typennummer (z. B. Typ 1050) verwenden oder Vollkornmehl untermengen.



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Quelle:
Bundeszentrum
für Ernährung
(www.bzfe.de)



© BLE, Fotos: K. Arras, Köln

Gelb = Vorsicht

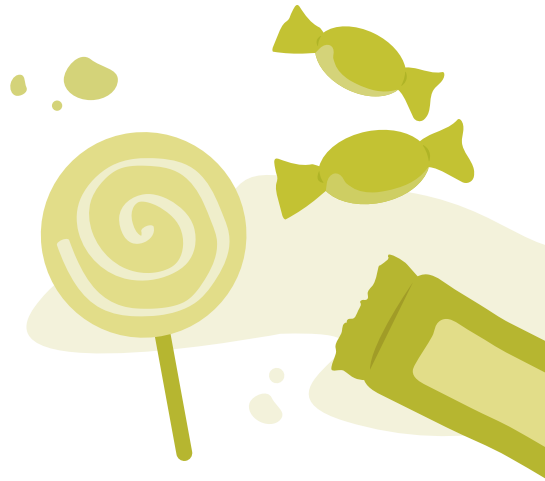
Die gelbe Mitte der Pyramide bilden tierische Lebensmittel wie Milch, Eier, Käse, Fisch und Fleisch. Wegen des höheren Fett- und Energiegehaltes ist hier ein maßvoller Verzehr angezeigt, ein täglicher Fleischkonsum ist für eine gesunde Ernährung nicht zuträglich. Eine einzige Fleischmahlzeit pro Woche reicht völlig aus.

Rot = Stopp

Die rote Spitze der Pyramide bilden Fette (Margarine, Butter, Öl), insbesondere Produkte mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren sowie Süßigkeiten, Kuchen und kalorienreiche Getränke. Der Verzehr dieser Nahrungsmittel sollte nur sehr zurückhaltend erfolgen.

Bei den Fetten sollten Sie beachten:

- *Fette sind etwa doppelt so energiereich wie Zucker oder Eiweiß. Das Sättigungsgefühl tritt aber nicht schneller ein. Deshalb nimmt man bei einer fettreichen Mahlzeit viel mehr Kalorien zu sich, bis man satt ist, als bei einer fettarmen Speise.*
- *In vielen Fertigprodukten (z. B. Wurst, Tiefkühlpizza) finden sich überhöhte Fettanteile („versteckte Fette“), da Fette gute Geschmacksträger sind.*
- *Bei Milch und Milchprodukten sollten Sie fettarme Sorten auswählen, z. B. Milch mit 1,5% Fettanteil, Käse mit 30% in der Trockenmasse.*
- *Milch ist kein Durstlöscher, sondern wegen seines hohen Nährstoffgehaltes ein Lebensmittel.*



Für den Umgang mit Süßigkeiten gilt:

- *Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass nur einmal am Tag „genascht“ wird, vorzugsweise nach einer Hauptmahlzeit!*
- *Bevorzugen Sie fettarme Süßigkeiten wie z. B. Weingummi, Lakritz, Fruchtbonbons!*
- *Süßigkeiten sollten nicht als Belohnung eingesetzt werden, ebenso wenig wie der Besuch in einem Fast-Food-Restaurant.*
- *Vorsicht bei speziellen „Kinderprodukten“! Diese geben häufig vor, für Kinder besonders gesund zu sein, enthalten aber oft hohe Zucker- und Fettanteile und entsprechend viele Kalorien.*
- *Vorsicht auch bei Limonaden, Cola-Getränken und Eistees: Diese enthalten hohe Zuckeranteile als „leere Energieträger“. Sie sind daher als Durstlöscher ungeeignet, ebenso wie sogenannte „Fruchtnektare“ und Fruchtsaftmischgetränke, die hohe Zuckeranteile, aber nur einen niedrigen Fruchtanteil enthalten.*

Im Herbst 2020 wurde in Deutschland der Nutri-Score eingeführt. Im Ladenregal können Sie damit die Nährwertbilanz und damit die Qualität eines Lebensmittels auf einen Blick klar einschätzen. Der Nutri-Score besteht aus einer 5-stufigen Farbskala mit den Buchstaben A bis E. Das „A“ im grünen Feld kennzeichnet die günstigste und das „E“ im roten Feld die ungünstigste Nährwertbilanz.

Sowohl problematische Bestandteile wie gesättigte Fettsäuren, Salz und Zucker werden einberechnet, aber auch günstige Bestandteile wie Ballaststoffe, Proteine, Obst, Gemüse und Nüsse.

Für die verschiedenen Inhaltsstoffe gibt es gewichtete Plus- und Minuspunkte, die eine Gesamtpunktzahl ergeben.

Ein Nachteil ist: Problematische Inhaltsstoffe können durch Zugabe günstiger Bestandteile „schön gerechnet“ werden. Deshalb lohnt sich ein Blick auf die detaillierten Nährwerttabellen oder das Zutatenverzeichnis. Diese sind meist auf der Rückseite der Verpackung zu finden, während der Nutri-Score auf der Vorderseite abgedruckt ist.

Quelle: www.verbraucherzentrale.de/

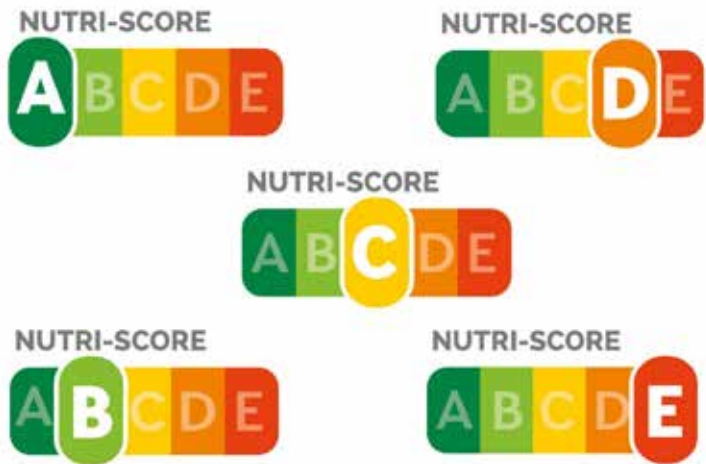


Bild: Santé publique France



Tipps zum Bewegungs- verhalten

Seien Sie Vorbild für Ihr Kind, indem Sie Bewegung in den Alltag einbauen.

Benutzen Sie statt des Autos so oft wie möglich das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß mit Ihrem Kind zum Einkaufen oder zum Kindergarten / zur Schule! Nicht nur Ihr Kind, auch Natur und Umwelt werden es Ihnen danken.

Ziel ist keine sportliche Bestleistung, sondern eine anhaltende Freude an einer körperlichen Bewegung.

Für Kinder mit Gewichtsproblemen sind gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Inlinerfahren besonders geeignet. Probieren Sie verschiedene Sportarten aus, bis Sie zusammen mit Ihrem Kind ein passendes Angebot gefunden haben.

Sport in der Gruppe macht mehr Spaß und erzeugt ein positives „Teamgefühl“.

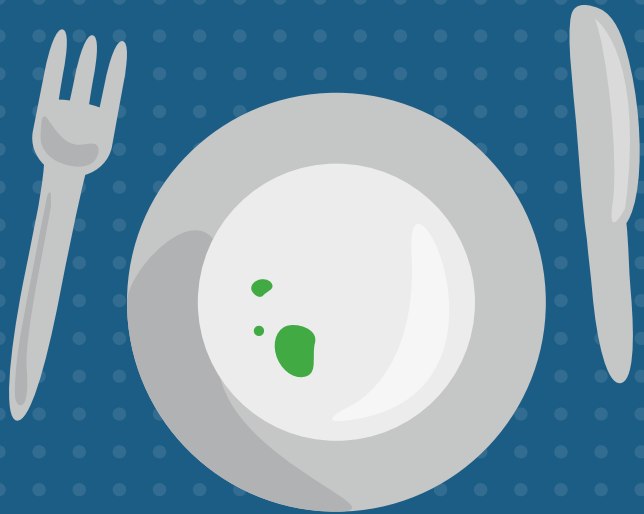
Fragen Sie bei den Sportvereinen vor Ort, der Volkshochschule (VHS) und der Familienbildungsstätte (FBS) nach geeigneten Angeboten für übergewichtige Kinder!

Keinesfalls sollten übergewichtige Kinder vom Schulsport befreit werden.

Sprechen Sie den Lehrer / die Lehrerin Ihres Kindes an und suchen eine Lösung, bei der Ihr Kind weder ausgegrenzt noch wegen seiner Unbeweglichkeit bloßgestellt wird.

Seien Sie nicht
enttäuscht,
wenn Ihr Kind unter
diesen Maßnahmen
nicht abnimmt.

Wenn es sein
Gewicht stabil hält,
ist auch das
schon ein Erfolg!



Goldene Regeln beim Essen

Pflegen Sie regelmäßige Mahlzeiten im Familienkreis an einem festen Essplatz.

Durch drei geregelte Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) und zwei kleine Zwischenmahlzeiten wird der „Heißhunger“ vermieden.

Kein Fernsehen während der Mahlzeiten.

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und nehmen Sie die Mahlzeiten zusammen mit Ihrem Kind bewusst ein!

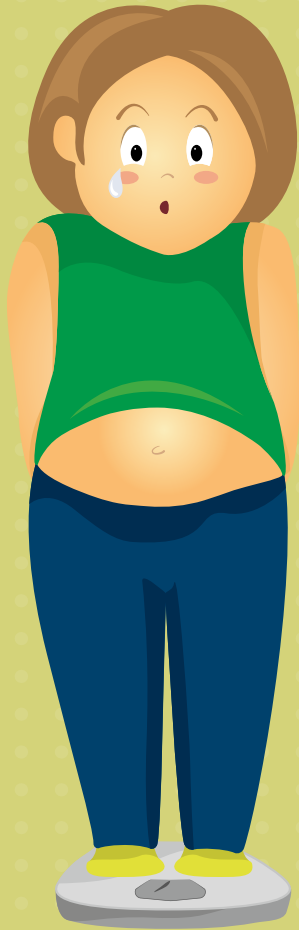
Vermeiden Sie bei Ihrem Kind das sogenannte „Snacking“.

Im Naschen von Schokolade, Chips, Backwaren oder sonstigen Naschereien nebenbei, etwa während des Fernsehens oder vor dem PC, sieht die Ernährungswissenschaft eine der Hauptursachen für Übergewicht im Kindesalter.

Üben Sie mit Ihrem Kind, bewusst langsam zu essen und die Nahrung nicht halb zerkaugt hinunterzuschlingen.

Beim überhasteten Hinunterschlingen der Nahrung wird das Sättigungsgefühl im Gehirn zu spät ausgelöst, Ihr Kind nimmt also zu viele Kalorien zu sich, obwohl der Körper eigentlich schon „satt“ ist. Wenn Ihr Kind dagegen gut kaut, werden appetithemmende Hormone ausgeschüttet und lösen frühzeitig ein Sättigungsgefühl im Gehirn aus. Gutes Kauen heißt: Jeder Bissen wird vor dem Schlucken jeweils auf der rechten und auf der linken Seite des Kiefers mindestens zehnmal gut durchgekaut. Während des Kauens sollte nicht gleichzeitig getrunken werden.

Grundsätzlich dürfen Sie Mineralwasser oder kalorienarme Getränke anbieten.



Goldene Regeln beim Abnehmen

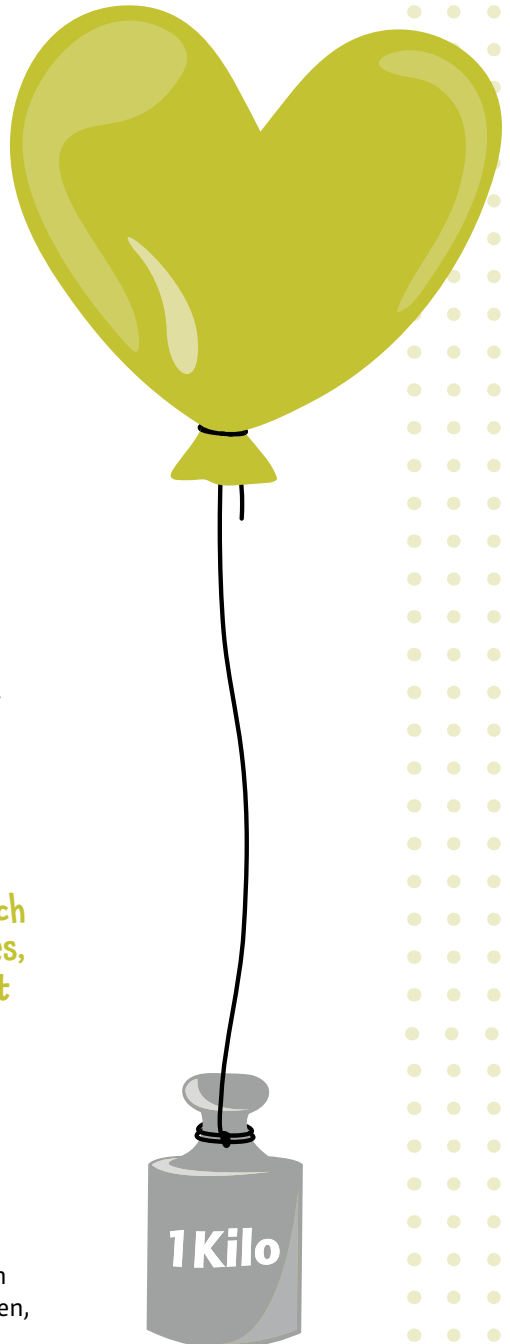
Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Motivation Ihres Kindes.

Loben Sie Ihr Kind viel und vermeiden Sie jeden Druck oder Zwang. Dadurch zerstören Sie die Motivation und lösen möglicherweise „Frustessen“ aus.

Bewerten Sie ausschließlich das Verhalten Ihres Kindes, aber niemals sein Gewicht oder sein Aussehen.

Alle Familienmitglieder sollten gleich behandelt werden.

Das betroffene Kind darf nicht in eine Sonderrolle gedrängt werden, insbesondere nicht beim Essen.





Literatur, Links
und Kursempfehlungen

Lektüreempfehlungen

„Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen“

Broschüre, in 5 Sprachen erhältlich,
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BzGA),
www.shop.bzga.de

„Tut uns gut - Übergewicht vorbeugen mit Bewegung, Ernährung und Entspannung“

Broschüre, in 5 Sprachen erhältlich,
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BzGA),
www.shop.bzga.de

„Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen - Die optimierte Mischkost“

Broschüre, Forschungsdepartment
Kinderernährung (FKE), Universitäts-
Kinderklinik Bochum,
www.fke-shop.de

„Kochbuch für Kinder - Die optimierte Mischkost - kinderleicht“

Broschüre, Forschungsdepartment
Kinderernährung (FKE), Universitäts-
Kinderklinik Bochum, www.fke-shop.de

Internetadressen

**Berufsverband der Kinder- und
Jugendärzte e.V.**

www.kinderaerzte-im-netz.de

**Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung**

www.bzga.de/

Bundeszentrum für Ernährung

www.bzfe.de

**Deutsche Gesellschaft für Kinder- und
Jugendmedizin e.V.**

www.dgkj.de

[www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninfor-
mationen/elterninfo-uebergewicht](http://www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-uebergewicht)

**Forschungsdepartment Kinder-
ernährung, Universitätskinderklinik
Bochum**

www.fke-do.de

Verbraucherzentrale

verbraucherzentrale.de

Kurse für übergewichtige Kinder ab 8 Jahren

„Adi-FIT“-Kurs

Christliches Kinderhospital Osnabrück
Johannesfreiheit 1, 49074 Osnabrück
www.christliches-kinderhospital.de

„Obeldicks-Kurse“

Vestische Kinderklinik Datteln
Dr. Friedrich-Steiner-Str. 5, 45711 Datteln
www.kinderklinik-datteln.de

Impressum

Herausgeber

Kreis Steinfurt | Der Landrat
Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Tecklenburger Straße 10
48565 Steinfurt
02551 69-2800
www.kreis-steinfurt.de

Redaktion

Dr. Candida Barlage,
Dr. Ulrich Pott,
Gesundheitsamt

Grafik & Layout

Carolin Köning, Kreis Steinfurt

Druck

Druckerei, Kreis Steinfurt

dritte Auflage
Januar 2023