

Vorsicht! Immer mehr Kinder sind zu dick

Eltern sollten ein Übergewicht ihres Kindes nicht auf die leichte Schulter nehmen. Zehn Fragen, zehn Antworten zum Thema.

Betroffen sind immer mehr Schülerinnen und Schüler: Bei einer aktuellen Umfrage unter Kinderärzten¹ geben fast 90 Prozent an, dass die Zahl der Kinder mit Übergewicht in den letzten zehn Jahren zugenommen habe. Gleichzeitig sehen die Mediziner die körperliche Leistungsfähigkeit schwinden; bei immer mehr Kindern sind danach erhebliche Bewegungsmängel zu verzeichnen. Was können Eltern tun?

1. Ist mein Kind zu dick?

Für Erwachsene gibt es den groben Richtwert des Body Mass Index (BMI), mit dem errechnet wird, ob jemand Übergewicht haben könnte: Das Körpergewicht in Kilogramm wird durch die Körpergröße in Metern hoch zwei geteilt. Die griffige Formel lautet: $BMI = \frac{kg}{m^2}$. Ein BMI bis 25 gilt als „normal“. Bei Kindern und Jugendlichen geht diese Rechnung nicht ganz auf: Der Norm-BMI ist altersabhängig und obendrein bei Jungen und Mädchen verschieden. So gilt ein fünfjähriges Mädchen mit BMI 18 als übergewichtig, ein siebenjähriges aber nicht. Den BMI Ihres Kindes können Sie zum Beispiel hier berechnen:

• www.bzga-essstoerungen.de/index.php?id=208

2. Warum ist mein Kind zu dick?

Ernährungswissenschaftler nennen mehrere Faktoren:

1. Gene: Sind sowohl Vater als auch Mutter übergewichtig, liegt das Risiko eines Kindes, ebenfalls dick zu werden, bei rund 80 Prozent. 2. Mangelnde Bewegung: Wer sich zu wenig bewegt, wird dick. Schon mehr als zwei Stunden Fernseh-

Fettiges und Süßigkeiten – auch Limonade – sollten nur in kleinen Portionen und selten auf dem Speiseplan stehen.

konsum pro Tag bei gleichzeitig mangelnder Bewegung führen meist zu Übergewicht. 3. Falsche Ernährung: Eine eher ungesunde Ernährung mit vielen Fertiggerichten, Snacks und zuckerhaltigen Getränken bleibt nicht ohne Folgen.

3. Welche körperlichen Folgen hat Übergewicht bei Kindern?

Die überflüssigen Pfunde führen nicht nur zu Bewegungsmängeln. Dicke Kinder leiden auch häufig schon



früh an Bluthochdruck, an Fettstoffwechselstörungen oder gar Diabetes mellitus Typ-2 (Zuckerkrankheit). Sie sind zudem gefährdet, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen. Auch von Krankheiten, die sonst nur in hohem Alter auftauchen, wie Gicht, Gelenkverschleiß und Altersdiabetes, sind sie oft schon in jungen Jahren betroffen.

4. Und die Seele? Kinder leiden sehr darunter, wenn sie wegen ihres Aussehens geärgert werden und merken, dass sie mit anderen nicht mithalten können. Sie fühlen sich minderwertig, was verständlicherweise einen Einfluss auf ihr Selbstbewusstsein hat. Die Folge: Sie ziehen sich zurück und tun, was ihre Seele streichelt: essen. Womit sich der Teufelskreis wieder schließt.

5. Wie viele Kinder sind betroffen? 15 Prozent (1,9 Millionen) der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren in Deutschland gelten als übergewichtig. Unter Adipositas, also Fettsucht, leiden 6,3 Prozent (800.000)².

6. Was kann ich als Mutter oder Vater tun? Dr. med. Yvonne Jap, Fachärztin für Ernährungsmedizin in Düsseldorf, hat die Erfahrung gemacht, dass Kinder nur erfolgreich abnehmen, wenn die Eltern mitziehen und Vorbild sind. Das bedeutet: Achten Sie darauf, dass möglichst nur Gesundes und Vollwertiges, viel frisches Obst und Gemüse zu Hause zur Verfügung steht. Führen Sie Ihre Kinder nicht in Versuchung, indem Sie Süßigkeiten und Chips herumliegen oder Cola, Eistee und Limo im Kühlschrank stehen haben. Wichtig auch: Regelmäßige Mahlzeiten – das verhindert den Heißhunger. „Ich schlage immer Maßnahmen vor, die sich im Alltag möglichst gut umsetzen lassen, zum Beispiel ein Ernährungsprotokoll zu führen und wirklich mal eine Weile alles aufzuschreiben, was die Kinder essen und trinken.“ Gesund kochen lasse sich auch mit wenig Geld.

7. Wie sollte sich mein Kind ernähren? Das Ampelmodell der Ernährungspyramide besteht aus viel Grün, weniger Gelb und möglichst wenig Rot. Dabei steht Grün für Obst, Gemüse und Getreide – davon sollte möglichst viel gegessen werden. Gelb bedeutet Fleisch, Eier, Käse, Fisch, Milchprodukte und alle anderen tierischen Produkte und sollte nur mäßig genossen werden. Rot steht warnend für Fettiges und Süßigkeiten (bei Erwachsenen auch für Alkohol) und sollte nur in kleinen Portionen und selten auf dem Speiseplan stehen. Kalorien können Sie auch mit den richtigen Getränken einsparen: Wasser, ungesüßte Tees und stark verdünnte Fruchtsäfte statt Limo, Cola und purer Obstsaft ist angesagt.

8. Auf was müssen Eltern noch achten? „Ich mache Eltern auf den hohen Stellenwert von geregelten, möglichst auch gemeinsamen Mahlzeiten aufmerksam“, sagt Dr. med. Jap. Kinder sollten lernen: Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme! Rituale wie das gemeinsame Essen stärken den Familienzusammenhalt und bringen Themen auf den Tisch, die sonst vielleicht nicht zur Sprache kommen. Und wer genießt, „stopft“ nicht einfach irgendetwas im Stehen in sich hinein, sondern isst bewusst. Der erste Schritt zum Normalgewicht.

9. Was bringt Sport? Kinder, die viel herumtoben, Fahrradfahren oder Sport treiben, verbrennen die über Essen und Trinken aufgenommene Energie gleich wieder und nehmen nicht so schnell zu.

10. Wo bekomme ich weitere Informationen?

- www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide.php
- www.bzga-kinderuebergewicht.de

Eine Telefonberatung bietet das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund: www.fke-do.de

Martina Peters



ILLUSTRATION: BRUNO MUFF – FOTOS: BRAIN-ON-A-SHELF/ISTOCKPHOTO.COM, PR

IM VOLLRAUSCH

Rund zehn Liter reiner Alkohol pro Kopf und Jahr – in Deutschland wird viel getrunken. Anders als in anderen Ländern werden Rausch und Kontrollverlust in unserer Gesellschaft akzeptiert und geduldet. Umso schwieriger ist es, Jugendlichen einen vernünftigen Umgang mit der Droge beizubringen. Denn – Alkoholkonsum ist für jedes Alter gefährlich, für Jugendliche aber besonders. So werden im Nervensystem Verknüpfungen angelegt, die das Verhalten bestimmen. Übermäßiger Konsum stört diese Reifungsvorgänge.

Die Zahl der Jugendlichen, die mehr als einmal pro Woche trinken, ist über die Jahre zurückgegangen. Allerdings hat sich die Zahl derer, die volltrunken im Krankenhaus aufgenommen werden, verdreifacht. Weniger Personen trinken also mehr.

Erschwert wird der Konsum für Jugendliche durch die Altersbeschränkung in den Gaststätten und Clubs. Wer meint, nicht ohne Alkohol auskommen zu können, „glüht vor“. So mancher Weg zu einer Feier endet dann auf der Intensivstation.

Alkohol ist aus unserer Kultur nicht wegzudenken. Was wir aber benötigen, ist die Ächtung des Exzesses. Solange augenzwinkerndes Verständnis dafür ausgedrückt wird, wird der Blick nicht frei für das, was ein Vollrausch mit Kontrollverlust eigentlich ist: das komplette Scheitern der eigenen Pläne. Keine Party ist für Jugendliche immer noch die schlechteste Lösung.

Unverzichtbar ist dabei das Vorbild der Erwachsenen. Das Beispiel eines bewussten und genussvollen Umgangs mit Alkohol ist überzeugender als jede noch so gute Argumentation.

Dr. Volker Soditt ist Chefarzt der Städtischen Klinik für Kinder und Jugendliche in Solingen.

¹ Institut Forsa im Auftrag der Krankenkasse DAK

² Nach Angaben der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin