



Elterninformationen der DGKJ

MEIN KIND IST ZU DICK

URSACHEN FÜR ÜBERGEWICHT

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 zu Grunde liegende Erkrankung, wie z.B. eine Hormonstörung, als Ursache festgestellt werden. Trotzdem muss jedes betroffene Kind diesbezüglich untersucht werden.

INHALT

- Warum nimmt die Zahl übergewichtiger Kinder zu?
- Welche Folgen kann Übergewicht im Kindesalter haben?
- Wie stelle ich fest, ob mein Kind übergewichtig ist?
- Wann soll ich mit meinem Kind zum Kinder- und Jugendarzt gehen?
- Was können wir zu Hause tun?
- Tipps für Eltern: Medien, Werbung und Ernährung



DOWNLOAD

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie hier:

<https://www.dgkj.de/eltern>

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 Kindesalter 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)
- Fettstoffwechselstörungen
- Leberverfettung und -entzündung sowie Gallensteine
- Atemnot, bei Bewegung und auch im Liegen
- Störungen des Hormonhaushalts

Diese Folgeerkrankungen können bereits vor dem Erwachsenenalter, bei stark übergewichtigen Kindern und Jugendlichen, 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 **starke Übergewicht**, eine eigenständige Krankheit – werden mit Blick auf die jeweilige Altersgruppe des Kindes ermittelt. Die/der Kinder- und Jugendärztin/arzt hält dazu die jeweiligen Vergleichsdaten (gesondert für Jungen und Mädchen) bereit und setzt hier den „Body-Mass-Index“ (BMI) Ihres Kindes ein.

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

Beispiel:

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

$$\frac{56 \text{ kg}}{1,7 \text{ m} \times 1,7 \text{ m}} = 19,38 \text{ kg/m}^2$$

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 (starkes Übergewicht)*. 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 die/der Kinder- und Jugendärztin/arzt zu Rate gezogen werden. Dort wird überprüft, ob eine andere Krankheit die Ursache für das Übergewicht ist. Die Ärztin/der Arzt 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: Seien Sie Vorbilder!
- Jede Form von körperlicher Bewegung hilft bei der Gewichtsstabilisierung oder -abnahme. Steigern Sie die Bewegung im Alltag.
- Das langfristige Ziel ist mehr als 1 Stunde körperliche Aktivität täglich – **mindestens aber an 3 Tagen pro Woche** 12.000 Schritte pro Tag.
- Ändern Sie Ihre Gewohnheiten nicht auf einmal, sondern Schritt für Schritt (eine Änderung pro Woche) und behalten diese dann langfristig bei.
- Beobachten Sie die Verhaltensänderungen und loben Sie Ihr Kind, auch für kleine durchgehaltene Änderungen. Ein Kalender oder Protokoll zur Übersicht ist hilfreich.

Tipps für Eltern

Fernsehen, Computerspiele, Internet und Handy

Übermäßiges Fernsehen, Computerspielen und Surfen im Internet ersetzt und verhindert Bewegung, Lernen und soziale Kontakte und begünstigt somit die Entwicklung von Übergewicht. Daher sollte der Medienkonsum kontrolliert und ggf. verringert werden. Hierzu einige Tipps:

- Stellen Sie keinen Fernseher in das Kinderzimmer.
- Vereinbaren Sie mit jüngeren Kindern ein definiertes tägliches Maß für die Mediennutzung, das nicht überschritten werden darf. Mit Jugendlichen können Sie gemeinsam ein wöchentliches Zeitkontingent festlegen, das selbst einzuteilen ist.
 - **bis 5 Jahre:** bis eine halbe Stunde am Stück
 - **6 - 9 Jahre:** bis zu einer Stunde am Stück
 - **Als eine andere Orientierung** gilt ein Limit der Medienzeit von 10 Minuten pro Lebensjahr am Tag oder 1 Stunde pro Lebensjahr in der Woche

- 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.
- Handy und Co. sind bei gemeinsamen Treffen mit Freunden, beim Essen, bei den Hausaufgaben und vor dem Schlafengehen beiseite zu legen.
- Seien Sie Vorbild mit Ihrer eigenen Mediennutzung.

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 snacken Sie selten – dafür aber 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 wenige 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 z.B. Limonaden und Fruchtsäfte.
- Setzen Sie keine Nahrungsmittel oder Süßigkeiten als Belohnung ein.

- Bieten Sie gesunde Zwischenmahlzeiten (z.B. Gemüse und Obst) als Alternative zu Süßigkeiten an.
- Besuchen Sie Fastfood-Restaurants maximal einmal pro Monat!
- Meiden Sie Großpackungen und XXL-Angebote.
- Versuchen Sie angelerntes Fehlverhalten (zu süß essen, zwischendurch essen o.ä.) langsam umzugewöhnen.
- Bringe Sie frische unverarbeitete Lebensmittel auf den Speisenplan.



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



INTERNET ADRESSEN

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 von Anfang an gibt das „Netzwerk Gesund ins Leben“: www.gesund-ins-leben.de

Der Elternratgeber „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ gibt nützliche Tipps und Infos rund um den Bildschirm: www.schau-hin.info

IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der
Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)
Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin
www.dgkj.de

von

Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA)
Prof. Dr. Martin Wabitsch, Ulm; Prof. Dr. Susanna Wiegand, Berlin; Dr. Robert Jäschke, Wangen,
Dipl. oec. troph. Malaika Fuchs, Ulm; Dr. biol. hum. Anja Moß, Ulm; Dr. biol. hum., Stephanie Brandt, Ulm

in Zusammenarbeit mit dem
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

© DGKJ 2018. Titelbild: COLOURBOX

Auf www.dgkj.de/eltern finden Sie die aktuelle und autorisierte Fassung der DGKJ-Elterninformationen.

Das Download-Angebot richtet sich an interessierte private Nutzer.

Um die Aktualität und die Urheberschaft der DGKJ-Elterninformationen zu schützen, ist eine Übernahme von Inhalten in andere Angebote nicht gestattet.

Bitte nutzen Sie gern die bereitgestellten Linkbanner, um z.B. den Nutzern Ihres Webangebots die DGKJ-Elterninformationen anzubieten.