

A faint, yellow-toned illustration serves as the background. It depicts a child standing on a platform scale in a clinical or school setting. In the background, there is a framed poster on the wall and a silhouette of an adult figure. The floor is checkered.

Ratgeber

Übergewicht/Adipositas

bei

Einschulungskindern



KREIS
STEINFURT

Vorwort

Liebe Eltern !

Ihr Schularzt hat bei der Einschulungsuntersuchung Ihres Kindes ein zu hohes Gewicht (Übergewicht oder Adipositas) festgestellt. Dieses kleine Merkblatt möchte Ihnen Hinweise und Tip´s geben, wie Sie an dieser Situation etwas ändern können, denn

- Übergewicht ist nicht nur ein kosmetisches Problem
- Beeinträchtigt häufig die seelische Entwicklung
- Belastet Muskeln und Gelenke
- Macht unbeweglich
- Ist Vorläufer vieler chronischer Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Zuckerkrankheit

Sie stehen mit Ihrem Problem nicht allein, denn etwa 10 % aller Einschulungskinder im Kreis Steinfurt zeigten in der Schuluntersuchung 2005 ein Übergewicht oder gar Adipositas. Aus diesem Grund bieten bereits viele Volkshochschulen, Familienbildungsstätten, Turnvereine und Kinderkliniken spezielle Programme für übergewichtige Kinder an, denn

- in der Gruppe schaffen Sie es leichter!

Bitte informieren Sie sich und packen Sie das Problem an, denn

- meist werden aus dicken Kindern auch dicke Erwachsene.

Wann sprechen wir von Übergewicht oder Adipositas?

Übergewicht liegt vor, wenn der Anteil an Körperfett gegenüber dem Anteil am übrigen Körpergewebe wie Muskeln und Knochen zu hoch liegt. Für Erwachsene gibt es einfache orientierende Regeln wie zum Beispiel

$$\text{Körpergröße (cm)} - 100 = \text{Normalgewicht (kg)}$$

Für Kinder im Wachstum gilt diese Regel nicht. Hier kann der Kinderarzt Größe und Gewicht mit Normalkurven (Perzentilen-Kurven) vergleichen oder er errechnet den Body-Mass-Index (BMI) nach der Formel

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

Auch der BMI ist vom Alter des Kindes abhängig, bei einem 6-jährigen Schulkind gilt ein BMI von 18 und größer als Übergewicht, ein BMI größer 19,5 als Adipositas.

Welche Ursachen kennen wir für Übergewicht ?

In frühen Zeiten der Menschwerdung war die Ernährungssituation nicht so konstant wie für den zivilisierten Menschen. Phasen von Nahrungsüberfluss folgten oft Zeiten von Nahrungsmangel und Hunger. Unser Körper ist deshalb darauf programmiert, in guten Zeiten Reserven anzulegen. Dies geschieht in Form von Fettpolstern und ist somit ein völlig normaler Vorgang. In unserer modernen Zeit gibt es aber keine Hungerperioden mehr, es herrscht ein chronisches Überangebot an Nahrung. Das bedeutet, dass wir unser Ernährungsverhalten an diese veränderte Situation anpassen müssen. Hinweise dazu finden Sie im Absatz „Ernährung“.

Bewegung verbraucht Energie! In früherer Zeit war der Mensch darauf angewiesen, sich aus eigener Kraft fortzubewegen. Heute sind wir vielfach motorisiert, das Auto stellt für viele eine bequeme und schnelle Möglichkeit der Fortbewegung dar - statt eigener Energie setzten wir fossile Energieträger ein. Auch die modernen Medien verleiten zum Stillsitzen - laut ARD/ZDF Medienstudie verbringt jeder Bundesbürger 220 Minuten täglich vor dem Fernseher! Andere Medien wie Computer, Spielkonsole etc. kommen hier noch hinzu. Wir leben in einer

➡ Sitz- und Fahrgesellschaft.

Energie, die wir nicht zur Fortbewegung gebrauchen, setzt unser Körper ebenfalls in Fettreserven um.

In sehr seltenen Fällen gibt es angeborene Erkrankungen (genetische Syndrome, Hormonstörungen...) die zu Übergewicht führen. Ihr Kinderarzt wird diese Erkrankungen erkennen.

Tipp's zum Bewegungsverhalten

„Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“ sagt ein alter Spruch. Am leichtesten fällt es uns, wenn wir Bewegung in unseren Alltag einbauen und sie so zur liebgewonnenen Gewohnheit wird. Tägliche Wege in der Stadt, sei es zur Arbeit, in die Schule oder den Kindergarten, zum Einkaufen können statt mit dem Auto zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt werden. Je nach Verkehrsbedingungen sparen Sie hier sogar Zeit, Ihrer Gesundheit und Ihrem Geldbeutel nutzt es allemal, Natur und Umwelt werden es Ihnen danken.

Für übergewichtige Kinder eignen sich gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking am besten. Ziel ist keine sportliche Höchstleistung, sondern anhaltende Bewegung und die Freude daran.

Sport in der Gruppe macht mehr Spaß, durch einen gewissen „Gruppenzwang“ bleibt man eher dabei.

Informieren Sie sich beim örtlichen Turnverein über spezielle Angebote für Kinder. Übergewichtige Kinder sollten **nicht** vom Schulsport befreit werden, auch wenn sie unbeweglich und unsportlich sind. Suchen Sie das Gespräch mit dem Sportlehrer!

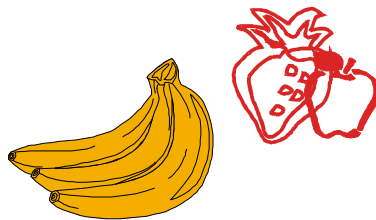
Hinweise zur gesunden Ernährung

Kinder mit Übergewicht brauchen keine Diät, sondern sie brauchen eine langfristig ausgewogene Ernährung.

Hier bietet sich zum Beispiel das optimiX –Programm des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an. Hinweise dazu finden Sie im Anhang.

Die Auswahl der Nahrungsmittel richtet sich nach der sogenannten *Ernährungs-Pyramide*:

- Die Basis stellen pflanzliche Nahrungsmittel dar, die reichlich verzehrt werden sollten. Hierzu zählen frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Kinder lieben frisches Gemüse wie Paprika, Karotte und Gurke, wenn sie ihnen in mundgerechter Form zum Beispiel gestiftelt oder in Scheiben angeboten werden. Vollkornprodukte haben einen höheren Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen wie dem Vitamin-B-Komplex, Eisen, Spurenelementen... und auch an unverdaulichen Bestandteilen, die für die Verdauung dennoch sehr wichtig sind.



- Die Mitte unserer Pyramide bilden tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Eier. Diese sollten nur mäßig oft verzehrt werden, da sie einen hohen Fett- und Energiegehalt aufweisen. Für eine gesunde Ernährung ist es durchaus ausreichend, 1 x pro Woche Fleisch oder Fleischprodukte zu essen.



- Die Spitze unserer Pyramide bilden Kuchen und Süßigkeiten. Diese sollten nur in kleinen Mengen angeboten werden. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind eine Regel, zum Beispiel: Das Kind darf sich 2 Süßigkeiten pro Tag aus einer „Schatztruhe“ selbst aussuchen. Bevorzugen Sie fettarme Süßigkeiten wie z.B. Weingummi.



- Süßigkeiten sollten ebenso wie der Besuch im Fast-Food-Restaurant nicht als Belohnung eingesetzt werden!
- Vorsicht bei speziellen „Kinderprodukten“: Diese suggerieren oft durch Vitaminzusätze oder besondere Werbeaussagen („Das Beste aus der Milch...“) besonders gesund zu sein. Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt, dass dies keinesfalls zutrifft.
- Fette (Margarine, Butter, Öl) sollten nur sehr sparsam eingesetzt werden. Fette haben von allen Nahrungsmitteln den höchsten Energie-Gehalt. Achten Sie auf „versteckte“ Fette in verarbeiteten Nahrungsmitteln wie Wurst, Käse, Backprodukten etc.
- Vorsicht bei Limonaden und Cola-Getränken: Diese enthalten enorme Anteile an Haushaltszucker und sind „leere“ Energieträger. Besser sind Mineralwasser, Tee oder verdünnte Fruchtsaft-Schorle.



- Vorsicht auch bei Fertigprodukten: Fette sind gute Geschmacksträger. Aus diesem Grund enthalten Fertigprodukte oft unnötig hohe Anteile an Fett. Die Reihenfolge der Inhaltsstoffe auf der Verpackung verrät Ihnen, welche Stoffe anteilig am stärksten im Produkt verarbeitet wurden. Meist finden sich auch Angaben zum Kalorien-Gehalt, so dass Sie bewusst kalorienärmere Produkte auswählen können.

Zum Schluss noch ein paar allgemeine Regeln:

- Bitte pflegen Sie regelmäßige Mahlzeiten im Familienkreis, sorgen Sie für einen festen Essplatz.
- Kein Essen „nebenbei“, das heißt keine Snacks beim Fernsehen, aber auch
- kein Fernsehen bei den Mahlzeiten!
- Die Kinder nicht zum Aufessen zwingen, akzeptieren Sie das normale Sättigungsempfinden.
- Zu den Mahlzeiten reichlich Mineralwasser oder andere kalorienarme Getränke anbieten.



Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihr Kind unter diesen Maßnahmen nicht abnimmt - auch wenn es nur sein Gewicht hält, ist dies schon ein Erfolg.

Zwang und Druck führen meist zu einer Abwehrhaltung des Kindes - versuchen Sie, gemeinsame Regeln zu finden.

Seien Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild - auch was den Konsum von Alkohol und Nikotin angeht.

Anhang



Buchempfehlungen:

- Empfehlungen für die Ernährung von übergewichtigen Kindern:
Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund:
Broschüre über www.fke-do.de
oder unter
☎ 0 18 05/79 81 83 **zum Preis von 3,00 •**

- Das optimiX-Kochbuch für Kinder:
Forschungsinstitut für Kinderernährung:
www.fke-do.de oder unter
☎ 0 18 05/79 81 83 **zum Preis von 10,00 •**

- Familien in Bewegung:
Praktischer Ratgeber zur Förderung der kindlichen Motorik:
Hrsg.: Mehr Zeit für Kinder e. V.
Fellnerstrasse 12
60322 Frankfurt
☎ 0 69/15 68 96-0
oder über
Barmer Ersatzkasse **9,80•**

- Unser Essen:
Sachbuchreihe ab dem Kindergartenalter:
Ravensburger Buchverlag: **12,80 •**

Internet-Adressen:

- Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter: www.a-g-a.de
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund: www.fke-do.de
- www.kinderärzteimnetz.de

Eltern/Kind-Kurse:

- Elterntraining Adipositas:
Volkshochschule Rheine in Kooperation
mit dem Ärzte-Verbund Rheine:
Mühlenstrasse 31
48431 Rheine
☎ 0 59 71/92 04-0
- „ADI-FIT“ Kurs:
Kinderhospital Osnabrück - Kindertagesklinik:
Iburger Strasse 187
49082 Osnabrück
☎ 05 41/56 02-215

Bewegungsangebote erfahren Sie bei den örtlichen Turnvereinen.

