

Gemeinsam für Generationen.



© shutterstock/Eviart

RATGEBER FÜR ELTERN

MIT ÜBERGEWICHTIGEN
ODER ADIPÖSEN KINDERN



Inhalt

ERSTER TEIL

Allgemeine Infos zu Übergewicht und Adipositas bei Kindern sowie Fragen und Antworten	4
Wie erkenne ich, ob mein Kind zu dick ist?	4
Was sind die häufigsten Ursachen für Übergewicht und Adipositas?	4
Wie ist es dazu gekommen, dass mein Kind zu dick geworden ist?	5
Was sind die ersten Schritte, wenn mein Kind Übergewicht hat?	5
Was sind die größten Ernährungssünden?	6
Wie nimmt mein Kind richtig ab?	8
Wie finde ich zur richtigen Ernährung für mein Kind?	8
Wie stecke ich die individuellen Ziele beim Abnehmen?	9
Welche Hürden sind beim Abnehmen zu überwinden?	9
Was kann passieren, wenn Übergewicht bei Kindern ignoriert wird?	9

ZWEITER TEIL

Hilfe zur Selbsthilfe

I. Unterstützen und loben Sie Ihr Kind	10
II. Übergewicht in der Kindheit	10
III. Kleine Veränderungen bewirken schon eine Menge	10
IV. Körperlich aktiv sein macht Spaß – Sport hilft beim Abnehmen	11
V. Fernsehen und Computer	12
VI. Essen mit Lust	13
VII. Ausgewogene Mahlzeiten	13
VIII. Umgang mit Menge	14
IX. Die Strukturiertheit Ihrer Mahlzeiten	14
X. Werbung und Einkaufen	15
XI. Eine ausgewogene Ernährung	15
XII. Essen und Psyche: Emotionales Essen begünstigt Adipositas	16
XIII. Hobbys und Freizeitgestaltung	17
XIV. Rat und Hilfe	17
Mein Ernährungs- und Bewegungsprotokoll	18

Einführung

**Liebe Kinder und Jugendliche,
sehr geehrte Eltern,**

Gerne stellen wir euch/Ihnen diesen Informationsfolder als Ratgeber zur Verfügung.
Mit schnell umsetzbaren Hilfestellungen wollen wir euch/Sie unterstützen, einfacher eine
Verbesserung des Körpergewichts zu erzielen.

Im **ersten Teil** gibt es **Antworten auf wichtige Fragen** zum Thema Übergewicht:

- » Was sind die Ursachen?
- » Wie finde ich zur richtigen Ernährung?
- » Welche Hürden und Rückschläge sind zu überwinden?

Der **zweite Teil** soll **Hilfe zur Selbsthilfe** anbieten.

Vom Kochen bis zum Sport gibt es einfache Leitlinien, wie man das Thema Abnehmen
in den Alltag einbauen kann.

Wir wünschen euch/Ihnen gutes Gelingen und alles Gute!

Euer/Ihr
Prim. Priv.-Doz. Dr. Dieter Furthner und
das gesamte Team der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde
im Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck

ERSTER TEIL

Allgemeines zu Übergewicht und Adipositas bei Kindern

Adipositas ist die größte Bedrohung der Gesundheit im 21. Jahrhundert (WHO).

Adipositas ist eindeutig als Krankheit definiert. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert neben der Prävention (Verhinderung) effiziente Strukturen zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht oder Adipositas.

Jedes dritte Kind in Österreich ist übergewichtig.

Bei etwa zehn Prozent der Burschen und Mädchen lautet die Diagnose nicht einfach nur Übergewicht, sondern Adipositas (= extremes Übergewicht)

In Österreich sind insgesamt etwa 250.000 Kinder und Jugendliche übergewichtig. Davon weisen etwa 25.000 bis 50.000 metabolische, psychische und orthopädische Folgeerkrankungen auf (wie z. B. Typ-2-Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, erhöhter Blutdruck, Angst, Depression, niedriger Selbstwert etc.).



© shutterstock/kwanchai.c

Fragen und Antworten zu Übergewicht und Adipositas bei Kindern

WIE ERKENNE ICH, OB MEIN KIND ZU DICK IST?

Der Body-Mass-Index (BMI) gibt darüber Auskunft, ob Ihr Kind Übergewicht hat oder nicht. Der Index errechnet sich aus Gewicht und Größe des Kindes (Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Meter zum Quadrat, kg/m^2).

Im Gegensatz zu Erwachsenen müssen bei Kindern aber auch Alter und Geschlecht bei der Berechnung des BMI berücksichtigt werden.

Anhand populationsspezifischer Referenzwerte für das Kindes- und Jugendalter (in Form von alters- und geschlechtsspezifischen Perzentilen) können individuelle BMI-Werte eingeschätzt werden. BMI-Rechner für Kinder sind im Internet frei verfügbar – hiermit können Sie das Ausmaß des Übergewichtes bestimmen und feststellen, ob es sich um Übergewicht oder schon Adipositas handelt.

DEFINITION VON ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS IM KINDES- UND JUGENDALTER

Übergewicht	> 90–97	BMI-Perzentile
Adipositas	> 97–99,5	BMI-Perzentile
extreme Adipositas	> 99,5	BMI-Perzentile

WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN FÜR ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS?

Meistens kommt es zu Übergewicht, weil Kinder zu viel bzw. „das Falsche“ essen und trinken (also zu viele Kalorien zu sich nehmen) und sich zu wenig bewegen. **Ziel muss es sein, hier eine gesunde Balance zu finden.**

Auch können psychische Probleme die Ursache dafür sein, z. B. Liebeskummer, Schulstress, familiäre Belastungen oder ein Mangel an Trost und Zuwendung.

Und auch zur Bewältigung von Leistungsdruck wird mitunter eine weitere Mahlzeit eingeschoben. In diesen Fällen ist die Unterstützung der Psychologin/des Psychologen gefragt.

In einigen Fällen ist Übergewicht bei Kindern auf organische Probleme zurückzuführen. Dies sollte mit der Ärztin/dem Arzt bei Bedarf besprochen und abgeklärt werden.

WIE IST ES DAZU GEKOMMEN, DASS MEIN KIND ZU DICK GEWORDEN IST?

Die Gründe dafür können vielseitig sein – daher müssen die Ursachen geklärt werden. In einem ersten Schritt muss das Essverhalten des Kindes analysiert werden. Dabei kann ein Ernährungs- und Bewegungsprotokoll helfen. Darin wird aufgezeichnet, was das Mädchen oder der Junge an einem Tag wann und in welchen Mengen isst und trinkt und wie viel sich das Kind bewegt. Um das Essverhalten so genau wie möglich beurteilen zu können, sollte das Ernährungstagebuch möglichst viele Details enthalten: Z. B. Wie viele Scheiben Brot wurden gegessen und mit welchem Belag? Welche Brotsorte wurde gewählt? Welcher Käse wurde gegessen oder wie viel dag von welcher Wurst hat das Kind gegessen? Ein Muster eines Ernährungs- und Bewegungsprotokolls finden Sie im Anhang.

Um zu vermeiden, dass Kinder in späteren Jahren dick werden, sollte frühzeitig der Umgang mit Nahrungsmitteln gelernt werden. Bereits in den ersten Lebensjahren werden die Weichen für das spätere Essverhalten gestellt. In dieser Zeit wird der Körper darauf trainiert, überschüssige Kalorien in Fettzellen zu speichern. Je weniger überschüssige Kalorien also aufgenommen werden, desto weniger Fettdepots werden angelegt.

WAS SIND DIE ERSTEN SCHRITTE, WENN MEIN KIND ÜBERGEWICHT HAT?

Als erstes muss man das Übergewicht als Problem erkennen. Im zweiten Schritt sollte möglichst bald multiprofessionelle Hilfe (Kinderheilkunde, Diätologie, Psychologie, Sozialarbeit, Physikalische Medizin, Kinder- und Jugendpsychiatrie) in Anspruch genommen werden.

Neben der medizinischen, diätologischen und Bewegungstherapie nimmt hier die Klinische Psychologie einen wichtigen Platz bei der Behandlung der Kinder/Jugendlichen ein. Mobbing, Stress sowie ängstliche und depressive Symptome sind oft Ursachen für ein übermäßiges Essverhalten, verringerte Bewegung und sozialen Rückzug.

Nicht nur die Bekämpfung des Übergewichts sollte im Fokus stehen, sondern vor allem sollen auch veränderte Verhaltensweisen gelernt und diese in den Alltag integriert werden.

Ziel sollen ein gesteigertes Wohlbefinden, mehr Lebensfreude, ein verbessertes Selbstwertgefühl und die Stärkung des Selbstvertrauens sein.

Eine Rückfallprophylaxe sowie der Umgang mit Frustration sollen gelernt werden.

Neben den Kindern/Jugendlichen erhalten auch die Eltern Unterstützung im Umgang mit schwierigen Alltagssituationen, bei der Krankheitsbewältigung ihrer Kinder und Jugendlichen sowie hinsichtlich störungsspezifischer Fragen.



© shutterstock/Yuriy Golub

ERSTER TEIL

WAS SIND DIE GRÖSSTEN ERNÄHRUNGSSÜNDEN?

**Zusammengefasst lauten sie:
zu viel – zu fett – zu süß – zu salzig**

ZU VIEL:

Da es ein sehr großes Angebot von Lebensmitteln gibt und die Werbung gezielt zum Essen verlockt, nehmen manche Kinder mehr Kalorien zu sich als sie eigentlich brauchen.

Oft wird nebenbei gegessen – beim Fernsehen, Lernen oder im Gehen. Der Körper registriert so gar nicht richtig, dass er gerade Nahrung bekommen hat. Man verliert den Überblick über die Menge und hat schnell wieder das Gefühl, hungrig zu sein.

Es sollte daher in Ruhe bei Tisch gegessen werden.

ZU FETT:

Fette sind per se nicht ungesund – nur, wer zu viel davon zu sich nimmt, wird dick.

Der Körper braucht gewisse Fette, z. B. um Vitamine aufnehmen und Hormone bilden zu können. Essen sollten Erwachsene und Kinder gleichermaßen daher vor allem „gutes Fett“.

Gemeint sind damit die sogenannten ungesättigten Fettsäuren, die etwa in Nüssen, fettreichen Fischen und pflanzlichen Ölen vorkommen. Reduzieren sollten Sie dagegen gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Lebensmitteln (z. B. Wurst) enthalten sind, und Transfette, die bei der Härtung von Pflanzenfetten entstehen. Zu finden sind diese in industriell hergestellten Lebensmitteln wie Pommes Frites, Chips, Fertiggerichten und abgepackten Keksen und Backwaren.

häufig

selten



ZU SÜSS:

Zucker sollte generell reduziert werden. Natürliche Zucker kommen in Obst und Trockenfrüchten vor, während der raffinierte Zucker z. B. in Limonaden und Backwaren zu finden ist.

Um zu vermeiden, dass Kinder zu viel Zucker zu sich nehmen, müssen sie den Umgang damit lernen. Süßes sollte daher nicht als Belohnungs- oder Trostmittel verwendet werden. Wie viele Süßigkeiten ein Kind essen darf, muss individuell geklärt werden.

Unabhängig davon, ob natürlicher oder raffinierter Zucker gegessen wird, ist zu beachten, dass es danach zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels und somit zur Insulinausschüttung kommt. Das Hormon Insulin ist unter anderem dafür verantwortlich, dass der Blutzuckerspiegel wieder sinkt, die Bildung von Fettreserven angeregt wird und der Körper auf „Speichern“ umstellt. Je mehr Zucker also gegessen wird, desto mehr Insulin wird ausgeschüttet und desto mehr Fettzellen werden zum Speichern animiert.

ZU SALZIG:

Zu salziges Essen ist oft mit dem Konsum von Fertiggerichten, Wurstwaren, Pommes Frites, Chips und anderem Knabbergebäck verbunden. Diese Speisen sind nicht nur kalorienreich, sondern enthalten auch viele ungesunde Fette.

Zu viel Salz macht außerdem Lust auf süße Getränke – ein Teufelskreis.



Das Thema Essen zieht sich durch den ganzen Tag – vom Frühstück über das Schulbuffet bis hin zum Abendessen. Es gibt also neben der Familie viele Lebensbereiche, die zu einer Verbesserung der Ernährung beitragen können bzw. bei einer Ernährungsumstellung berücksichtigt werden sollten.

Coca Cola
0,5 l



54 g Zucker
= 18 Würfelzucker

Ben & Jerry's
470 ml



110 g Zucker
= 36,6 Würfelzucker

Red Bull
250 ml



27,5 g Zucker
= 9 Würfelzucker

Milchschnitte
28 g



8,3 g Zucker
= 3 Würfelzucker

Tiefkühlpizza
380 g



17,8 g Zucker
= 6 Würfelzucker

Haribo Frösche
200 g



106 g Zucker
= 35 Würfelzucker

ERSTER TEIL

WIE NIMMT MEIN KIND RICHTIG AB?

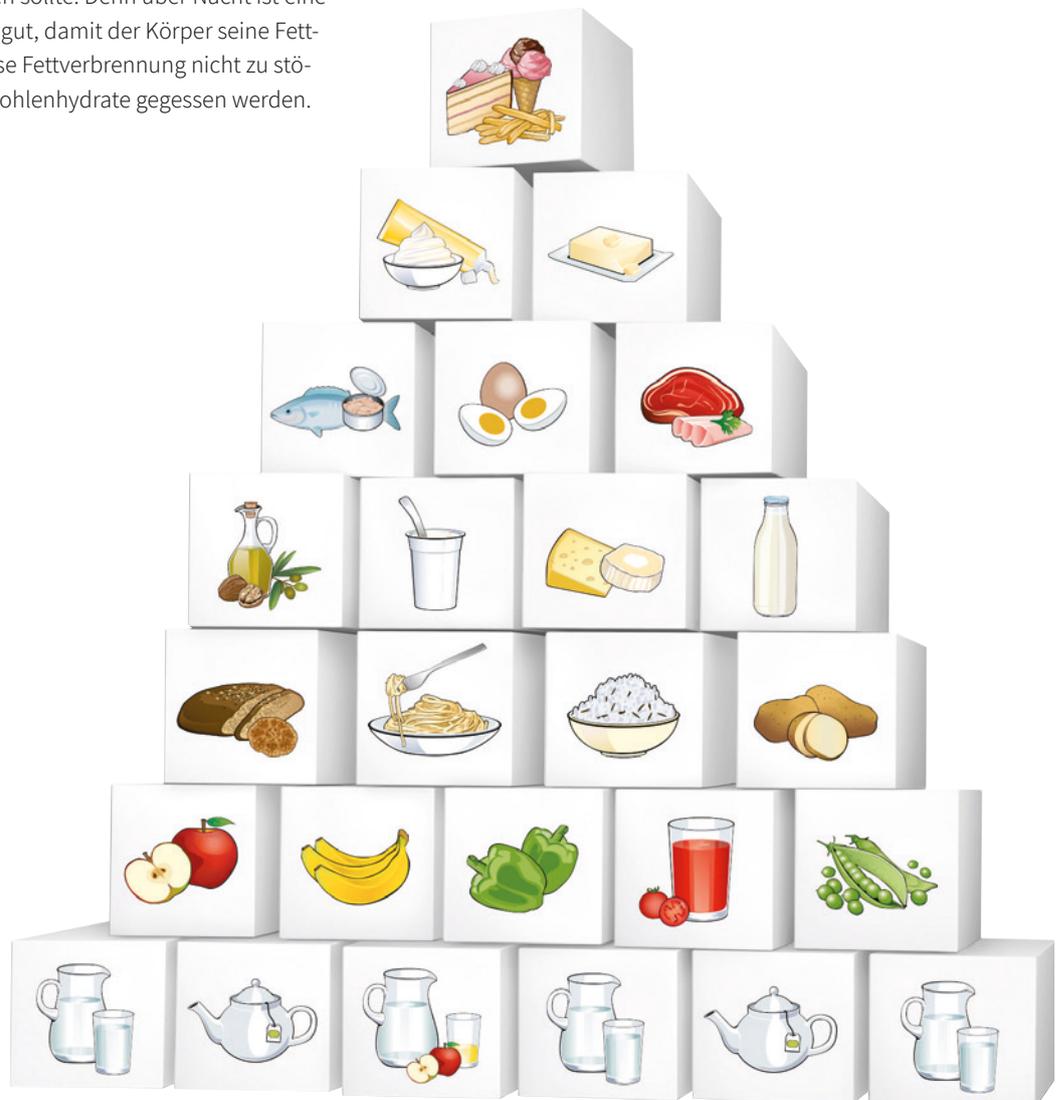
Wer abnehmen will, muss die Fettreserven in seinem Körper mobilisieren – und das geht nur über mehr Bewegung und Sport. Viele Kinder und Jugendliche werden dadurch ihrem Ziel, Gewicht zu verlieren, ein gutes Stück näherkommen.

Wenn Bewegung allein nicht reicht, gibt es aber noch andere Möglichkeiten, dem Körper zu helfen: Vor allem bei starkem Übergewicht ist die richtige Verteilung der Mahlzeiten über den Tag wichtig. Besondere Bedeutung hat dabei das Abendessen, das rechtzeitig auf den Tisch kommen sollte. Denn über Nacht ist eine Essenspause von zwölf Stunden gut, damit der Körper seine Fettreserven abbauen kann. Um diese Fettverbrennung nicht zu stören, sollten am Abend weniger Kohlenhydrate gegessen werden.

WIE FINDE ICH ZUR RICHTIGEN ERNÄHRUNG FÜR MEIN KIND?

Kinder haben spezielle Bedürfnisse, denn ihr Körper steckt noch mitten in der Wachstums- und Entwicklungsphase. Und auch die geistige Leistungsfähigkeit muss unterstützt werden.

Diese Anforderungen werden am besten mit einer ausgewogenen Ernährung erfüllt. Basis dafür ist die Ernährungspyramide, die das Gesundheitsministerium herausgegeben hat.



Quelle ÖGK

WIE STECKE ICH DIE INDIVIDUELLEN ZIELE BEIM ABNEHMEN?

Das Allerwichtigste ist die eigene Motivation und Unterstützung durch die Familie. Wenn alle mitmachen, klappt es am besten. Die Ziele können ganz unterschiedlich sein, sollten sich aber nicht nur am Gewicht orientieren. Gute Ziele wären zum Beispiel: dreimal am Tag eine Handvoll Gemüse essen, Saft durch Wasser austauschen oder regelmäßig zweimal in der Woche zum Sporttraining gehen. In jedem Fall sollten Sie kleine Erfolge loben sowie geduldig und hartnäckig sein.

WELCHE HÜRDEN SIND BEIM ABNEHMEN ZU ÜBERWINDEN?

Das soziale Umfeld, also Familie und FreundInnen, spielen eine wichtige Rolle. Sie können beim Abnehmen mithelfen – oder die Sache schwierig machen. Falsche Vorbildwirkung der Eltern und auch kulturelle Einflüsse müssen berücksichtigt werden. Dazu kommt, dass übergewichtige Mädchen und Burschen oft mit Vorurteilen zu kämpfen haben, verspottet oder gehänselt werden.

Durchhalten und nicht aufgeben, lautet die Devise.

Auch im Alltag gilt es, die eine oder andere Hürde zu meistern: Kinderfeste oder Skikurse führen oft dazu, dass Jugendliche kurzfristig wieder zunehmen. Solche Ausnahmen und Rückfälle gehören dazu und sollten akzeptiert werden.

WAS KANN PASSIEREN, WENN ÜBERGEWICHT BEI KINDERN IGNORIERT WIRD?

Die Folgeerscheinungen sind zahlreich. Der Bogen spannt sich von Diabetes, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Bluthochdruck bis hin zu Haltungsschäden, Rückenschmerzen und psychischen Problemen wie vermindertes Selbstwertgefühl und Depressionen. Sollte das Übergewicht mit herkömmlichen Maßnahmen nicht beherrschbar sein, muss in seltenen Fällen auch an chirurgische Maßnahmen gedacht werden.



© shutterstock/Monkey Business Images

ZWEITER TEIL

HILFE ZUR SELBSTHILFE

I. UNTERSTÜTZEN UND LOBEN SIE IHR KIND

Wenn Sie besorgt sind über das Gewicht Ihres Kindes und wenn Sie praktische Tipps wollen, um Ihre Lebensgewohnheiten zu verbessern, dann ist dies der richtige Ratgeber für Sie. Beim Umgang mit übergewichtigen Kindern brauchen Eltern viel Zeit, Motivation und auch Geduld. Aber die Investition in die Gesundheit Ihres Kindes und auch in Ihre eigene lohnt sich.

Ihr Kind braucht Sie mehr denn je, um gesunde Gewohnheiten und einen gesunden Lebensstil annehmen zu können. Sie sind sein Vorbild. Wenn Sie beim Erfüllen dieser Vorbildfunktion Hilfe benötigen, können Ihnen professionelle HelferInnen unterstützend zur Seite stehen, aber nur Sie selbst können eine Veränderung bewirken.

II. ÜBERGEWICHT IN DER KINDHEIT

Übergewicht stellt für die europäische Bevölkerung ein zentrales Gesundheitsproblem dar. Mehr als 30 Prozent der Kinder sind davon betroffen. Ihr Kind ist nicht allein. Übergewicht hat seine Hauptursache in gesellschaftlichen Veränderungen, die zu verminderter körperlicher Aktivität geführt haben, zu einer unausgewogenen Ernährung, Schlafmangel und zum Teil Stress im Kindesalter. Manche Familien neigen zudem zu genetisch bedingtem Übergewicht. Mit Übergewicht ist das Leben ein anderes. Ihr Kind kleidet sich anders, es kann nicht mehr laufen, ohne außer Atem zu geraten, es wird möglicherweise von KlassenkameradInnen gehänselt oder geärgert.

Aber Übergewicht führt auch kurz- und langfristig zu **medizinischen Komplikationen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und Typ-2-Diabetes.

Die starrenden Blicke, die Hänseleien und die Schwierigkeit, das eigene Körpergewicht zu akzeptieren, haben **möglicherweise psychische Konsequenzen**. Die Auswirkungen von Übergewicht auf **Lebensqualität und mentale Gesundheit** sind nicht zu unterschätzen.

III. KLEINE VERÄNDERUNGEN BEWIRKEN SCHON EINE MENGE

Das Hauptziel ist es, die Gewichtszunahme zu stabilisieren oder zu verlangsamen. Zugleich müssen das normale Wachstum und die normale Entwicklung sichergestellt sein.

Während der Wachstumsperiode nimmt ein Kind gewöhnlich ungefähr drei Kilogramm pro Jahr zu. Im Falle eines übergewichtigen Kindes geht es nicht darum, Gewicht zu reduzieren, sondern darum, das Kind wachsen zu lassen, während das Gewicht konstant bleibt. Auf diese Weise wird das Kind kein Gewicht verlieren, sondern es wird schlanker werden.

Als erster Schritt ist der wahrscheinlichste Grund für das Übergewicht Ihres Kindes festzustellen. Im Anschluss daran gilt es, identifizierte Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu ändern. Das betrifft die gesamte Familie. Eltern spielen eine prägende Rolle im Verhalten ihrer Kinder, wie auch die häusliche Umgebung. Eltern sind Vorbilder und gehen ihren Kindern mit ihrem Beispiel voran.

Zu Lebensgewohnheiten zählen Fortbewegung, Sport- und Freizeitaktivitäten, Sitzaktivitäten (Fernsehen, elektronische Spiele, Computer), Nahrungsqualität und -menge, die Strukturierung von Mahlzeiten sowie die Verarbeitung von Stress und schlechten Gefühlen.

Es ist nicht leicht, seinen Lebensstil zu ändern. Veränderung erfordert Zeit. Setzen Sie ein oder zwei realistische Ziele, die langfristig aufrechterhalten werden können. Konzentrieren Sie Ihre Energie und Ihre Anstrengungen, um sich selbst die größte Chance zu geben, ihre Ziele auch tatsächlich zu erreichen. Kleine Veränderungen bewirken schon eine Menge.

IV. KÖRPERLICH AKTIV SEIN MACHT SPASS – SPORT HILFT BEIM ABNEHMEN

Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf das seelische und körperliche Wohlbefinden sowie auf zahlreiche andere Gesundheitsaspekte (Herz, Knochen, Muskeln und Körperfett). Der Gesundheit zuliebe sollten Kinder mindestens 60 Minuten am Tag aktiv sein und Erwachsene mindestens 30 Minuten (oder 3 x 10 Minuten) am Tag.

Wer sich viel bewegt, verbraucht mehr Kalorien.

In der nachfolgenden Tabelle finden Sie einen Kalorienvergleich verschiedener Alltagstätigkeiten und sportlicher Aktivitäten. Bei den rot markierten Tätigkeiten werden nur wenige Kalorien verbrannt, bei den grün markierten hingegen viele. Es handelt sich um Richt- oder Durchschnittswerte. Sie sind für 15 Minuten in kcal (Kilokalorien) angegeben und beziehen sich auf ein Körpergewicht von 55 bis 64 Kilogramm.

auf dem Sofa liegen	11 kcal	
Fernsehen	18 kcal	
im Sessel sitzen	19 kcal	

Billard spielen	38 kcal	
Radfahren mit 10 km/h	51 kcal	
Volleyball spielen	51 kcal	
Spazieren gehen	53 kcal	
Tischtennis spielen	61 kcal	

Ski fahren	80 kcal	
Frisbee spielen	81 kcal	
Tennis spielen	97 kcal	
Skaten	106 kcal	
Treppensteigen	112 kcal	
Schwimmen	113 kcal	
Basketball spielen	114 kcal	
Fußball spielen	114 kcal	
Mountain Biking	119 kcal	
Snowboarden	120 kcal	
Radfahren mit 25 km/h	150 kcal	

Körperlich aktiv sein in der Praxis:

- » Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind!
- » Schlagen Sie Ihrem Kind vor, unabhängig vom Wetter, zur Schule, zu Sportaktivitäten oder in die Musikstunde zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad oder Roller hinzufahren!
- » Nehmen Sie die Stiege anstelle des Fahrstuhls!
- » Organisieren Sie Aktivitäten für die ganze Familie: Spaziergänge, Radfahren, Ballspiele, „Gassigehen“ usw.!
- » Ermutigen Sie Ihr Kind zu Gruppenaktivitäten außerhalb der Schule!
- » Helfen Sie Ihrem Kind dabei, eine Sportart zu finden, die ihm gefällt!
- » Bitten Sie Ihr Kind, Ihnen im Haushalt zu helfen (z. B. sein Zimmer zu putzen, den Müll hinauszutragen, den Abwasch zu machen)!
- » Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Intensität und Dauer der körperlichen Aktivität allmählich! Sie sollten anstreben, dass Ihr Kind eine Stunde am Tag körperlich aktiv ist.

Viele Sportvereine haben zahlreiche kostengünstige Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche im Programm – Anlaufstellen sind unter anderem ASKÖ (www.askoe.at), Sportunion (www.sportunion.at) und ASVÖ (www.asvoe.at). Ebenso positiv auf die Bewegung wirkt sich die Teilnahme bei der Feuerwehrjugend, den PfadfinderInnen, Jungschargruppen usw. aus.



© shutterstock/ground picture

ZWEITER TEIL

HILFE ZUR SELBSTHILFE

V. FERNSEHEN UND COMPUTER

Ihr Kind verbraucht wenig Energie, wenn es vor dem Bildschirm eines Fernsehers oder eines Computers sitzt; dies führt zu Gewichtszunahme.

Pro Stunde, die Ihr Kind täglich vor einem Bildschirm verbringt, kann Ihr Kind drei bis vier Kilogramm zusätzlich zur normalen jährlichen Gewichtszunahme zunehmen. Während der Ausstrahlung von Kinderprogrammen werden zahlreiche Werbespots gesendet, die Nahrungsmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt bewerben und Ihr Kind zum Einnehmen von Zwischenmahlzeiten stimulieren. Essen vor einem Bildschirm beeinträchtigt das normale Sättigungsempfinden. Fernsehen unmittelbar vor dem Zubettgehen kann die Schlafqualität Ihres Kindes beeinträchtigen.

Fernseh- und Computer-Zeit in der Praxis:

- » Eine Stunde am Tag vor dem Bildschirm ist genug.
- » Stellen Sie klare Regeln auf und planen Sie den Programmablauf im Voraus: Sie entscheiden, wann Ihr Kind Zeit vor dem Bildschirm verbringt und wie viel.
- » Schalten Sie den Fernseher während der Mahlzeiten ab und lassen Sie nicht zu, dass vor dem Bildschirm gegessen wird!

Empfohlene gesamte Bildschirmzeit – vom Fernsehen über das Zocken am Computer bis zur Internetnutzung per Smartphone –,



© shutterstock/Roman Chazov

laut AWMF Leitlinie / Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ):

- » **Unter drei Jahren:** Die Allerkleinsten sollten von jeglicher passiven und aktiven Nutzung von Bildschirmmedien ferngehalten werden, wie die AutorInnen schreiben. Das bedeutet, dass vor den Augen der Kinder zum Beispiel möglichst auch die Eltern nicht ständig aufs Handy schauen sollten.
- » **Drei bis sechs Jahre:** Geraten wird zu höchstens 30 Minuten an einzelnen Tagen zum Heranführen an solche Medien. Das Kind soll dabei nicht alleingelassen werden. Die Nutzung einer Sand- oder Stoppuhr könne helfen, zu begreifen, wie schnell die Zeit vor dem Bildschirm verfliegt.
- » **Sechs bis neun Jahre:** höchstens 30 bis 45 Minuten an einzelnen Tagen außerhalb der Hausaufgaben am Bildschirm.
- » **Neun bis zwölf Jahre:** höchstens 45 bis 60 Minuten in der Freizeit vor einem Bildschirm und nur beaufsichtigter Internetzugang.
- » **Zwölf bis 16 Jahre:** maximal ein bis zwei Stunden täglich in der Freizeit und spätestens bis 21:00 Uhr; weiterhin mit inhaltlicher Begleitung und beschränktem Internetzugang.
- » **16 bis 18 Jahre:** Die Zeit durch Regeln festlegen; als Orientierungswert werden zwei Stunden Nutzung in der Freizeit pro Tag angegeben.

Empfohlen wird außerdem ...

- ... Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung einzusetzen.
- ... während des Essens, insbesondere bei den gemeinsamen Mahlzeiten, keine Bildschirmmedien zu nutzen und bei der Nutzung von Bildschirmmedien nicht zu essen.
- ... sich für die digitalen Aktivitäten Ihrer Kinder zu interessieren und diese kritisch zu begleiten.
- ... die Gefahr einer problematischen Nutzung von Onlinemedien zu beachten (einschließlich evtl. Suchtentwicklung), die Bildschirmnutzung Heranwachsender regelmäßig, gegebenenfalls gemeinsam, zu reflektieren sowie im Zweifel anerkannte Tests zu nutzen und im Bedarfsfall professionelle Hilfe zu suchen.
- Eltern und Geschwister sollen informiert und unterstützt werden, ... sich ihrer eigenen Vorbildfunktion für die aktive und passive Bildschirmnutzung bewusst zu sein.
- ... in Gegenwart von jüngeren Familienmitgliedern auf die Nutzung von Bildschirmmedien zu verzichten.
- Eltern und LehrerInnen sollen informiert und unterstützt werden, auf digitalen Fernunterricht, wann immer möglich, zu verzichten.

VI. ESSEN MIT LUST

Diätetische Einschränkungen sorgen in erheblichem Maße für Frustration und Konflikt in der Familie. Vom Aufstellen einer strengen Diät für Kinder ist abzuraten, da dies ineffektiv ist, kontraproduktiv und manchmal sogar gefährlich. Das Ziel für die ganze Familie sind eine ausgewogene Ernährung mit Abwechslung und gesunden Alternativen – sowohl strukturierte Mahlzeiten als auch Zwischenmahlzeiten.

Was das Kind betrifft, soll es dazu angeregt werden, auf innere Signale zu hören wie Hunger oder Sättigungsempfinden, aber auch dazu, neue Nahrungsmittel und Gerichte zu kosten, um die Ernährung vielfältiger werden zu lassen.

Essen in der Praxis:

- » Wasser als Hauptgetränk
- » Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich
- » Das Empfinden für Hunger oder Sättigung bestimmt die Menge.
- » Ein ausgewogenes Frühstück jeden Morgen
- » Gesunde Zwischenmahlzeiten, je nach Bedarf und Alter
- » Zu den Mahlzeiten ein breit gefächertes Nahrungsangebot, das zumindest gekostet werden soll.

VII. AUSGEWOGENE MAHLZEITEN

Die Zusammenstellung einer ausgewogenen Mahlzeit in der Praxis:

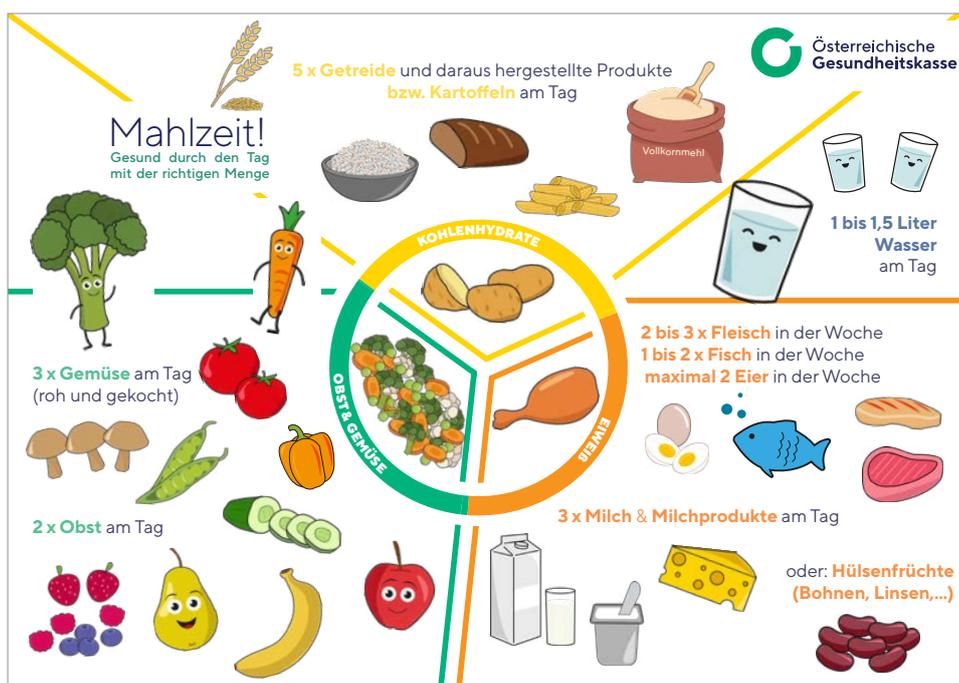
- » Wenigstens 1/3 des Tellers gekochtes Gemüse oder Salat oder eine Gemüsesuppe
- » 1/3 des Tellers Beilagen wie Teigwaren, Brot, Reis, Kartoffeln usw.
- » 1/4 des Tellers Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Linsen, Kichererbsen etc.
- » Ein Esslöffel Öl pro Person pro Mahlzeit

Das Ziel: Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich

Eine allmähliche Steigerung des Verzehrs von Obst und Gemüse soll im Vordergrund stehen. Ein Beispiel: ein Glas Fruchtsaft zum Frühstück; Salat als Vorspeise und ein Pfirsich als Dessert zum Mittagessen; ein Apfel als Zwischenmahlzeit und ein Teller Gemüsesuppe zum Abendessen. Eine Portion Obst oder Gemüse entspricht der Größe der Hand Ihres Kindes.

Wasser und ungesüßte Getränke

Wasser ist das einzige unverzichtbare Getränk. Um den Durst zu löschen, trinkt man am besten Wasser, mit oder ohne Kohlensäure, oder ungesüßte Getränke auf Kräuterbasis. Limonaden, Eistee und Sirup enthalten viel Zucker. Ein Glas pro Tag ist ausreichend.



ZWEITER TEIL

HILFE ZUR SELBSTHILFE

VIII. UMGANG MIT MENGE

Hunger bedeutet, dass es Zeit ist, etwas zu essen, aber er gibt uns keine Information hinsichtlich der Menge, die wir essen sollen.

Menschen erleben Hunger unterschiedlich (Leeregefühl, „Loch im Bauch“, Glucksen, Mattigkeit oder Reizbarkeit).

Heißhunger ist der Drang, etwas zu essen, ob man Hunger hat oder nicht. Sättigungsempfinden stellt sich dann ein, wenn der Magen voll ist. Das Hungergefühl verschwindet.

Menge in der Praxis:

- » Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen, wenn es keinen Hunger mehr hat!
- » Geben Sie das Gemüse zuerst auf den Teller!
- » Richten Sie das Essen Ihres Kindes auf einem kleinen Teller an!
- » Vermeiden Sie es, Töpfe mit Essen direkt auf dem Tisch zu platzieren!
- » Schlagen Sie einen Salat oder eine Gemüsesuppe als Vorspeise vor!
- » Lassen Sie Ihr Kind fünf bis zehn Minuten warten, nachdem es den ersten Teller leergegessen hat und fragen Sie erst dann, ob es noch Hunger hat!
- » Richten Sie allen mitessenden Personen nur kleine Portionen an!
- » Geben Sie abgepacktes Essen auf einen Teller oder in eine Schüssel anstatt zuzulassen, dass aus der Packung gegessen wird!
- » Sorgen Sie mit Kerzen, einem Tischtuch usw. für ein angenehmes Ambiente zu den Mahlzeiten und vermeiden Sie kontroverse Gesprächsthemen!
- » Essen Sie langsam, um besser auf die Signale Ihres Körpers achten zu können!

IX. DIE STRUKTURIERTHEIT IHRER MAHLZEITEN

Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus für Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten für Ihr Kind und vermeiden Sie das Naschen zwischendurch! Eine ausreichende Nahrungsaufnahme am Morgen ermöglicht uns, die Energiezufuhr über den gesamten Tagesablauf zu verteilen und führt zu besserer Ausgewogenheit der Ernährung.

Kinder, die nicht frühstücken möchten, können beispielsweise am Vormittag eine kleine Zwischenmahlzeit zu sich nehmen.

ZWISCHENMAHLZEITEN IN DER PRAXIS:

In Abhängigkeit vom Maße der körperlichen Aktivität Ihres Kindes können eine oder zwei Portionen der folgenden Speisen gereicht werden:

- » Obst (am besten frisch, keine Quetschies oder Fruchtsäfte)
- » Gemüse, z. B. Gemüsesticks (evtl. mit Dips)
- » Milchprodukte (Naturjoghurt, Joghurt mit Früchten)
- » Kohlenhydrate (belegtes Brot, Obst- oder Müsliriegel)
- » Wasser

Gewisse Speisen für zwischendurch sind reich an verstecktem Fett und verstecktem Zucker (z. B. Kekse, Chips, Schokoriegel). Eine solche Speise pro Tag reicht, aber gar keine ist noch besser. Zwischenmahlzeiten oder Snacks sind definiert als das Essen zwischen den eigentlichen Mahlzeiten. Verbote oder das Hervorrufen von Schuldgefühlen bei Ihrem Kind sind kontraproduktiv. Helfen Sie ihm stattdessen, Auslöser für das Essen zwischendurch zu erkennen und nach Wegen zu suchen, diese Auslöser einzuschränken oder auszuschalten (Langeweile, Traurigkeit, Frustration, Gegenwart von Essen in der Küche usw.).

Seien Sie ein gutes Vorbild und essen Sie selbst wenig Süßes.

Bieten Sie Süßes nicht als Belohnung an, sondern gelegentlich als Nachtisch. Bereiten Sie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt oder Kakao selbst zu, so haben Sie die Zuckermenge unter Kontrolle.

Ihr Kind mag kein Gemüse und Obst?

Verstecken Sie Gemüse in Soßen und Dessert, z. B. in Spaghetti bolognese oder Zucchinikuchen. Richten Sie Obst und Gemüse kindgerecht an, z. B. als Gemüsesticks oder Obstspießchen.

WEG VOM KALORIENZÄHLEN!

Anstatt ständig Kalorien zu zählen, ist es besser, ein Gefühl für die Portionsgröße zu entwickeln. Verwenden Sie als Maßeinheit die Hand des Kindes.

Auch die Zusammensetzung der Mahlzeit soll nicht außer Acht gelassen werden: Eine optimale Mahlzeit enthält stets Gemüse oder Obst, Getreideprodukte und einen Eiweißlieferanten wie Milchprodukte, Ei, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte.

X. WERBUNG UND EINKAUFEN

Werbung, die zum Ziel hat, Familien und insbesondere Kinder anzusprechen, gibt es in großer Menge. Leider sind die darin enthaltenen Informationen nicht immer zutreffend. Denken Sie daran, die Aufschriften zu lesen und sprechen Sie darüber mit Ihrem Kind!

Einkaufen in der Praxis:

- » Hüten Sie sich vor Sonderangeboten, die Ihnen mehr bieten als Sie wirklich brauchen!
- » Versuchen Sie, Ihre Einkaufsgänge im Voraus zu planen, um die Anzahl der Besuche beim Supermarkt gering zu halten.
- » Machen Sie eine Einkaufsliste!
- » Vermeiden Sie das Einkaufen mit leerem Magen!
- » Ermuntern Sie Ihr Kind dazu, Obst und Gemüse auszusuchen!

XI. EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist unabdingbar, um dem Körper das zu geben, was er braucht. Möglicherweise gibt es Speisen, die Ihrem Kind nicht schmecken. Denken Sie daran: Manche Speisen wollen bis zu 15 Mal probiert werden, ehe man sie zu schätzen lernt. Also Geduld!

Eine ausgewogene Ernährung in der Praxis:

- » Bitten Sie ihr Kind immer wieder, verschiedene Speisen zu probieren!
- » Sorgen Sie dafür, dass es auf dem Teller bunt aussieht!
- » Lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen und beim Zubereiten der Mahlzeiten mithelfen!
- » Eltern sind Vorbilder. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!



© shutterstock/Pixel-Shot

ZWEITER TEIL

HILFE ZUR SELBSTHILFE

XII. ESSEN UND PSYCHE: EMOTIONALES ESSEN BEGÜNSTIGT ADIPOSITAS

Essen bedeutet für die meisten Menschen mehr als nur Nahrungsaufnahme

- » Es schafft ein Gefühl der Zusammengehörigkeit.
- » Es kann bei Konflikten emotional versöhnlich wirken.
- » Essen bedeutet auch, eine Pause zu machen und Kraft zu tanken.
- » Essen hat die Funktion der Belohnung oder des Trostes.

Folgende psychosoziale Faktoren stehen in engem Zusammenhang mit Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, können also dazu führen, dass man nicht isst, weil man hungrig ist, sondern um sich **etwas Gutes zu tun und Frustration oder Ärger zu verarbeiten:**

- » Stress
- » Ärger oder Überforderung in der Schule
- » Streit in der Familie
- » Hohe gesellschaftliche Erwartungen
- » Entspannung durch Essen

ERSCHEINUNGSBILD UND SELBSTACHTUNG

Unsere Gesellschaft misst der äußeren Erscheinung große Bedeutung zu. Sie ermutigt uns zum Schlanksein und zeigt mit dem Finger auf Rundungen. Übergewichtige Kinder leiden oft unter Hänseleien und abschätzigen Bemerkungen. Besonders schmerzhaft wird es dann, wenn diese von anderen Mitgliedern der Familie ausgehen. Jugendliche mit einem geringen Selbstwertempfinden sind einem größeren Risiko ausgesetzt, zuzunehmen oder sich ungesund zu ernähren.

Erscheinungsbild und Selbstachtung in der Praxis:

- » Akzeptieren Sie Ihr Kind, wie es ist!
- » Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich selbst zu mögen!
- » Sagen Sie ihm, dass Sie es gerne haben!
- » Heben Sie regelmäßig die guten Eigenschaften Ihres Kindes hervor und die Dinge, die es gut macht!
- » Ermutigen Sie ihr Kind zur Teilnahme an Aktivitäten, die ihm Spaß machen und bei denen es sich wohlfühlt!
- » Messen Sie äußerer Erscheinung nicht zu viel Bedeutung bei!
- » Kommentieren Sie das Gewicht nicht!
- » Dulden Sie keine unschönen Bemerkungen oder Witze über Gewicht oder körperliche Erscheinung!
- » Wenn Ihr Kind Hänseleien ausgesetzt ist, braucht es Ihre Unterstützung. Nehmen Sie sich Zeit, mit ihm darüber zu sprechen!
- » Haben Sie ein offenes Ohr für das Leiden Ihres Kindes!
- » Kritik motiviert nicht. Verzichten Sie darauf!
- » Keine zu großen Schritte – bleiben Sie bei realistischen Zielen!
- » Setzen Sie gemeinsam kleine Schritte und begleiten Sie Ihr Kind bei den Aufgaben, bis es sich sicher ist (z. B. zum Sport mitgehen und zuschauen)!
- » Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre beim Essen, kommentieren Sie keine Mengen!

Suchen Sie bei langanhaltender depressiver oder ängstlicher Stimmung professionelle Hilfe!

Um erfolgreich abzunehmen, muss es eine Veränderungsbereitschaft geben:

- » Die bedeutendsten Einflussfaktoren für den Erfolg einer Therapie sind die Motivation und Bereitschaft, das Ernährungs-, Ess- und Bewegungsverhalten zu ändern.
 - Bei mangelnder Bereitschaft und Motivation kann deren Aufbau oder deren Verbesserung ein vorrangiges Ziel sein.
 - Jede kleine Veränderung im Ernährungs-, Ess- und Bewegungsverhalten zählt!
- » **Unser Ziel: Abnehmen ohne Stress.**

LITERATUREMPFEHLUNGEN:

Feuerfelsen und Spiegelsee.

Der Mutmacher für Kinder mit Adipositas (Verlag Hogrefe)

Pauline purzelt wieder – Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern (Verlag edition riedenburg)



XIII. HOBBYS UND FREIZEITGESTALTUNG

Unterstützen Sie ihr Kind dabei, eine Aktivität zu finden, die ihm Spaß macht.

Dies könnte die aktive Teilnahme in einem Sportverein sein, aber auch andere außerschulische Aktivitäten können ein toller erster Schritt sein!

In den Gemeinden gibt es oftmals verschiedene Angebote:
PfadfinderInnen, Jungschar etc.

Regelmäßige Treffen mit Gleichaltrigen und die Möglichkeit, außerhalb der Schule Kontakte zu knüpfen, können Ihr Kind zu mehr außerschulischen Aktivitäten motivieren.

Vielleicht ist es auch möglich, das Kind zu Fuß zu den Treffen zu begleiten? Somit wird „unbewusst“ Bewegung eingebaut – auch wenn das Hobby an sich nicht sportlastig ist. Vielleicht finden Sie auch als Familie eine Aktivität oder Sportart, die zu Ihnen passt und allen Familienmitgliedern Spaß macht – somit könnten Sie gemeinsam mehr Bewegung in den Alltag einbauen.

Angebote der einzelnen Gemeinden sind oftmals auf den Websites zu finden bzw. werden sie auch als Postwürfe ausgesendet. Halten Sie Augen und Ohren offen und bieten Sie Ihrem Kind immer wieder verschiedene Aktivitäten an!

XIV. RAT UND HILFE

bieten Ihnen:

- » Ihre Kinderärztin/Ihr Kinderarzt
- » Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt
- » die Schulärztin/der Schularzt
- » das Team der Adipositas-Spezialambulanz der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde im Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck

Terminvereinbarung unter Tel.: 05 055471-24842

Für einen nachhaltigen Erfolg empfehlen wir dringend, die verlinkten Videos regelmäßig anzusehen:



© shutterstock/FS Stock

MEIN ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGSPROTOKOLL

Name _____ Wochentag/Datum _____

	Uhrzeit	Lebensmittel/Speisen		Getränke		Notizen
		Gramm/ Anzahl	Art	ml		
Früh						
Vormittag						
Mittag						
Nachmittag						
Abend						
				Summe (ml)		

Bewegung des heutigen Tages (was und wie lange):

Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
Oberösterreichische Gesundheitsholding GmbH, Goethestraße 89, 4020 Linz,
Tel.: 05 055460-0, E-Mail: contact@ooeg.at, www.ooeg.at;
Bilder, wenn nicht anders gekennzeichnet: ÖÖG, Derflinger;
Grafik: Contentschmiede, Kremsmünster; Druck: Datapress, Linz;

Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck

Dr.-Wilhelm-Bock-Straße 1

4840 Vöcklabruck

Tel.: 05 055471-0, E-Mail: contact.sk@oeg.at

Internet: www.oeg.at/sk



**Salzkammergut
Klinikum**

Bad Ischl • Gmunden • **Vöcklabruck**
Universitätslehrkrankenhaus

Gemeinsam für Generationen.