

# Dicke Kinder

Fast jedes vierte Kind, das in die Schule kommt, ist zu dick. Das ist das Ergebnis einer Studie des Instituts für Ernährung und Lebensmittelkunde der Kieler Universität. Ursachen sind vor allem falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. 40 Prozent der übergewichtigen Kinder und etwa 80 Prozent der übergewichtigen Jugendlichen werden später dicke Erwachsene. Kinder leiden aber zunächst weniger körperlich unter ihren überzähligen Pfunden als psychisch. Hänseleien und Spott treiben sie häufig in die Isolation. Oft kompensieren sie ihren Frust dann durch noch mehr Essen. Kinder berichten, wie ihre Umwelt auf das Übergewicht reagiert. KostProbe gibt Tips zum Umgang mit kindlichem Übergewicht und Eßstörungen und informiert über neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu den genetischen Ursachen des Problems.

## Warum ist Übergewicht gefährlich?

Der Körper Heranwachsender befindet sich in der Entwicklungsphase und hat somit noch nicht seine volle Stabilität erreicht. Ein deutliches Übergewicht stellt deshalb eine gewaltige zusätzliche Belastung für den Halte- und Bewegungsapparat dar. Durch die ständige Überlastung sind häufig schon in jungen Jahren Schäden an Gelenken, Wirbelsäule oder Sehnen festzustellen. Auch die Füße können Schaden nehmen. Deshalb sollten Kinder, die bereits übergewichtig sind, einem Orthopäden vorgestellt werden. Einlagen können möglicherweise Fußverformungen vorbeugen.

Bringt man zu viel Gewicht auf die Waage, dann ist auch oft die Schnelligkeit und Beweglichkeit bzw. die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigt. So sind dicke Kinder einer erhöhten Verletzungs- und Unfallgefahr ausgesetzt.

Die Organe sind durch Übergewicht stärker belastet, so daß es schon früh zu Problemen mit Herz, Gefäßen und Leber kommen kann. Auch Stoffwechselstörungen, wie erhöhte Blutzucker-, Cholesterin- und Harnsäurewerte sowie Bluthochdruck, können Folgen von kindlichem Übergewicht sein.

## Dem Spott ausgesetzt

Während sich die körperlichen Schäden meist erst nach Jahren einstellen, erfahren dicke Kinder die psycho-sozialen Folgen ihres Übergewichtes sofort: Allzu oft müssen sie den Spott ihrer Klassenkameraden ertragen, erleben soziale Ausgrenzung, entwickeln Minderwertigkeitsgefühle und ziehen sich daher immer mehr zurück. Oft ersetzen Computer und Fernseher die fehlenden Freunde. Sport macht ohnehin oft keinen Spaß mehr, denn Bewegung ist mühsam. Und weiches Kind ist beim Toben und Laufen schon gerne der Letzte? Dicke Kinder meiden folglich körperliche Aktivitäten und entziehen sich damit der Möglichkeit, aktiv gegen ihr Übergewicht vorzugehen. Viele Kinder kompensieren die ungewollte Einsamkeit und mangelnde Zuwendung mit Essen und begeben sich in einen Teufelskreis: Das Kind nimmt immer mehr zu, fühlt sich immer schlechter und ißt daraufhin mehr.

## Übergewicht ist ein "Bilanzproblem"

Wenn man über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie aufnimmt als der Körper benötigt, wird die überschüssige Nahrungsenergie in körpereigenes Fett umgewandelt und im Unterhautfettgewebe gespeichert. Menschen haben selbst bei gleicher Größe, gleichem Körpergewicht und gleicher Aktivität - einen unterschiedlichen Energieumsatz. Ob dieser hoch oder niedrig ist, hängt u.a. von genetischen Faktoren ab. Deshalb spricht man von einer Veranlagung, dick oder dünn zu sein. Übergewicht ist also in diesem Sinne vererbbar, dennoch ist es kein unvermeidliches Schicksal. Auch wenn die Veranlagung vererbt wird, kann man etwas gegen Übergewicht tun.

## Warum hilft nicht einfach weniger Essen?

Essen übergewichtige Kinder weniger, dann stellt sich ihr Körper auf die geringere Energiezufuhr ein, indem er lernt, mit weniger auszukommen. Der Energieumsatz sinkt also. Die Folge: Das Kind ißt weniger, nimmt aber trotzdem nicht oder kaum ab. Sobald es wieder mehr ißt, wird es zunehmen und zwar unter Umständen mehr als vorher, weil sein Körper ja gelernt hat, mit weniger Energie auszukommen.

Aus diesem Grund hat es keinen Sinn, Kindern eine Schlankheitsdiät zu verordnen. Solche Diäten können sogar großen Schaden anrichten: Eßstörungen (Bulimie und Magersucht) sind oft die Folgen. Auch stark übergewichtige Kinder können in das andere Extrem verfallen und später magersüchtig werden.

## Gesunde Ernährung für die ganze Familie

Der erste Schritt aus dem Übergewicht ist eine generelle Umstellung der Kost. Eltern können sich von einer Ernährungsberaterin dabei helfen lassen. Wenn der Kinderarzt das Übergewicht bescheinigt, zahlt die Krankenkasse die Beratung.

Oberste Faustregel bei der Kostumstellung ist: Wenig Fett, viel Kohlehydrate, viel frisches Obst und Gemüse. Wichtig ist, daß sich die ganze Familie auf die gesunde Ernährung einstellt, sonst ist die Umstellung kaum durchführbar. Eine fettarme Kost, wie oben beschrieben, tut allen Familienmitgliedern gut, ob dick oder dünn, klein oder groß. Natürlich ist es auch für das übergewichtige Kind leichter, wenn alle dasselbe essen. So hat es nicht das Gefühl, "auf Diät gesetzt" zu sein und wieder einmal ausgegrenzt zu werden.

Auch Eßgewohnheiten müssen oft verändert werden. Fünf kleine Mahlzeiten sind besser als drei große. Zuckerreiche Limonaden eignen sich als Durstlöscher nicht. Ungesüßte Säfte und Wasser sind besser. Ein Glas Wasser vor dem Essen und während des Essens kann helfen, das Sättigungsgefühl schneller herbeizuführen. Es fällt Kindern leichter, auf das Naschen zwischendurch zu verzichten, wenn sie immer eine "Reserve" zur Hand haben, zum Beispiel einen Apfel oder anderes Obst.

### **Essen soll Spaß machen**

Übergewichtige Kinder sollen nicht die Lust am Essen verlieren. Von Vorteil ist es, wenn mindestens einmal am Tag die Familie eine Mahlzeit gemeinsam einnimmt. Fernseher und Zeitungen sollten in dieser Runde keinen Platz haben. Wer bei Tisch etwas erzählen darf, ißt langsamer und macht Pausen zwischendurch.

Essen bis man satt ist

Kinder müssen die Freiheit haben, selbst darüber zu entscheiden, wieviel sie essen möchten und wann sie satt sind. Gezwungenes Teller-leer-essen ist ebenso falsch wie das Entsagen einer zweiten Portion. Wichtig ist, daß die Kinder lernen, selbst einzuschätzen, wann ihr Hungergefühl gesättigt ist. Übergewichtige Kinder erkennen dieses natürliche Körpergefühl nicht und müssen es sich langsam wieder aneignen. Das geht nicht von heute auf morgen und schon gar nicht mit Druck.

### **Nachtisch auch für dicke Kinder**

Es gibt viele Möglichkeiten, einen leckeren Nachtisch zuzubereiten, der keine ausgesprochene Kalorienbombe ist. Aber auch ein sahniges Eis oder Schokopudding sollten übergewichtige Kinder ruhig hin und wieder sich nehmen. Grundsätzlich sind pauschalisierte Verbote zu vermeiden. Eltern haben jedoch die Möglichkeit, die Ernährung der Kinder durch eine gezielte Lebensmittelauswahl beim Einkauf zu steuern. Wenn z. B. keine Chips und Süßigkeiten im Haus sind, werden so häufig auch keine gegessen. Ist das Kind z.B. daran gewöhnt, beim Fernsehen Chips und Cola zu genießen, so kann man statt dessen Rohkost mit leckeren Joghurt-Dips anbieten. Vielen Kindern kann man solche gesunden Zwischenmahlzeiten mit einem hübsch dekorierten Teller versüßen.

Auch Süßigkeiten in Maßen sind erlaubt, wann und wieviel muß mit dem Kind besprochen werden. Wichtig ist, daß es versteht, warum es nicht unbegrenzt Süßes essen soll.

### **Sport im Kreis der Vertrauten**

Übergewichtige Kinder haben den kindlichen Spaß an der Bewegung meist schon verloren. Dabei ist gerade Bewegung das beste Mittel, um Übergewicht abzubauen. Um wieder Gefallen daran zu finden, braucht das Kind die Unterstützung der Familie. Eine gemeinsame Fahrradtour am Wochenende, Spazierengehen, Fußballspielen und Toben im vertrauten Kreis können dabei helfen. Schwimmen ist eine Sportart, die dicken Kindern meist Spaß macht: Im Wasser fühlen sie sich leicht und werden getragen. Oft scheuen sie sich aber gerade wegen der Körperfülle in öffentliche Bäder zu gehen. Vielleicht fällt es dem Kind leichter, wenn die Eltern dabei sind.

Auch im Alltag sollten die Kinder sich viel bewegen-. Treppen laufen statt den Aufzug zu nehmen, zur Schule gehen oder mit dem Fahrrad fahren.

### **Viel Geduld und wenig Erwartungen**

Übergewicht ist stets mit einer langjährigen Vorgeschichte und falschen Eßgewohnheiten verbunden. Es braucht daher gleichermaßen auch viel Zeit, eingefahrene Gepflogenheiten umzustellen. Daher ist gerade in Bezug auf übergewichtige Kinder viel Geduld gefragt. Auch die Eltern sollten sich selbst nicht unter Druck setzen. Dabei ist es wichtig, dicke Kinder nicht ständig auf ihr Gewicht anzusprechen. Abwertende Bemerkungen und permanente Ermahnungen tragen nicht dazu bei, daß das Kind weniger ißt. Wenn ein Kind unter Druck gerät, wird es eher noch mehr essen wollen.

Hingegen muß das Kind auch schon bei seinen kleinen Erfolgen ermuntert und gelobt werden. Das Ziel ist es nicht, abzunehmen, sondern das Gewicht zu stabilisieren. Wenn das Kind anfängt langsamer zuzunehmen als vorher, ist das schon ein erster großer Erfolg. Sobald das Gewicht stabil ist, wird sich der Körper durch das Wachstum strecken, und das Kind wird langsam schlanker und sich schließlich wohler fühlen.

Zu hohe Erwartungen können alle Maßnahmen zunichte machen. Ein übergewichtiges Kind wird selten ein ausgesprochen schlankes Kind werden. Auch die Veranlagung zum Dickwerden wird wahrscheinlich bleiben. Sind die Ernährungs- und Freizeitgewohnheiten aber langfristig umgestellt, ist das Problem in den Griff zu kriegen, ohne auf Lebensqualität verzichten zu müssen.