

# XXL Kids

## Ein Infobuch für Eltern

Jana Müller Schmidt  
Ernährungsberaterin  
Fitnesstrainerin  
Infoseite: [www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

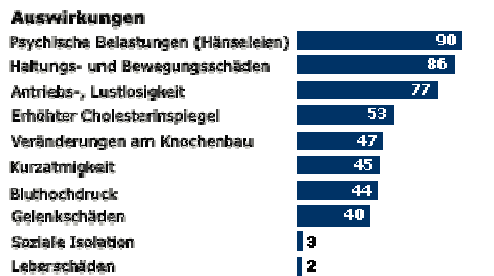
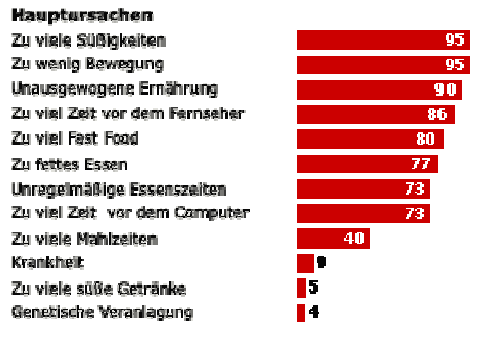


# Ach Du dickes Kind

## Gegen den "Fress- und Faulheitszucker"

Im Durchschnitt bewegt sich jeder Deutsche nur noch 25 Minuten am Tag, davon 10 Minuten gehend - das macht eine Strecke von rund 800 Metern. Eine Studie der Universität Karlsruhe (2002) ergab, dass Grundschüler täglich 23 Stunden sitzen, liegen, oder stehen, also nur eine Stunde in Bewegung sind - wohlgemerkt: Bewegung, nicht Sport. 30 Prozent der Deutschen sind so übergewichtig, dass sie aus medizinischer Sicht dringend abnehmen müssten. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie-, Herz- und Kreislaufforschung schätzt die volkswirtschaftlichen Kosten des Übergewichts auf 5,3 Milliarden Euro pro Jahr. Mediziner warnen: Diabetes Typ II, der "Fress- und Faulheitszucker", wird eine Volkskrankheit.

Viele wundern sich, wenn scheinbar plötzlich die Hosen nicht mehr passen. Dabei muss man sich nur mal folgendes überlegen: Jeder Mensch braucht eine bestimmte Menge Kalorien. Wenn man diese pro Woche nur um drei Stücke Schokolade überschreitet, nimmt man um die 20 Gramm zu. Das ist natürlich wenig, aber 20 Gramm in der Woche sind 1 Kilogramm im Jahr und 10 Kilo in 10 Jahren. Und ab dem Alter von 30 Jahren nimmt auch noch die Muskelmasse jedes Jahr um 1 Prozent ab.



Quelle: Globus / Emnid-Institut, BKK Grafik: ÄRZTE ZEITUNG

# 1.1 Wie entsteht Übergewicht?

Das äußere Erscheinungsbild eines Kindes mit ernährungsbedingtem Übergewicht - es wirkt „dick“ durch verstärkte Bildung von Fettdepots - wird letztlich durch ein Bilanzproblem verursacht: Das Kind hat über längere Zeit mehr Energie aufgenommen, als es benötigt hat. Die durch dieses Ungleichgewicht aufgenommene überschüssige Nahrungsenergie wurde vom Organismus in körpereigenes Fett umgewandelt und im Unterhautfettgewebe gespeichert. Leichte Fetteinlagerungen werden anfangs noch kaum wahrgenommen, bei länger anhaltender und ausgeprägter Überernährung bilden sich jedoch zum Teil sehr deutliche „Speckfalten“ und „Rettungsringe“. Dabei reicht es schon, wenn das Kind über längere Zeit ein paar hundert Kalorien täglich mehr zu sich genommen hat, es muss also kein ausgesprochener „Vielfraß“ sein.

Das Körpergewicht wird konstant gehalten, wenn der Energieverbrauch für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, für Wachstum, sowie Bewegung, Sport und Spiel durch die dafür benötigte Energieaufnahme durch Essen und Trinken gedeckt wird. Die Waage ist im Gleichgewicht.

Wenn die Energiezufuhr über einen längeren Zeitraum größer ist als der Energieverbrauch, kommt es zu einem Gewichtsanstieg durch vermehrte Bildung von Körperfett, die Waage zeigt ein Ungleichgewicht an.

Wenn der Energieverbrauch langfristig größer ist als die Energiezufuhr, z.B. bei einer Reduktionsdiät oder bei starker körperlicher Betätigung (z.B. Sport) und gleichzeitiger konstanter oder reduzierter Nahrungszufuhr, nimmt der Körper zur Vollbringung der Leistung die fehlende Energie aus seinen Fettspeichern, das Kind nimmt ab.

# 1.2 Welche Rolle spielen psychische Faktoren?

Bei Kindern, die durch zuviel Essen und Trinken dick geworden sind, spielen oft viele Faktoren eine auslösende Rolle. Häufig (natürlich nicht immer) sind es psychische Probleme bzw. Konflikte, die durch das Umfeld entstehen:

So können z.B. Unzufriedenheit, Einsamkeit, Langeweile, Mangel an Zuwendung, Lieblosigkeit, Frust, Ängste (Scheidung der Eltern, Tod), Leistungsdruck und Schulstress, falsche Ernährungsgewohnheiten der Eltern (Beispiel: „Der Teller muss leer gegessen werden“, „Süßigkeiten als Trost, Lob oder Ersatz für Zuwendung“ bewirken, dass ein ursprünglich normalgewichtiges Kind Trost für sein inneres Unwohlsein im Essen sucht. Dadurch schafft es sich für eine gewisse Zeit Wohlbefinden und innere Zufriedenheit, kompensiert sein Unwohlsein also durch Genuss von Nahrungsmitteln und Getränken. Das aus dieser Ersatzbefriedigung in den meisten Fällen resultierende „Dickwerden“ kann sich seinerseits nun ebenfalls negativ auf die Psyche des Kindes auswirken:

Es wird durch sein hohes Gewicht träge und bewegungsfaul und hat keine Lust mehr, mit anderen (schlanken) Kindern herumzutoben, weil es von ihnen gehänselt und verspottet wird. Dadurch wird es scheu und zieht sich in eine selbst gewählte Einsamkeit zurück, die ihm zwar Schutz vor Äußerungen der anderen gibt, aber letztendlich zur sozialen Isolation des Kindes führen kann. Wenn aus dieser Isolation heraus dann wieder Trost beim Essen und Trinken gesucht wird, dann ist der Teufelskreis geschlossen: Das Kind wird immer dicker und unglücklicher.

### **1.3 Wie sieht das Eß- und Freizeitverhalten dicker Kinder aus?**

Nicht alle dicken Kinder wirken auf ihre Umgebung wie ein ausgesprochener „Vielfraß“. Oft essen und trinken sie tatsächlich nicht mehr als ihre schlanken Spielkameraden, haben jedoch einen niedrigeren individuellen Bedarf, so dass sie auch bei „normalen“ Portionen dick werden (schlechte Futterverwerter). Es kommt auch vor, dass Kinder bei den Mahlzeiten normale Portionen zu sich nehmen, aber durch heimliches Naschen und Zwischendurchessen übermäßig viele Kalorien zuführen, ohne dass die Umgebung es zunächst merkt.

Meistens findet man bei überernährten Kindern einen deutlich sichtbaren hohen Süßigkeitenkonsum, sieht sie ständig etwas zwischendurch essen oder trinken, vor allem kalorienreiche süße Limonaden und Colagetränke. Das Taschengeld wird bevorzugt für Essen und Trinken ausgegeben, oft

für eine sehr ungesunde Nahrungsauswahl: zu salzig (Chips, Salzgebäck, Pommes frites), zu süß (Schokolade Bonbons, Softdrinks) und zu fett (Wurst, Mayonnaise, Fettgebackenes). Auch Fast Food nimmt einen hohen Stellenwert ein. Gesunde vitaminreiche Nahrungsmittel (Obst, Gemüse, Salate) werden dagegen oft gemieden.

In ihrer Freizeit sitzen und liegen solche Kinder dann häufig nur herum, sind träge und bewegungsfaul und haben wenig körperlichen Ausgleich beim Sport und/oder an der frischen Luft. Sie halten sich lieber im Zimmer auf, wo sie lesen, Musik hören, fernsehen oder Video- und Computerspiele betreiben. Dabei ist dann meist genügend zum Essen und Trinken greifbar. Besonders ausgeprägt ist dieses Verhalten, wenn Kinder oft alleine zuhause sind und kaum Ansprache oder Abwechslung haben.

### **1.4 Wann und warum ist Übergewicht gefährlich?**

Der Körper Heranwachsender befindet sich noch in der Aufbau- bzw. Entwicklungsphase und hat somit noch nicht seine volle Stabilität erreicht. Ein deutliches Übergewicht (mehr als 15 - 20% über Sollgewicht) stellt deshalb eine gewaltige zusätzliche Belastung für den Halte- und Bewegungsapparat dar. Darüber hinaus beeinträchtigt es natürlich die Schnelligkeit und Beweglichkeit bzw. Reaktionsfähigkeit der Kinder, so dass sie aufgrund ihres hohen, schwer zu beherrschenden Gewichts einer erhöhten Verletzungs- und Unfallgefahr ausgesetzt sind. Hierdurch und durch die ständige Überlastung sind häufig schon früh Schäden an Gelenken, Wirbelsäule, oder Sehnen festzustellen.

Auch die Organe sind durch Übergewicht verstärkt belastet, so dass oft bereits früh Schaden an Herz, Gefäßen und Leber festzustellen sind. Stoffwechselstörungen wie z.B. erhöhte Blutzucker-, Cholesterin-, Triglycerid- und Harnsäurewerte sowie Bluthochdruck können die Folge sein. Auch wirkt sich Übergewicht negativ auf die Bewegungsbereitschaft der Kinder aus, es ist für sie weitaus anstrengender zu laufen und zu springen als für ihre schlanken Altersgenossen. Sie verspüren weniger Lust an Bewegung und Ausgleichsport und nehmen und nehmen sich dadurch eine wichtige Möglichkeit, gegen ihr Übergewicht aktiv

anzukämpfen und ihren Körper fit zu machen. Schäden die bereits spürbar oder auch noch unentdeckt in jungen Jahren durch Übergewicht gesetzt werden, wirken sich spätestens im Erwachsenenalter aus, z.B. in den Knie- und Hüftgelenken (Arthrose) oder auch im verstärkten Arterioskleroserisiko. Besonders gefährlich ist dies, wenn man bedenkt, dass in der westlichen Welt die Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach wie vor die Todesursache Nr. 1 sind, und dass falsche und übermäßige Ernährung sowie der daraus resultierende Bewegungsmangel hierfür mitverantwortlich sind.

## 1.5 Wie stelle ich fest, ob mein Kind zu dick ist?

Anders als beim Erwachsenen lässt sich das „richtige“ Gewicht für Kinder nicht pauschal durch eine Formel definieren. Dies hängt mit den sich ständig ändernden Proportionen während der verschiedenen Wachstumsschübe zusammen, die das Verhältnis von Körpergewicht und Körpergröße verzerren können. Längen- und Breitenwachstum erfolgen nicht parallel und vor allem nicht bei jedem Kind gleich. Deshalb ist es wichtig, die individuelle Entwicklung über eine längere Zeit zu beobachten, um feststellen zu können, ob sich beim Kind ein Übergewicht (oder auch Untergewicht) ausprägt.

Dabei hilft zunächst der optische Eindruck und der Vergleich mit anderen Kindern und z.B. deren Konfektionsgröße. Die regelmäßige Kontrolle von Gewicht (Waage) und Körperlänge (Meßlatte) sowie auch das Messen der geben auch längerfristig Aufschluss über die Entwicklung. Hierbei dürfen jedoch nicht „Momentaufnahmen“ das Beurteilungskriterium sein, sondern der Verlauf über Monate und Jahre. Wenn man die gemessenen Werte im Zuge der Entwicklung in die Kurve mit den Toleranzbereichen einträgt, lässt sich sehr schön ablesen, ob das eigene Kind innerhalb oder dauerhaft deutlich außerhalb des tolerierbaren Bereichs liegt. Die Kooperation mit dem Kinderarzt ist hier sehr wichtig, vor allem wenn die Entscheidung gefällt wird, ob die Maßnahmen zur Gewichtsregulierung ergriffen werden sollen.

Nicht vergessen darf man hier den großen Vorteil der Kinder gegenüber den Erwachsenen: Meist reicht bei geringer Abweichung des Gewichts nach oben schon ein über längere Zeit konstant gehaltenes Körpergewicht, um durch das Längenwachstum wieder in den Toleranzbereich zu kommen und ein „normales“ Gewicht zu erreichen.

Beispiel:

Ein 10-jähriger Junge mit dem BMI-Wert 22,01 hat Übergewicht, ist aber noch nicht adipös.

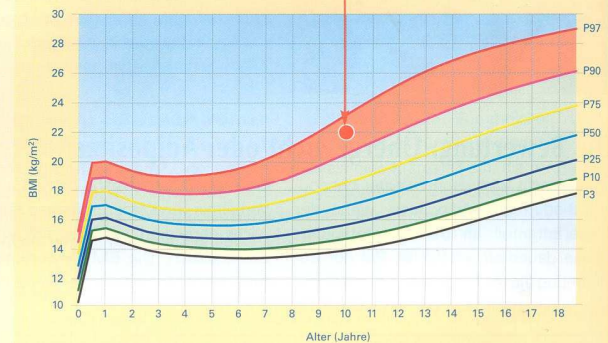


Abb. 1: Perzentile für den Body Mass Index von Jungen im Alter von 0 bis 18 Jahren

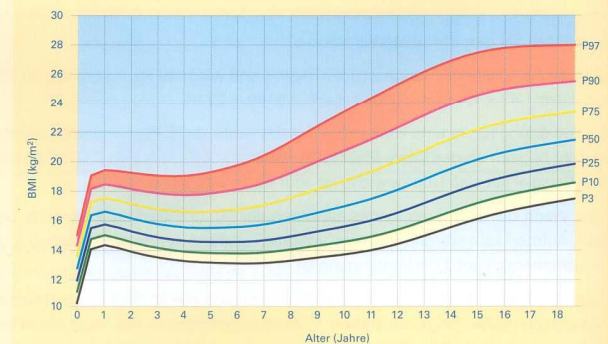


Abb. 2: Perzentile für den Body Mass Index von Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren

Quelle: Kromeyer-Hauschild K, Wabitsch M, Kunze D et al.: Monatschrift Kinderheilkunde 149 (2001)

## 1.5 Was lernt mein Kind im 12 Wochen Programm?

Ihr Kind wird mit der Zusammensetzung der Ernährung vertraut gemacht. Es lernt die Bedeutung von Eiweißen, Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen für den Körper: „Was ist gut für mich und wie viel?“ Es wird vertraut gemacht mit Möglichkeiten, wie man beim Einkaufen schon Kalorien sparen kann, genauso wie beim Kochen. Ihr Kind lernt den Zusammenhang zwischen Energiezunahme und -verbrauch.





Wenn Ihr Kind mit neuen Erfahrungen aus dem Kurs kommt, unterstützen Sie es. Wenn Ihr Kind Sachen probieren möchte, die es noch nie probiert hat. Es hat nichts damit zu tun, dass wir in Ihre Erziehung eingreifen wollen, sondern wir wollen Ihrem Kind helfen, damit es Essgewohnheiten bekommt, die es beim Abnehmen unterstützen.

Der zweite Teil ist der Sport- und Bewegungsteil. In dieser Stunde werden die Kinder mit Ausdauer- und Kräftigungsübungen, vertraut gemacht. Unterstützen Sie Ihr Kind, das es ein 2. Mal ins Studio geht oder in einem Sportverein noch Sport betreibt.

Nur beide Teile ermöglichen Ihrem Kind abzunehmen. Denn wenn Ihr Kind Sport treibt wird die Energiebilanz verschoben, so dass auch mal ein Leckerbissen beim Essen drin ist und nicht nur reduziert werden muss.

3 Termine finden mit Eltern statt, so dass Sie auch über den Verlauf des Programms informiert werden. Ansonsten kommen die Kinder alleine und haben eine Theorie und eine Praxis Pflichteinheit.

### Ziele unseres Programms:

-  **Stabilisierung Ihres Kindes im Essverhalten**
-  **Mehr Leistungsfähigkeit im Alltag**
-  **Erreichen von Bewegungsfreude und Ideereichtum**
-  **Mehr Selbstbewusstsein**

## 2. Tipps Für Sie

### Ernährungs- und Gesundheitsbildung - was kann die Familie und was sollte die Gesellschaft tun?

Ernährungs- und Gesundheitsbildung sind eine wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit und Entwicklung unserer Kinder. In einer Welt des Überflusses ist ein ausreichendes Ernährungs- und Gesundheitsbewusstsein nicht selbstverständlich. Das Essverhalten auch unserer Kinder unterliegt vielfältigen inneren und äußeren Einflüssen. Lebensmittel sind heute im Überfluss vorhanden. Die sozialen "Strukturen" der Ernährung (z.B. regelmäßige Mahlzeiten im Kreise der Familie) und so auch die soziale Funktion der Mahlzeit gehen zunehmend verloren. An die Stelle der traditionellen "Strukturen" tritt heute eine Beliebigkeit, welche durch häufiges "Zwischendurch-" und "Außer-Haus-Essen" sowie den hohen Verzehr von Fertigprodukten gekennzeichnet ist. Nur wenige Kinder erreichen unter diesen Lebensbedingungen die Empfehlungen der Fachgesellschaften für eine "gesunde Ernährung". Andererseits kann ein Teil der Kinder und Jugendlichen keine dieser Empfehlungen umsetzen. Ein ungünstiges Ernährungsmuster ist häufig assoziiert mit einer eher inaktiven und sitzenden Lebensweise (z.B. einem hohen [Medienkonsum](#)). So kommt es zu einer Häufung von gesundheitlichen Risiken.

Da heute bereits Kinder über nicht unerhebliche finanzielle Ressourcen verfügen, wird ihr Kaufverhalten gezielt durch Werbung und Medien beeinflusst.

Kinder und Jugendliche beeinflussen auch die Kaufentscheidung ihrer Eltern. Dieser Einfluss ist besonders bei "kleinen" Familien und älteren Eltern offensichtlich. Die Erziehung von Kindern und Jugendlichen sollte altersentsprechend Fragen und Auswege aufzeigen. Die Fragen lauten:

- Trägt das Konsumangebot zu unserem physischen und sozialen Wohlbefinden bei?
- Sind die Konsumangebote umwelt- und gesundheitsverträglich?

- Behindern die Konsumangebote die persönliche Entwicklung?

Die Prävention von ernährungsabhängigen Problemen ist heute ein vorrangiges Ziel des Bildungs- und Gesundheitswesens. Ansätze zur Prävention umfassen:

- die Familie: Zeit und Strukturen für gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsam Planen und Kochen, entspannte und harmonische Atmosphäre bei Tisch, regelmäßige körperliche Aktivitäten, "Medienzeiten" begrenzen;
- Kindergarten und Schule: regelmäßige und mehr Sportstunden (Ziel: 4 pro Woche), bewegte Pausen, Ernährungs- und Gesundheitserziehung;
- Kommunen und Städte: sichere Fuß- und Radwege, Spiel- und Sportstätten, Parks;
- Marketing, Medien: keine Lebensmittelwerbung für Kinder und Jugendliche;
- Politik: Public Health Kampagnen zur Kindergesundheit, bessere Bildungs- und Gesundheitspolitik, Einfluss der Interessengruppen begrenzen.

## 2.1. Wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind gegen das Übergewicht angehen können

**Folgendes sollten Sie berücksichtigen:**

- Bleibende Gewichtsveränderungen setzen eine schrittweise, kombinierte Veränderung des Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhaltens voraus (also keine Crash-, Blitz- oder Wunderdiäten)
- Das Gewicht bleibt nur so lange auf niedrigerem Niveau wie diese Lebensstiländerung anhält
- Bereits kleine Gewichtsänderungen verbessern Wohlbefinden und Gesundheit
- Überzogene Ziele (z.B. Gewichtsreduktion um 20%; Idealgewicht anstreben) führen nur zu Frust, während kleine erreichbare Ziele ermutigen und Lust auf mehr machen
- Keine Medikamente ohne ärztliche Verordnung

- Essen nicht als Druck-/ Erziehungsmittel (Belohnung oder Bestrafung) einsetzen. Zur Belohnung für gesundheitsförderndes Verhalten eignen sich gemeinsame Aktivitäten
- Kinder nicht zum Aufessen zwingen (natürliches Sättigungsgefühl respektieren)
- Verbote sind verboten!

## 2.2. Tipps zur Ernährung und zum Essverhalten

- Seien Sie Vorbild! Beobachten und, wenn nötig, ändern Sie Ihr eigenes Essverhalten
- Regelmäßiges Essen (3 Haupt- und bis zu 2 Zwischenmahlzeiten) vermeidet Heißhunger
- Vermeiden Sie Ablenkungen (z.B. Lesen, Fernsehen) beim Essen. Festen Essensplatz einrichten
- Protokoll führen! Schreiben Sie für Ihr Kind (oder ab einem gewissen Alter auch das Kind selber) ein Ernährungstagebuch
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung nach dem „optimiX-Prinzip“ des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund:
  - reichlicher Verzehr pflanzlicher Lebensmittel (Obst, Gemüse, Salat, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte)
  - mäßiger Verzehr tierischer Lebensmittel (Fleisch, Wurst, Eier, Milchprodukte)
  - Sehr sparsame Verwendung von Speisefetten (Butter, Margarine, Bratfette, Öle) und anderen fetten Speisen (z.B. Frittiertes)
  - Auswahl von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte (wenig Kalorien, aber viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente)
  - Wenig Süßigkeiten und gezuckerte Getränke (z.B. Cola, Limonaden, Fruchtnektare)
  - Vielseitig essen, aber nicht zu viel
  - Mehr Vollkornprodukte
  - 1-1,5 Liter am Tag trinken, vor allem Wasser, Saftschorlen, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
  - schmackhafte und nährstoffschonende Zubereitung
  - auf eine ausreichende Calcium-Zufuhr achten (fettarme Milch und Milchprodukte, calciumreiches Mineralwasser)