

Übergewicht bei Kindern¹

Inzwischen sind bereits 25% aller Kinder übergewichtig. Man hört dazu immer wieder Erklärungen wie, das sei „Wachstumsspeck“, „das wächst sich schon wieder aus“, aber verharmlosen darf man dieses Problem auf keinen Fall.

Aus übergewichtigen Kindern werden nämlich übergewichtige Erwachsene, die dann zeitlebens ein Problem haben.

Verantwortlich für das Übergewicht werden häufig Faktoren wie Vererbung und Hormonstörungen gemacht, was aber in der Realität eine vollkommen untergeordnete Rolle spielt. Ursache ist eher die immer mehr abnehmende körperliche Bewegung bei zunehmenden Fernseh- und Medienkonsum, verändertes Freizeitverhalten und natürlich falsche Ernährung.

Die Freude an körperlicher Aktivität und die Essgewohnheiten werden am stärksten durch die Familie geprägt. Häufige Ursache der Gewichtszunahme ist das regelmäßige Trinken von gesüßten Getränken, wobei neben der immer genannten Coca-Cola auch in vielen Fruchtgetränken viele Kalorien versteckt sind, und der Junk-Food wie Hamburger, Riegel oder Chips, der extrem fettreich sind und kaum gehaltvoll sind. Leider wird dieses Essen unseren Kindern durch die erheblichen Werbemaßnahmen sehr attraktiv gemacht und ist mit Geschmacksverstärkern angereichert, die zum Mehr-Essen anregen.

Die Folgen des Übergewichtes sind frühzeitiges Auftreten von Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und Gelenkverschleiß.

Respektieren Sie das natürliche Sättigungsgefühl des Kindes. Kinder sollten nicht ständig aufgefordert werden, den Teller leer zu essen. Fett- und zuckerreiche Dinge sollen nur in ganz geringen Maßen angeboren werden, auf kalorienhaltige Getränke kann man ganz verzichten.

Beim Heißhunger zwischendurch bietet man anstatt industriell bearbeiteter Kost Obst an.

Eine Gewichtsabnahme nach einer Krankheit ist vollkommen normal und reguliert sich von alleine, ein „Aufpäppeln“ ist unnötig. Essen darf den Kindern nie aufgedrängt werden, regelmäßige Mahlzeiten sind zwar wünschenswert, lassen sich aber nicht erzwingen.

Besser ein richtiges Frühstück nach ausreichend langem Schlaf als sich, was natürlich bequemer ist, in der Schulpause am Kiosk einzudecken.

Am Nachmittag sind anstatt Kuchen ein Joghurt, Obst oder Rohkost als Zwischenmahlzeit viel besser.

Beim Fernsehen sollte prinzipiell auf Süßigkeiten oder Chips verzichtet werden, wenn nach dem Abendessen überhaupt noch etwas gegessen werden muss, bietet sich auch hier Rohkost oder Obst an.

Wichtig ist bereits vom Kleinkindesalter an eine natürliche Einstellung zum Essen.

Essen soll nicht als Belohnung eingesetzt („dafür bekommst du dann aber auch ein Eis“) oder für Erpressungsversuche („wenn du das nicht aufisst, darfst du heute nicht am Computer spielen“).

Auch sollte der Besuch von McDonald`s nicht zur besonderen Attraktion oder Höhepunkt des Familienausflugs werden, hier dürfen auch die Großeltern erzieherisch tätig werden.

Wichtig ist die regelmäßige körperliche Bewegung für Kinder, der Schulsport ist hier kaum ausreichend. Es ist zwar von den Eltern fürsorglich aber auf lange Sicht wenig hilfreich, das eigene Kind überall mit dem Auto hinzufahren und abzuholen.

Grenzen sollte man setzen bei den Stunden, die das Kind vor dem Fernseher oder Computer verbringt.

Regelmäßige sportliche Betätigung, am besten in einem Sportverein, soviel wie möglich mit dem Fahrrad fahren, das erhöht den Energieverbrauch und fördert zusätzlich den Bewegungsapparat und die Belastbarkeit.

¹ Dokument erstellt: 11.06.2004 Dr. Burkhard Bündgens