

## Gesund und glücklich mit dem richtigen Gewicht

**Übergewicht ist heute bereits die häufigste ernährungsbedingte Gesundheitsstörung bei Kindern. Dabei kann jeder – seinem Körperbau entsprechend – schlank sein und so gesundheitlichen Folgen vorbeugen.**

In den letzten Jahrzehnten sind Kinder immer dicker geworden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Adipositas (Fettleibigkeit) sogar schon zu einer der gefährlichsten Epidemien der Neuzeit erklärt. Rund 27 Prozent der Burschen und 21 Prozent der Mädchen in Europa sind übergewichtig. Tendenz steigend. Auch in Österreich ist bereits jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche zu dick. Zudem leiden betroffene Kinder meist auch im Erwachsenenalter noch an Übergewicht.

### **Gefährdete Gesundheit**

Schon bei Kindern kann massives Übergewicht zu gesundheitlichen Problemen wie Asthma, Rückenleiden, Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, Beeinträchtigungen des Herz-Kreislauf-Systems oder Diabetes führen. Dass auch das Gewebe an zu vielen Kilos leidet, zeigen Dehnungsstreifen und Buben leiden oft unter Fettansatz an der Brust.

In einer neuen Studie der MedUni Wien hat ein Forscherteam unter der Leitung von Dr. Harald Widhalm gezeigt, dass stark übergewichtige Kinder vermehrt auch an erheblichen Kniegelenkschäden leiden. Bei jedem der an der Studie teilnehmenden Kindern wurde zumindest ein Knorpelschaden im Knie festgestellt.

Zu all dem gesellt sich schließlich noch der seelische Druck. Spott und Mobbing in Schule und sozialem Umfeld führen dazu, dass sich dicke Kinder abschotten. Ein Kreislauf beginnt: durch ihr Körpergewicht beeinträchtigt, wachsen Frust und Depression der Kinder, die vielfach durch Essen und weitere Gewichtszunahme kompensiert werden. Stunden vor dem Fernseher oder Computer, mit fettigen Chips und Schokolade tun das Übrige dazu.

Zudem leben Eltern das Dicksein durch zu viele Fast-Food-Produkte und schnelle Zwischenmahlzeiten geradezu vor. „Oft sind Eltern arbeitstätig und haben keine Zeit für ihre Kinder, Essen wird zur Ersatzbefriedigung“, so Dr. Harald Widhalm.

## **Dick ist nicht gleich dick**

Bei Kindern ist es schwieriger als bei Erwachsenen zu bestimmen, ob sie übergewichtig sind, da bei ihnen Wachstumsschübe noch von großer Bedeutung sind. In einzelnen Lebensphasen sind Kinder ganz natürlich etwas rundlicher als in anderen. Die erste Füllphase findet direkt nach der Geburt bis zum Alter von zwei Jahren statt. Anschließend erfolgt ein ausgeprägtes Streckungswachstum, das dazu führt, dass Kleinkinder meist sehr schlank sind. Etwa mit acht Jahren beginnt die zweite Füllungsphase, die mit Beginn der Pubertät von einem erneuten Wachstumsschub abgelöst wird. Besteht bei Kindern also kein massives Übergewicht, reicht es, einen Gewichtsstillstand anzustreben und mit dem nächsten Wachstumsschub aus dem Übergewicht „herauszuwachsen“.

## **Muss mein Kind abnehmen?**

Liegt das Gewicht bei mehr als 20 Prozent über dem mittleren Gewicht, besteht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Eine Gewichtsreduktion ist anzustreben.

Eine Methode zur Messung des Übergewichts ist der Body Mass Index (BMI). Er errechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilo, dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Für Kinder und Jugendliche gibt es spezielle BMI-Rechner, die das Wachstum mitberücksichtigen.

Eine weitere Möglichkeit Übergewicht zu bestimmen ist die Broca-Formel. Das Normalgewicht errechnet sich dabei aus der Körpergröße in Zentimetern minus 100. Je nach Körperbau darf dieses Normalgewicht 10 Prozent unter- oder überschreiten.

Mithilfe der Hautfaltenmessung und der Messung des Taillenumfangs bestimmt man die Fettmasse und Fettverteilung im Körper. Zudem gibt es Tabellen, aus denen man anhand der Körpergröße das Ideal-Gewicht ablesen kann.

## **Weg mit dem Speck**

Bewegung und eine dauerhaft gesunde Ernährung sind wichtige Schritte im Kampf gegen die Kilos. Zu letzterem gehören vor allem Obst, Gemüse, Naturreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Hülsenfrüchte, zuckerfreie Müslis, fettarme Fleischsorten, magere Fische, fettarme Käsesorten, Milch und Milchprodukte mit einem Fettgehalt von max. 1,5 Prozent, Wasser sowie schwach gesüßter Tee. Reichliches Trinken ist ebenfalls wichtig, da beim Abbau von Fettgewebe Abfallprodukte entstehen, die ausgeschwemmt werden müssen. Ergänzt wird dies optimalerweise durch eine Stunde Bewegung pro Tag. Besonders geeignet sind Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Rudern, Tanzen, Wandern und Walking.

## **Hilfe beim Abnehmen**

Beratungs- und Betreuungspersonal aus dem Gesundheitswesen geben Tipps und Tricks zum Abnehmen und bieten auch spezielle, besonders für Kinder und

Jugendliche geeignete Diätprogramme an. Das Ernährungsprogramm „Kim Kilo“ der Gebietskrankenkasse OÖ berät beispielsweise Eltern und Kinder unter fachärztlicher Betreuung bei der Ernährungsumstellung und motiviert zu mehr Bewegung.

Medizinische Produkte und homoöpathische Mittel unterstützen beim Abnehmen, sind jedoch keine Wundermittel und erst bei hohem Übergewicht sinnvoll. Auf Bewegung und eine Ernährungsumstellung kann jedoch nicht verzichtet werden. Appetitzügler und Quellstoffe verhindern das Hungergefühl bzw. fördern das Sättigungsgefühl. Fettblocker hemmen Enzyme, die für die Fettaufnahme verantwortlich sind. Homöopathische Mittel regulieren auf schonende Art den Appetit, regen den Stoffwechsel an und steigern die Ausscheidung. Vor allem für Kinder ist diese sanfte Methode besonders geeignet.

Letzte Möglichkeiten sind schließlich operative rekonstruktive Eingriffe, etwa das Einsetzen eines Magenbandes oder die Schaffung eines Magenbypasses.