

Adipositas

Jedes sechste Kind mit 10 Jahren ist stark adipos, bei den Erwachsenen jenseits des 18. Lebensjahres ist jeder zweite betroffen.

Gerade in der Pubertät zeigen viele Jugendliche Gewichtsschwankungen und das Gewicht ist ein sehr sensibles Thema. Uns als Kinderärzten liegt es fern, kindliche oder jugendliche Adipositas zu propagieren. Jeder Mensch ist anders und es geht nicht darum, dass alle Menschen gertenschlank sind oder werden.

Starkes Adipositas jedoch, das bereits im Kindes und Jugendalter beginnt, kann viele negative Begleiterkrankungen mit sich bringen.

Diese Folgeerkrankungen sind z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II, Gelenksbeschwerden uvm. Wir sehen diese Begleiterkrankungen bei starkem Adipositas schon bei Kindern und Jugendlichen in unserer Praxis – diese Folgen kommen nicht erst im Erwachsenenalter! Auch die Seele leidet mit und adipositive Kinder und Jugendliche haben oft viele Sorgen und Nöte.

Deshalb ist uns viel an einem **gesunden Gewicht** für alle Kinder und Jugendliche gelegen und wir setzen uns für die Prävention (Vorbeugung) von starkem Adipositas und seinen Folgen ein.

Gesunde Ernährung, wenig Snacks und Süßigkeiten, ausreichend Bewegung, vor allem an der frischen Luft, und eine Einschränkung der Bildschirmzeit können schon viel bewegen. Weitere Hinweise finden Sie unten zusammengefasst.

Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin, wenn Sie sich Sorgen um das Gewicht Ihres Kindes machen. Oder komm als Jugendliche/r bei uns vorbei, wenn du dir Gedanken machst – wir sprechen vertraulich mit dir und überlegen gemeinsam, was wir als nächsten Schritt tun können.

Weitergehende Infos zum Thema Adipositas finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin:

https://www.dgkj.de/fileadmin/user_upload/images/Elternseite/Elterninformationen/DGKJ_MeinKindstzudi

Empfehlungen zur Vermeidung von Adipositas:

Die Gewichtsentwicklung resultiert aus der Balance von Ernährung und körperlicher

Aktivität. Bei jeder Vorsorgeuntersuchung werden die Körpergröße und das Gewicht Ihres Kindes ermittelt und in Perzentilen-Kurven eingetragen. Liegt das auf die individuelle Größe Ihres Kindes bezogene Gewicht über der 90. Perzentile ist es adipos, über der 97. Perzentile adipös. Um Kinder mit Adipositas vor Folgeerkrankungen zu bewahren, muss das längenbezogene Gewicht die 90. Perzentile unterschreiten.

Da Kinder wachsen, ist es bei den meisten Kindern zunächst ausreichend, das Gewicht zu halten.

Allgemeine Empfehlungen, die zur Vermeidung von Übergewicht beitragen:

Ernährung:

- Muttermilch in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten
- Mit dem Alter von einem Jahr können und sollten Kinder am Familientisch mitessen. Sie sollten eine abwechslungsreiche Kost, mit reichlich Getränken (Wasser oder ungesüßte/zuckerfreie Getränke), reichlich pflanzlichen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Getreide/-produkte, Kartoffeln),mäßig tierischen Lebensmitteln (Milch/Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier) und sparsam Zucker und Süßigkeiten erhalten. Diese Ernährungsempfehlungen bezüglich der Lebensmittelauswahl gelten dabei generell für alle Altersklassen.
- Ab Kleinkindalter: bewusste Vermeidung zuckerhaltiger Getränke (Softdrinks) und Begrenzung energiedichter Lebensmittel (Süßigkeiten, Wurst, Käse, Butter u.a.)
- Essen nur zu den Mahlzeiten (3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten), Vermeiden von Snacks
- Bewusste Einnahme gemeinsamer Mahlzeiten als Familie am Tisch ohne Ablenkung durch Medien (inkl. Fernsehen)
- Portionsgrößen beachten
- Ausgestaltung der Mahlzeitsituation und Heranführung an unbekannte, gesunde Lebensmittel

Bewegung

Anhaltspunkte für körperliche Aktivität

Der primäre Antrieb für Kinder, sich zu bewegen, ist zu spielen. Sie wollen, gemeinsam mit anderen, Spaß haben, sie wollen ihre Neugierde befriedigen und die Welt entdecken und erkunden. Sie wollen die Dinge anfassen, verändern, kreativ mit ihnen umgehen und Grenzen austesten können.

Vorschulkinder sollten:

- mindestens für 60 min ?? bis hin zu mehreren Stunden ?? körperlich aktiv sein/sich bewegen (Spielplatz, Spaziergang, Laufrad/Fahrrad, Garten, Toben und Spielen mit anderen, spontanes Rennen, Klettern, Balancieren und Kicken auf dem Bolzplatz). Sie sollten nicht länger als 60 min am Stück inaktiv sein, ausgenommen während der Schlafenszeit.
- grundlegende motorische Fähigkeiten erlernen und verbessern, die ihnen als Basis für eine zukünftige motorische Geschicklichkeit und körperliche Aktivität dienen
- zu Innen- und Außenbereichen Zugang haben, um Möglichkeiten zum Training großer Muskelgruppen zu haben; die Sicherheitsstandards sollten dabei erfüllt sein

Schulkinder sollten:

- 60 min moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Tag, mindestens 90 min tägliche Bewegungszeit
- nicht länger als 2 Stunden in der Freizeit inaktiv sein (sitzende Tätigkeit)
- **Versuchen Sie die Alltagsbewegung erhöhen (aktiver Weg zur Kita/Schule, Treppen laufen u. a. alltägliche Wege)**

Medienkonsum

Das Risiko für Übergewicht steigt mit jeder Stunde Medienkonsum. Besprechen Sie die Mediennutzung mit Ihren Kindern und Jugendlichen und vereinbaren Sie Regeln dafür.

Sitzende Tätigkeiten in der Freizeit sollten generell auf eine dem Alter angemessene Dauer begrenzt werden sollen.

Für altersspezifische Empfehlungen zur Medienzeit und weitere Informationen zum Thema Medien beachten Sie bitte unsere [Infothek-Seite hierzu](#).