



gesundekids.de

***Kindgerechte Ernährung –
Kindgerechte Bewegung***



Zuviel Speck verursacht auch bei Kindern Folgekrankheiten

In einer Studie hatten fast sieben Prozent der adipösen Teilnehmer einen gestörten Zuckerstoffwechsel / Aktualisierte Therapieleitlinien

ULM (run). Die Zahl der Kinder mit Übergewicht in Deutschland ist alarmierend groß. Etwa jedes sechste Kind ist zu dick und bei bis zu acht Prozent – je nach Region – liegt sogar eine Adipositas vor, wie Privatdozent Dr. Martin Wabitsch von der Universitätskinderklinik Ulm beklagt. Die Folgen: Immer mehr Kinder haben gewichtsassoziierte Begleiterkrankungen.

Wie häufig solche Kinder sind...

heit für Übergewicht – analog zu Erwachsenen – den Body-Mass-Index (BMI).

Die Referenzwerte wurden erst vor kurzem alters- und geschlechtsspezifisch aktualisiert. Danach liegt ein Übergewicht beim Überschreiten der 90. Perzentile und eine Adipositas beim Überschreiten der 95. Perzentile dieser Werte vor.



Der Therapieansatz zur Kontrolle des Körpergewichtes durch Änderungen des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens liegt bei Kindern und Jugendlichen eindeutig in der ganzen Familie, wie Wabitsch im Gespräch mit der „Ärzte Zeitung“ sagte. Der betreuende Arzt müsse Eltern wie Kindern zunächst bewußt machen, wie das Körpergewicht reguliert wird, welche Einflußgrößen vorhanden sind und wie die Energiezufuhr bewußt über den Tag verteilt werden kann. Das erfordere viel Zeit. Aber erst dann könne versucht werden, in kleinen Schritten Änderungen herbeizuführen.

Wabitsch empfiehlt, daß Hausärzte, die gezielt übergewichtige Kinder und Jugendliche betreuen möchten, sich Partner suchen wie Ernährungs-

die sich auf dem Gebiet der Gewichtregulation bei Kindern auskennen. Auch die Zusammenarbeit mit Sporttherapeuten, Sportvereinen oder Fitnessclubs sei sinnvoll.

Wirklich hochmotivierte Familien, die bereit sind, Änderungen in ihren Tagesablauf und in ihren Ernährungsgewohnheiten umzusetzen sind nach Wabitschs Erfahrungen leider eine Rarität. „Das sind vielleicht zehn Prozent, bei denen die Therapie gelingt – das belegen auch Studien.“ Das könnte sich vielleicht in Zukunft ändern, wenn die Behandlungsmöglichkeiten durch Medikamente ergänzt würden, die auch bei Kindern erprobt worden sind und sicher seien.

Die im Oktober 2002 aktualisierten Leitlinien der AGA sind nachzulesen

Couchpotato schon mit fünf

Jedes achte Vorschulkind ist motorisch auffällig

Dicke Kinder zeigen bereits Gefäßveränderungen

Atherosklerose durch Abnehmen reversibel?

Problem Übergewicht

- zunehmendes Gesundheitsproblem der westlichen Industriegesellschaft
- **20%** der Kinder
- **33%** der Jugendlichen
- ohne Behandlung bleibt in 80% das Übergewicht im Erwachsenenalter bestehen
- **Soziales Gefälle**

Kosten

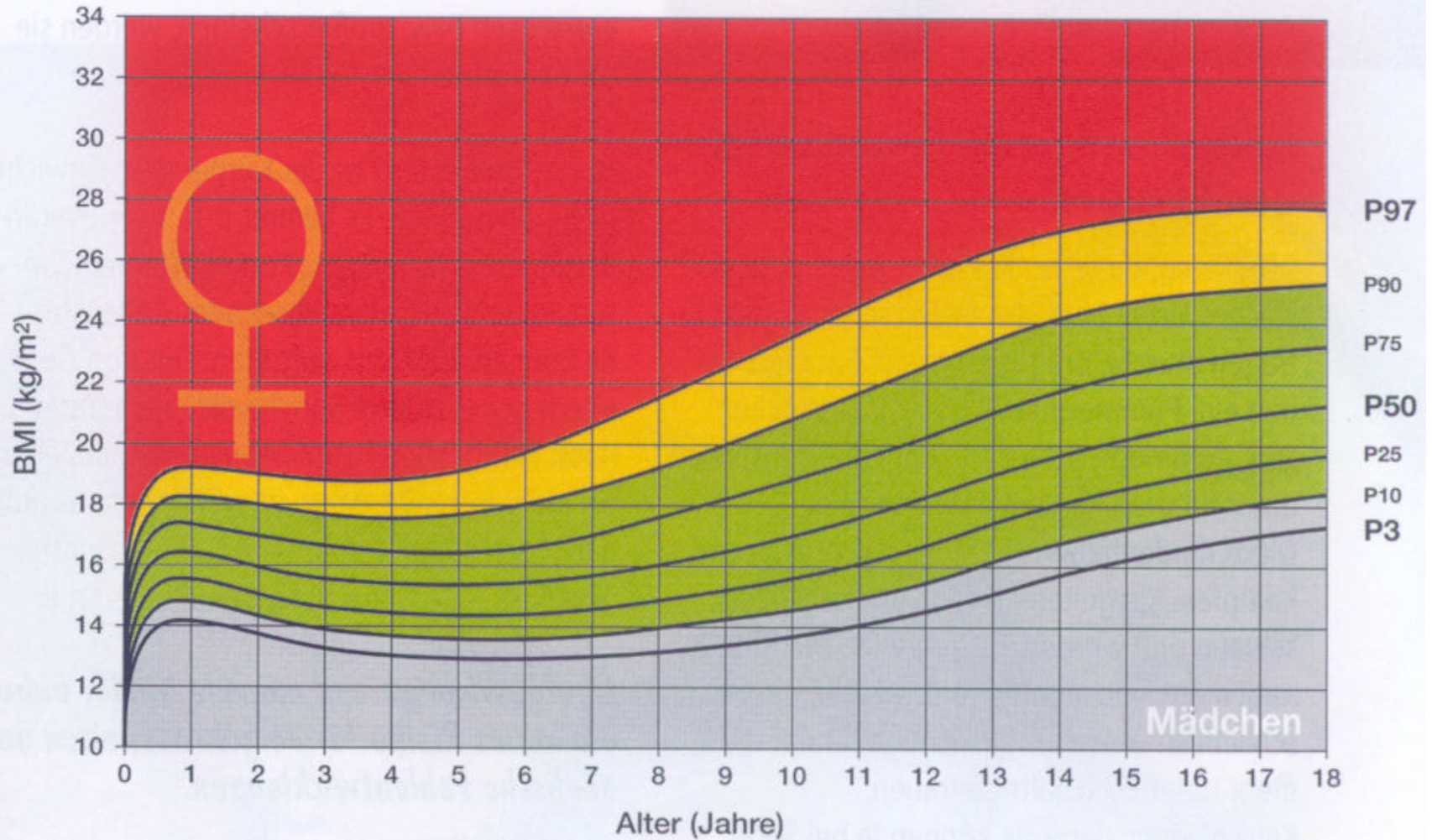
- **Die Folgeerkrankungen in Deutschland 21Mrd.€**
- **in den USA 99 Mrd. \$**

Ab wann besteht
Übergewicht?

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht [kg]}}{(\text{Körpergröße[m]})^2}$$

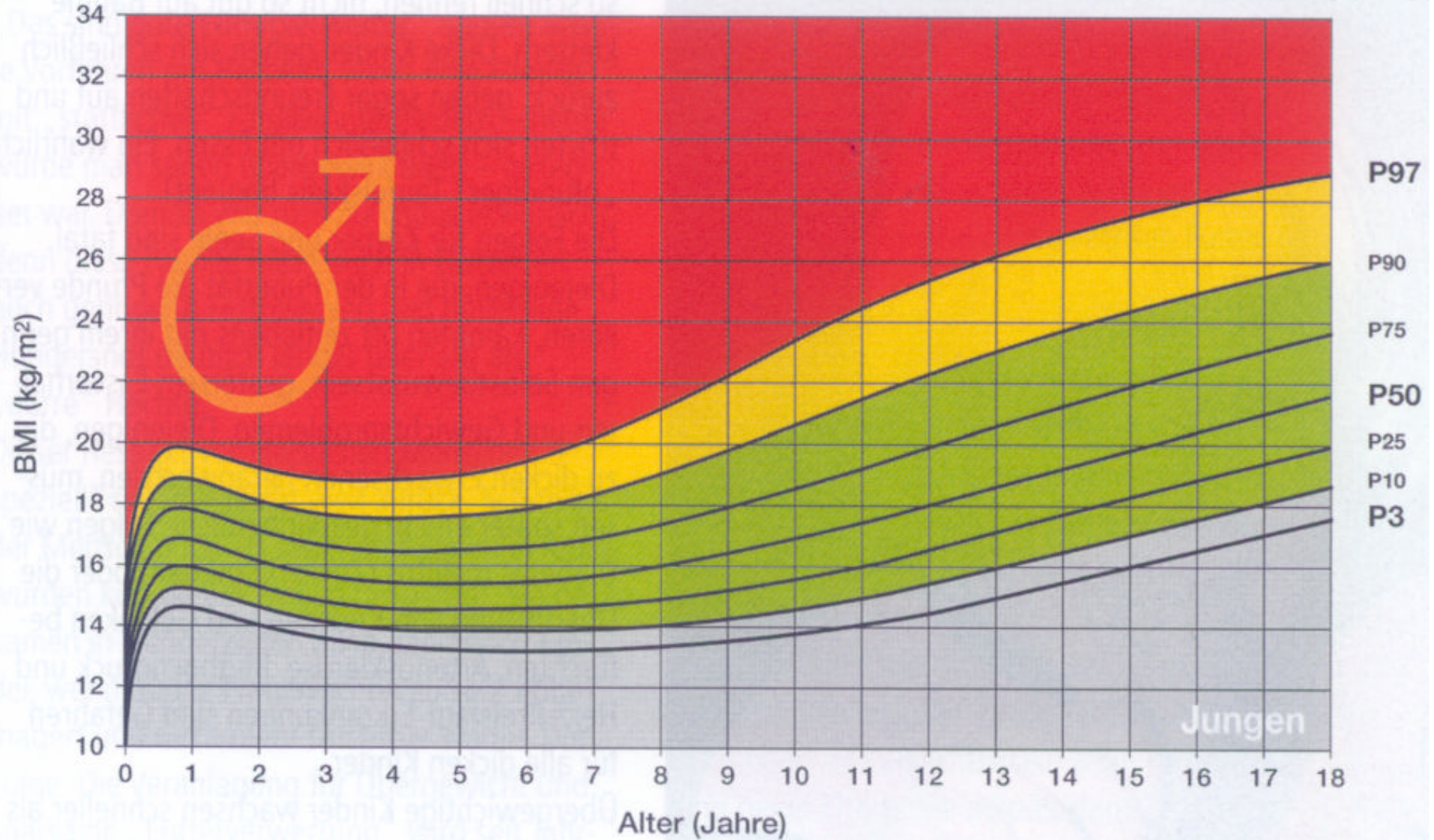
starkes Übergewicht (Adipositas) Übergewicht Normalgewicht Untergewicht

Perzentilen für den Body-Mass-Index von Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren¹



1) Quelle: Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter, Leitlinien (siehe www.a-g-a.de)

Perzentilen für den Body-Mass-Index von Jungen im Alter von 0 bis 18 Jahren¹



■ starkes Übergewicht (Adipositas) ■ Übergewicht ■ Normalgewicht ■ Untergewicht

Ursachen

- **falsche Ernährungsgewohnheiten**
- **Bewegungsmangel**
- **psychische Ursachen**
- **genetische Veranlagung**

Falsche Ernährung

zu viel

zu fett

zu süß

Bewegungsmangel

**Bewegungsarme
Freizeitgestaltung**

Soziales Gefälle

- Fernsehen
- Computerspiele
- Handy

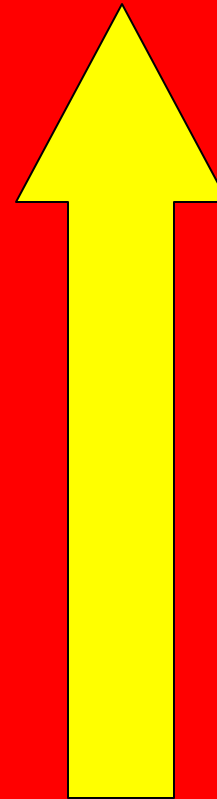


Risiko Übergewicht

- Allgemeine Einschränkungen in vielen Bereichen z.B. Sport
- Psychosoziale Beeinträchtigung
- Begleiterkrankungen
- erhöhtes Krankheitsrisiko im Erwachsenenalter

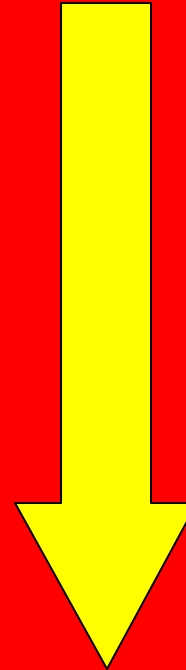
Folgeerkrankungen

- **Bluthochdruck**
- **Erkrankungen von Bewegungsapparat**
- **Blutzuckerstörungen**
- **Blutfettstörungen**



Folgeerkrankungen

- **das seelische Befinden**
 - **Familie**
 - **Schule**
 - **Freundeskreis**



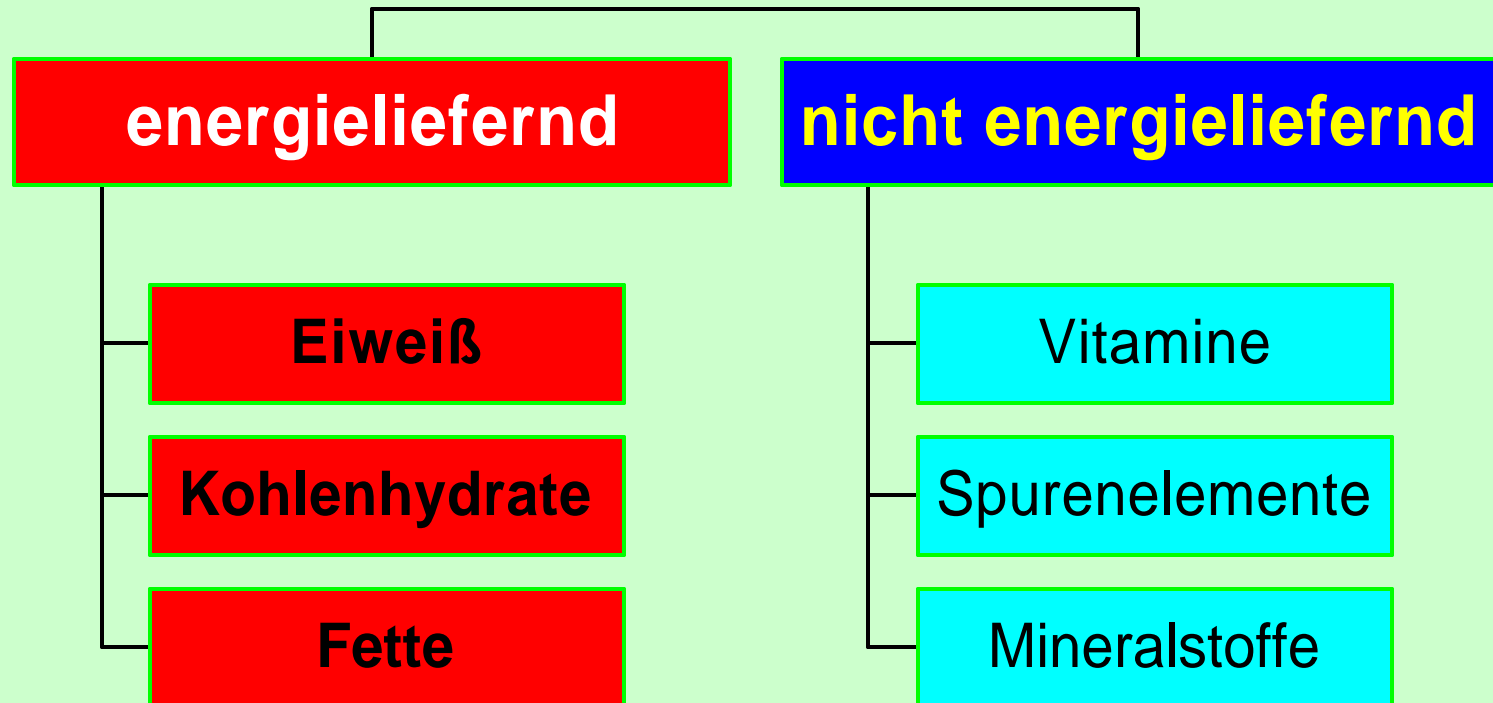
Basiswissen von Nahrungsmittel

- **Familie**
- **Kindergarten**
- **Schule**





Nährstoffe





Das Ampelprinzip

Zum Genießen und Verfeinern

Süßes, fette Snacks, Koch- und Streichfett

Zum maßvollen Genuss

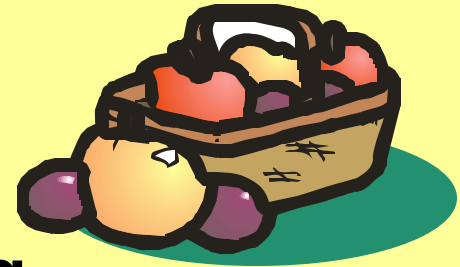
Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Ei

Zum Sattessen und Durstlöschen

Obst, Gemüse, Brot und Beilagen, Getränke

10 Tipps für richtige Ernährung

1. **nährstoffreich** – energiearm
2. **Vielseitig**
3. **5x Obst und Gemüse pro Tag**
4. **Reichlich Milch und Milchprodukte**
5. **fettarme Wurst- und Fleischsorten**



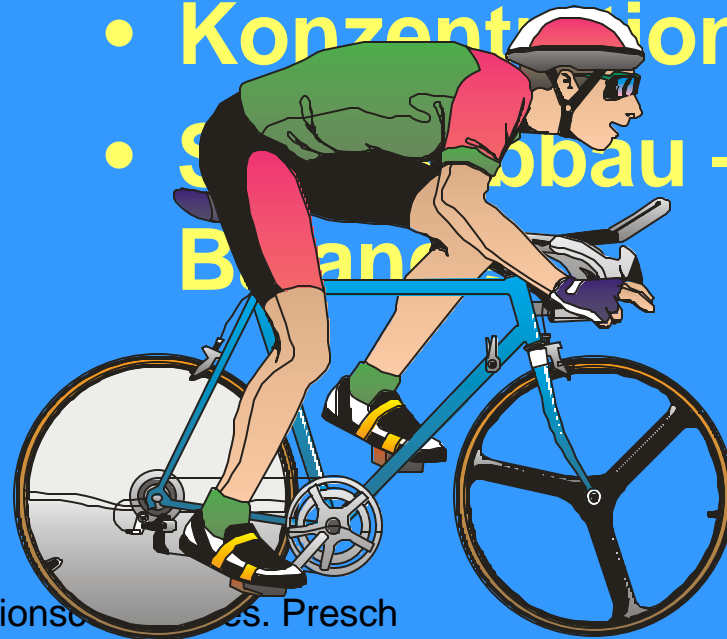
10 Tipps für richtige Ernährung

6. Zucker und Süßigkeiten in Maßen
7. Viel Trinken v.a. kalorienfreie Getränke
8. Mindestens 1x/Wo Fisch
9. Abwechslungsreiches Pausenbrot
10. Geregelt Essenszeiten-Essen genießen und sich Zeit nehmen



Bewegung - Sport

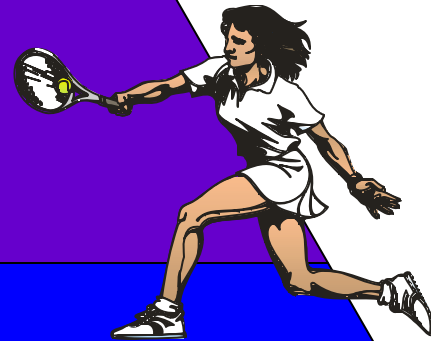
- Beweglichkeit
- Ausdauer
- Koordination
- Kraft
- Schnelligkeit
- Körperaufbau
- Anerkennung
- Selbstbewußtsein
- Konzentration
- Selbstbau –
Balance





Sport

Spiel



Alltagsbewegung

Alltagsbewegung

- **Zu Fuß zur Schule**
 - **Treppen statt Lift**
 - **Einkaufen gehen**
- **Im Haushalt helfen**

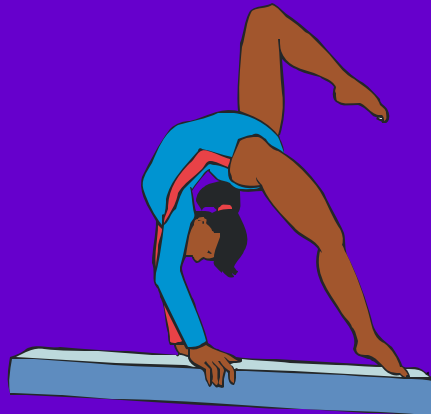


10 Tipps für Spiel und Sport



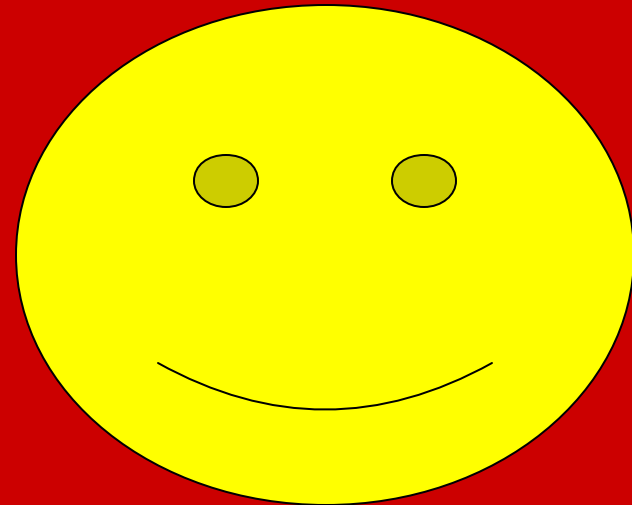
1. Aktive Schulpause
2. nachmittags
draußen spielen
3. Baden, Eishockey
Drachen steigen

4. Fußball
5. Tennis, Tischtennis
6. Radfahren,
7. Schwimmen
8. Inliner
9. Badminton
10. Turnen



Psyche - Verhalten

- **Essverhalten**
- **Körperwahrnehmung**
- **Selbstwertgefühl**



The background of the slide is a dense, repeating pattern of yellow smiley faces. Each face has two black dots for eyes and a simple, curved line for a smiling mouth. The faces are slightly offset from each other, creating a textured, bubbly effect.

**Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**