

aid



**Leichter, aktiver, gesünder...**



# Inhalt

**1479/2003**

Herausgegeben vom  
aid infodienst  
Verbraucherschutz – Ernährung – Landwirtschaft e. V.  
Friedrich-Ebert-Straße 3  
53177 Bonn  
Internet: <http://www.aid.de>  
E-Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)  
und der  
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
E-Mail: [dge@dge.de](mailto:dge@dge.de)  
Internet:<http://www.dge.de>  
mit Förderung durch das Bundesministerium  
für  
Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft.  
Die inhaltliche Gesamtverantwortung liegt  
– unbeschadet möglicher Kooperationen –  
allein beim aid.

**Text:**

Dorle Grünwald-Funk, 73479 Ellwangen

**Redaktion:**

Dr. Ingrid Brüggemann, aid  
Dr. Helmut Oberritter, DGE

**Bilder:**

G+J Fotoservice/Bokelberg: S. 16 oben  
Gozzano/PicturePress: S. 17  
JAKO-O:Titel, S. 9,19,25..36..40,43-45,48  
P. Meyer,aid: S. 5-7, 10, 12, 13-15, 20, 23, 24,  
30,  
33 unten, 42, 47,51  
Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM):  
S. 34  
Wartenberg/PicturePress: S. 22 unten  
alle übrigen MEV und projectphotos

**Gestaltung:** Graphik Rolf Schirmbeck  
Josef-Kreuser-Straße 80  
53340 Meckenheim

**Druck:** Moeker Merkur Druck GmbH  
Niehler Gürtel 102

50733 Köln

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie  
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken  
oder Aufklebern nur mit Genehmigung  
der Herausgeber gestattet.

ISBN 3-8308-0328-1

**Vorwort.....5**

**Hat mein Kind Übergewicht? ..... 6**

Was ist Übergewicht, was ist Adipositas? ... 7  
Risikotest: Ist mein Kind gefährdet, dick zu  
werden? ..... 8  
Check: Ist mein Kind wirklich zu dick?..... 10  
Körper und Seele leiden unter den Pfunden  
12  
Sind die Gene an allem schuld? ..... 13  
Mit dem Risiko leben lernen ..... 14  
Hungerkuren sind tabu! ..... 15  
Die gewichtskritischen Phasen im Leben ein-  
es Kindes ..... 16

**Essen wird erlernt – Gedanken  
zur Ernährungserziehung ..... 17**

Stillen beugt Übergewicht vor ..... 17  
Babys erziehen Mütter ..... 18  
Nicht nur die Vorliebe für Süßes ist angeboren  
19  
Kinder lernen aus den Folgen ..... 19  
Lob macht stark! ..... 19  
Das Elternhaus prägt das kindliche Essver-  
halten ..... 20  
Kinder sind „Gewohnheitstiere“ ..... 21  
Ich will aber Nudeln ... ..... 21  
Gemeinsam schmeckt es besser ..... 22  
Der leere Teller und andere Unsitten ..... 23

**Mit der Pyramide geht's leichter ..... 26**

6 Ebenen mit 8 Lebensmittelgruppen ..... 26  
1 Baustein = 1 Portion ..... 27  
Essen nach den Ampelfarben ..... 27  
Auf den Teller schauen ..... 27  
Ess- und Bewegungstagebuch ..... 28

## Die größten Fett- und Gewichtsfallen ..... 30

Ich mag kein Gemüse und Obst .....	30
Pommes Frites, Krokette	
Bratkartoffeln, Kartoffelpulver .....	31
Schnitzel, Fischstäbchen, Bratwurst .....	31
Pasta, Pasta .....	32
Soßen und Suppen .....	32
Milch und Milchprodukte .....	32
Brotbeläge und -aufstriche .....	33
Limo, Cola & Co ... 34 Kuchen, Eis, süße und salzige	
Versuchungen .....	35
Bekomm ich was Süßes? .....	36
Stress .....	36
„Gesunde“ Naschereien .....	38
Leichter mit Light? .....	39
Tricks sind erlaubt! .....	39

## Auch freunde und Verwandte müssen mitmachen! ..... 40

Der beste Salat ist ein Fleischsalat .....	40
Die „lieben“ Großeltern .....	40

## Weniger Gewicht durch mehr Bewegung 41

Motorik wird trainiert .....	41
Wie sieht Janas Alltag aus? .....	42
Autofahren macht dick! .....	43
Fernsehen macht dick! .....	43
Enge Wohnverhältnisse machen dick! .....	44
Die Lösung: bewegter Alltag plus Sportverein	44
10 Tipps für mehr Action .....	46
Bewegungsspiele für drinnen und draußen	46

## Fit fürs Leben ..... 50

Kinder brauchen Aufgaben .....	51
Experteninterview .....	52
Hier finden Sie Rat und Hilfe .....	55

## aid-/DGE-Medien ..... 56

Liebe Eltern, liebe Familie,

ich behandle seit vielen Jahren Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und kenne sehr genau die Probleme der Betroffenen, aber auch ihre Chancen.

Übergewicht bei Kindern ist in unserem Land ein zunehmendes Problem. Die Ursache liegt zunächst nicht bei der betroffenen Familie, sondern bei den Lebensbedingungen, unter denen wir leben. Keiner sollte sich schämen. Es gibt zudem bei vielen Kindern eine starke Veranlagung zum Übergewicht. Jede Familie hat Möglichkeiten, die Gewichtsentwicklung des Kindes zu kontrollieren!



# Inhalt

Die betroffenen Kinder brauchen ein Höchstmaß an Unterstützung und Hilfe – nicht Kritik – durch ihre Eltern und durch die sie betreuenden Personen. Es ist gut, nach Gründen zu suchen, um das Verhalten ihres Kindes zu loben. Versuche sollten gering gehalten werden.

Die Eltern sind Vorbilder für die Kinder und müssen ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten verbessern und ihre körperliche Bewegung steigern.

Der erste Schritt, den Sie mit einem übergewichtigen Kind tun sollten, ist der zu einem Kinder- und Jugendarzt. Dieser wird das Ausmaß und das Gesundheitsrisiko des Übergewichts feststellen und Ihnen mitteilen, wo Sie an Ihrem Wohnort Unterstützung bei der Behandlung des Übergewichts erhalten.

Die Broschüre, die Sie in der Hand haben, gibt Ihnen Informationen zur Entstehung

des Übergewichts bei Kindern, zu den Gefahren, die aus dem Übergewicht hervorgehen, und sehr wertvolle Ratschläge und Tipps für Ihr Handeln. Wenn Sie diese Broschüre durcharbeiten, haben Sie das nötige Handwerkszeug, um erfolgreich zu sein.

Setzen Sie sich dabei realistische Ziele – der Traum vom Normalgewicht ist keines. Das Wichtigste ist, dass Ihr Kind sich wohl fühlt und körperlich fit ist und dass die Risikofaktoren für spätere Erkrankungen gering gehalten werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute.

PD Dr. Martin Wabitsch

Sprecher der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA)



## Hat mein Kind Übergewicht?



### Hat mein Kind Übergewicht?

Fragen Sie sich manchmal, ob eines (oder mehrere) Ihrer Kinder zu dick ist? Oder hat sogar der Kinderarzt bei einer Vorsorgeuntersuchung eine entsprechende Bemerkung gemacht? Dann sind Sie mit Ihren Fragen und Sorgen nicht alleine. In vielen Familien leben übergewichtige Kinder. Fast jedes fünfte Grundschulkind in Deutschland ist zu dick, Tendenz steigend.

Babyspeck und Pausbäckchen wachsen sich aus – so beruhigen noch heute Großeltern besorgte Mütter und Väter. Doch die Volksweisheit wird von der Wissenschaft als falsch entlarvt: 14 % der übergewichtigen Säuglinge und sogar 60 bis 80 % der über-

gewichtigen 10- bis 13-Jährigen werden dicke Erwachsene! Je früher Kinder übergewichtig sind, desto größer ist die Gefahr, dass sie schon in jungen Jahren Pfund für Pfund zulegen und diese später nicht mehr loswerden. Das ist nicht nur ein „optisches“ Problem. Die wachsenden Pfunde lassen auch die Gefahr für Folgekrankheiten steigen.

Ihnen als Eltern kommt eine wichtige Rolle zu. Sie können verhindern, dass sich bei Ihrem Kind im Laufe der Zeit Pfund für Pfund ansammelt. Drei Hauptaufgaben haben Sie dabei: Sie sollten Ihrem Kind helfen, die richtigen Lebensmittel auszuwählen und es zu mehr Bewegung anleiten. Außerdem ist Ihre „mentale Unterstützung“ wichtig. Das bedeutet, dass Sie Ihr Kind immer wieder motivieren,

»Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es einfache Gerichte selbst herstellen kann. Das Schnippeln von Obst und Rohkost macht Spaß und Selbstgemachtes schmeckt besser«

aktivieren und ermutigen sollten. Vermitteln Sie ihm Spaß an einer neuen, gewichtsfreundlichen Lebensweise.

Wie das geht, erfahren Sie in dieser Broschüre. Aber keine Angst, hier soll keine Diät vorgestellt werden. Sie erhalten zum Beispiel Tipps, wie Sie aus ganz normalen Lebensmitteln die gewichtsfreundlichen auswählen können oder wie Sie mit einfachen Mitteln mehr Bewegung in den Alltag einbauen können. Die meisten Tipps sind gedacht für Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren, aber sie können von der ganzen Familie und sogar ein Leben lang befolgt werden. Das ist auch gut so, denn gemeinsam mit der ganzen Familie fällt es Kindern leichter, richtig zu essen.

Manche Gewohnheiten kann man schnell ablegen, bei anderen dauert es länger. Seien Sie also nicht frustriert oder zornig, wenn Sie nur in kleinen Schritten vorankommen. Zeigen Sie vielmehr Ihrem Kind, dass Sie es so annehmen wie es ist, dass Sie auch kleine positive Veränderungen bemerken und loben Sie es dafür. Es ist noch kein Meister vom Himmelgefallen!

Doch zunächst sollten Sie anhand des Risikotestes und der Gewichtsgrafiken überprüfen, ob überhaupt Übergewicht oder ein Risiko dafür besteht. Der Risikotest ist geeignet für Familien mit einem oder mehreren Kindern ab zwei Jahren. Sollten Sie schon vorher fürchten, dass Ihr Kind übergewichtig ist, dann können Sie in unseren Gewichtsgrafiken (s. Seite 11) das Gewicht Ihres Kindes checken. Bei zu hohem Gewicht oder Zweifeln wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt.

## Was ist Übergewicht, was ist Adipositas?

Ärzte und Ernährungswissenschaftler sprechen von **Übergewicht**, wenn das Körperfett eines Menschen höher ist als es seiner Altersnorm entspricht. Für starkes Übergewicht wird der lateinische Ausdruck **Adipositas** (Adepos = Fett) verwendet. Übergewicht entsteht, wenn über längere Zeit hinweg mit der Nahrung mehr Energie aufgenommen wird, als der Körper verbraucht. Die nicht benötigte Energie wird als Fett deponiert. Übergewicht und Adipositas sind ernst zu nehmende Gesundheitsstörungen! Sie werden zu den chronischen Krankheiten gezählt.

