



Sind unsere Kinder zu dick?

In Deutschland bringen nicht nur Erwachsene zu viele Pfunde auf die Waage. Laut der aktuellen Studie des Robert-Koch-Instituts¹ sind auch 15 Prozent der Kinder bereits übergewichtig. Woran das liegt und wie diese Entwicklung gestoppt werden kann, darüber hat kinder, kinder – sicher/gesund mit Diplomökotrophologin und Ernährungstherapeutin Ute Jagau gesprochen.

Frau Jagau, warum sind viele Kinder in Deutschland zu dick?

Da kommen viele Faktoren zusammen. Unsere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten haben sich in den letzten 30 Jahren drastisch verändert. Das Angebot an Fertigprodukten, Süßigkeiten und funktionellen Lebensmitteln² ist gestiegen und viel häufiger wird außer Haus gegessen. Dazu kommt, dass den Kindern Bewegung fehlt.

Welche Rolle spielen Fastfood und Süßigkeiten?

Das möchte ich an einem Beispiel erläutern. Heute verzehrt ein Kind mit der täglichen Nahrung leicht 75 Stück Würfelzucker – ohne zu naschen. Dazu reicht es, wenn es zum Frühstück süße Cornflakes, zum zweiten Frühstück Fruchtjoghurt, mittags zum Nachtisch einen Pudding und nachmittags Kuchen oder Brot mit Schokoladenaufstrich isst

und über den Tag $\frac{1}{2}$ Liter Multivitamin-saft und $\frac{1}{2}$ Liter Softdrinks trinkt. Bei dieser Ernährung würde ein Kind mehr als die Hälfte seines Energiebedarfs in Form von Zucker aufnehmen. Noch unausgewogener wird es, wenn die Kinder mittags Bratwurst oder Schnitzel mit Pommes, Fertigpizza oder Hamburger essen. Hier nehmen sie zu viel Energie zu sich, aber die wichtigen Nährstoffe fehlen. Diese sind aber für die Vitalität, Konzentration und ein gesundes Längenwachstum unabdingbar.

Wie gefährlich ist Übergewicht?

Starkes Übergewicht führt häufig zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Krankheiten der Verdauungsorgane. Bei ausgeprägtem Übergewicht leiden Kinder an Atemnot, wenn sie sich bewegen, sowie in der Rückenlage.

Bei mangelnder Bewegung kommen dann orthopädische Beschwerden dazu. Auch Begleiterscheinungen wie vermindertes Selbstwertgefühl und Antriebslosigkeit beeinträchtigen Kinder und können Depressionen auslösen.

Lässt sich die Entwicklung stoppen?

Ja, wenn Zusammenhänge bewusster wahrgenommen werden und alle Beteiligten an einem Strang ziehen. Kinder brauchen Eltern und ErzieherInnen als Vorbilder, die ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten praktizieren. Kommunen und Schulämter sollten sich um bewegungsfördernde Spielplätze, Kindergärten und Schulen bemühen. Die Nahrungsmittelindustrie muss darauf verzichten, ihre ernährungsphysiologisch minderwertigen Kindernahrungsmittel als besonders wertvoll zu bewerben. Und natürlich sind Kinderärzte und das Gesund-

¹ Die Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (KiGGS) lief über drei Jahre und wurde 2007 abgeschlossen. Infos unter: www.kiggs.de.

² Funktionelle Lebensmittel werden durch Zusatz bestimmter Stoffe, von denen man sich einen besonderen gesundheitlichen Nutzen verspricht, hergestellt und entsprechend beworben. Dazu gehört auch der Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen in Mengen, die über die übliche Tageszufuhr hinausgehen.



Fotos: fotolia

- 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind übergewichtig.
- Rund 22 Prozent aller 11- bis 13-Jährigen zeigen Auffälligkeiten im Essverhalten.
- Übergewicht findet sich häufiger bei Kindern aus sozial benachteiligten Schichten, Kindern mit Migrationshintergrund und bei Kindern, deren Eltern übergewichtig sind.

(Quelle: www.kiggs.de)

heitssystem gefordert. Je früher Übergewicht erkannt wird und Eltern und Kinder Unterstützung bekommen, desto leichter und nachhaltiger lässt sich gesundes Ess- und Bewegungsverhalten erlernen.

Was können ErzieherInnen beitragen?

Die generelle Durchsetzung eines zuckerfreien Vormittags, die gemeinsame Zubereitung eines gesunden zweiten Frühstücks. Sie sollten mit den Eltern vereinbaren, dass sie anstelle der Süßigkeiten zuckerfreie Alternativen wie Obstsalat oder Gemüsesticks zu den Kindergeburtstagen mitbringen.

Das Team sollte ErzieherInnen, die auf Fast Food konditioniert sind, auf ihre Vorbildfunktion hinweisen und sie bitten, sich keine Fertigpizza in die Einrichtung bringen zu lassen.

Werden die Weichen für lebenslange Essgewohnheiten bereits im Kindesalter gestellt?

Sicher ist, dass Vorlieben oder Abneigungen bereits im Kindesalter geprägt werden. Kinder, die mit natürlichen Lebensmitteln groß werden, mögen keine künstlichen Aromastoffe, wie sie in vielen Fertigprodukten verwendet werden. Während diese Kinder den Geschmack einer natürlichen Erdbeere bevorzugen, mögen die an Fertigprodukte gewöhnten Kinder das künstliche Erdbeearoma eines Erdbeeryoghurts lieber.

Vorschulkinder sind heute motorisch ungeschickter als noch vor 20 Jahren. Sehen Sie Zusammenhänge zur Entwicklung von Übergewicht?

Ja, es gibt einen Zusammenhang. Es fehlt an bewegten Lebensräumen, in denen Kinder ihre motorischen Fähigkeiten erwerben können. Zu viel

fernsehen, spielen mit dem Game Boy, Elterntaxi, zu wenig Sportunterricht führen dazu, dass Kinder sich zu wenig bewegen. Sie können die Nahrungsenergien nicht durch Muskelanstrengung verbrennen und legen stattdessen Fettpolster an. Ein Mangel an Bewegung und vollwertiger Ernährung verursacht zusätzlich Störungen im Lern- und Leistungsverhalten.

Das Interview führte Eva Schmidt, verantwortliche Redakteurin bei kinder, kinder – sicher/gesund.

kinder, kinder – sicher/gesund Service

www.kids-ernaehrung.de
Zur Gewichtsreduktion von Kindern gibt es das KIDS®-Schulungsprogramm, anerkannt vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen und bis zu 80 Prozent finanziert. Spielerisch und erlebnisorientiert verinnerlichen Kinder und Jugendliche gesundes Essverhalten.

www.medicin-netz.de/adipositas
www.bzga-kinderuebergewicht.de