

Das Wichtigste in Kürze!

apetito bietet Menüs und Menükomponenten an, die im Rahmen einer energie- und fettarmen Ernährung für Kinder und Jugendlichen eingesetzt werden können. Über das Menüangebot sowie über den Service unserer Ernährungsberatung engagieren wir uns dafür, der Entstehung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen bzw. diese zu behandeln. Darüber hinaus können verschiedene Materialien wie unsere Ernährungs- und Bewegungspyramide in der Ernährungserziehung zu diesem Zwecke eingesetzt werden. Seit Beginn ist apetito Mitglied bei der Plattform Ernährung und Bewegung (peb), die vom Bundesministerium für Ernährung, Verbraucherschutz und Landwirtschaft (BMEVL) ins Leben gerufen wurde.

In Deutschland ist heute jedes 5. Kind und jeder 3. Jugendliche übergewichtig oder adipös. Die Tendenz ist steigend. Eine Ursache für Übergewicht ist die genetische Veranlagung, die nicht beeinflusst werden kann. Jedoch bieten weitere Ursachen wie eine zu fettreiche Ernährung, zu wenig Bewegung und insgesamt ein falsches Ernährungsverhalten Ansatzpunkte für die Beseitigung bzw. Vermeidung von Übergewicht. Schon im Kindesalter sollte ein richtiges Ernährungs- und Bewegungsverhalten vermittelt werden, denn „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.

Unter Übergewicht wird ein erhöhter Körperfettmassenanteil verstanden. Um Übergewicht feststellen zu können, wird in erster Linie der BMI (Body-Mass-Index) zur Berechnung eingesetzt:

$$\text{BMI [kg/m}^2\text{]} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2}$$

Zur Beurteilung des Körpergewichtes bei Kindern werden zusätzlich so genannte Perzentilen errechnet, um die wachstumsphysiologischen Veränderungen im Kindesalter zu berücksichtigen. Anhand der **Perzentilkurven** (siehe Anlage 1) für Mädchen und Jungen kann festgestellt werden, ob sie normalgewichtig, übergewichtig bzw. adipös sind. Hierzu wird der BMI errechnet. Der BMI und das Alter werden in die geschlechtsspezifischen Perzentilkurven eingetragen. Das Kind ist dann übergewichtig, wenn der eingetragene

Punkt zwischen der 90. und 97. Perzentile liegt. Über der 97. Perzentilkurve handelt es sich um ein adipöses Kind.

Zu den Folgen von Übergewicht und Adipositas im Kindesalter zählen psychosoziale und körperliche Störungen. Psychosoziale Störungen basieren auf den Hänseleien von Mitschülern und Freunden der Kinder, denn „dicke Kinder“ passen nicht in das heutige Schönheitsideal des schlanken Menschen. Die körperlichen Störungen umfassen z.B. orthopädische Störungen und ernährungsbedingte Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer meint, dass diese Erkrankungen erst im Erwachsenenalter entstehen, der irrt. Bei ca. 1,6 % der adipösen Kinder wurde ein „Altersdiabetes“ (Diabetes mellitus Typ 2) diagnostiziert. Fettstoffwechselstörungen wie erhöhte Cholesterinwerte und arteriosklerotische Veränderungen wurden schon bei übergewichtigen Vorschulkindern nachgewiesen. Diese Erkrankungen können in schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen münden, besonders, wenn Übergewicht/Adipositas bis ins Erwachsenenalter hinein besteht. Daher ist Übergewicht/Adipositas neben dem Rauchen ein bedeutender Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die sogar zum Tod führen können (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall).

Um die Folgen erst gar nicht entstehen zu lassen, sind Maßnahmen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten erforderlich. Im Bereich der Ernährung sollte eine gesunde, vielseitige Ernährung bevorzugt werden. Als Praxiskonzept wurde die Optimierte Mischkost, die die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der DGE umsetzt, vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) entwickelt. Sie bietet eine Basis für eine gesunde Ernährung, wenn folgende Regeln berücksichtigt werden:

Drei Regeln für die Lebensmittelauswahl

Pflanzliche Lebensmittel und Getränke	reichlich
Tierische Lebensmittel	mäßig
Fetteiche Lebensmittel	sparsam

Studien zeigen, dass sich in Deutschland alle Kinder zu fettreich ernähren. Es sollte daher eine fettkontrollierte Ernährung angestrebt werden. 2/3 der Fettzufuhr besteht aus „versteckten Fetten“, z.B. durch den Verzehr von fettreichen Fleisch- und Fleischwaren sowie zucker- und fettreichen Süßigkeiten. Unter Berücksichtigung der Optimierten Mischkost wurde ein **Einkaufsführer** erstellt, der Hilfestellung für die Einkaufswahl geben soll (siehe Anlage 2).

Für die Zubereitung fettarmer Mahlzeiten gilt folgendes:

- Sparsamer Umgang mit Koch- und Streichfetten
- Verwendung von hochwertigen Ölen, z.B. Rapsöl oder Olivenöl
- Halbfettmargarine anstatt Butter aufs Brot
- Kein zusätzliches Streichfett unter Wurst und Käse
- Sahne durch Milch ersetzen (z.B. bei Aufläufen, Suppen, Soßen, Salatdressings)
- Sichtbare Fettränder bei Fleisch und Wurst abschneiden
- Backpapier benutzen anstatt das Backblech einzufetten
- Braten in beschichteten Pfannen
- Dämpfen, dünsten, Foliengaren, garen im Römertopf
- Beim Grillen Fett abtropfen lassen
- Fett von Suppen abschöpfen

Neben einer fettreichen Ernährung ist Bewegungsmangel eine weitere Ursache für Übergewicht. Um die körperliche Aktivität zu steigern, muss kein Extremsport betrieben werden. Kinder sollten dazu animiert werden, anstatt faul vor dem Fernseher zu liegen lieber mit Freunden zu spielen, Fahrrad zu fahren oder Ball zu spielen. Das alleine bringt Kinder schon in Bewegung. Wenn das Kind sportlich aktiv werden möchte, sollten die Eltern dies tatkräftig unterstützen. Jedoch sollten Kinder nicht zum Sport gezwungen werden, denn alleine der „Spaßfaktor“ bringt die Motivation mit sich, dass die Kinder weiterhin gerne Sport treiben möchten.

Bezüglich des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens der Kinder ist die Vorbildfunktion der Eltern und ErzieherInnen entscheidend.

Literaturverzeichnis:

1. DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) mit ÖGE, SGE und SVE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Frankfurt, 2000.
2. DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): Umsetzung der Referenzwerte für die Gemeinschaftsverpflegung. Frankfurt, 2000.
3. FKE (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund): optimiX – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Dortmund, 2005.

Literaturverzeichnis Einkaufsführer:

1. aid (Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V.), BMVEL (Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft), DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.): Leichter, aktiver, gesünder – Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr. Bonn, 1479/2003.
2. aid (Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V.), BMVEL (Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft), DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.): Fettbewußt essen. Bonn, 1359/1998.
3. cma (Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH): Aktiv abnehmen – Mit Genuss zum gesunden Gewicht. Bonn, 2002.

Literaturverzeichnis Perzentilkurven:

Kromeyer-Hauschild, K.; Wabitsch, M.; Kunze, D. et al.: Perzentile für den Body Mass Index von Jungen und Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren. Monatsschrift Kinderheilkunde, 149; 2001.

Anlage 1: Perzentilkurven

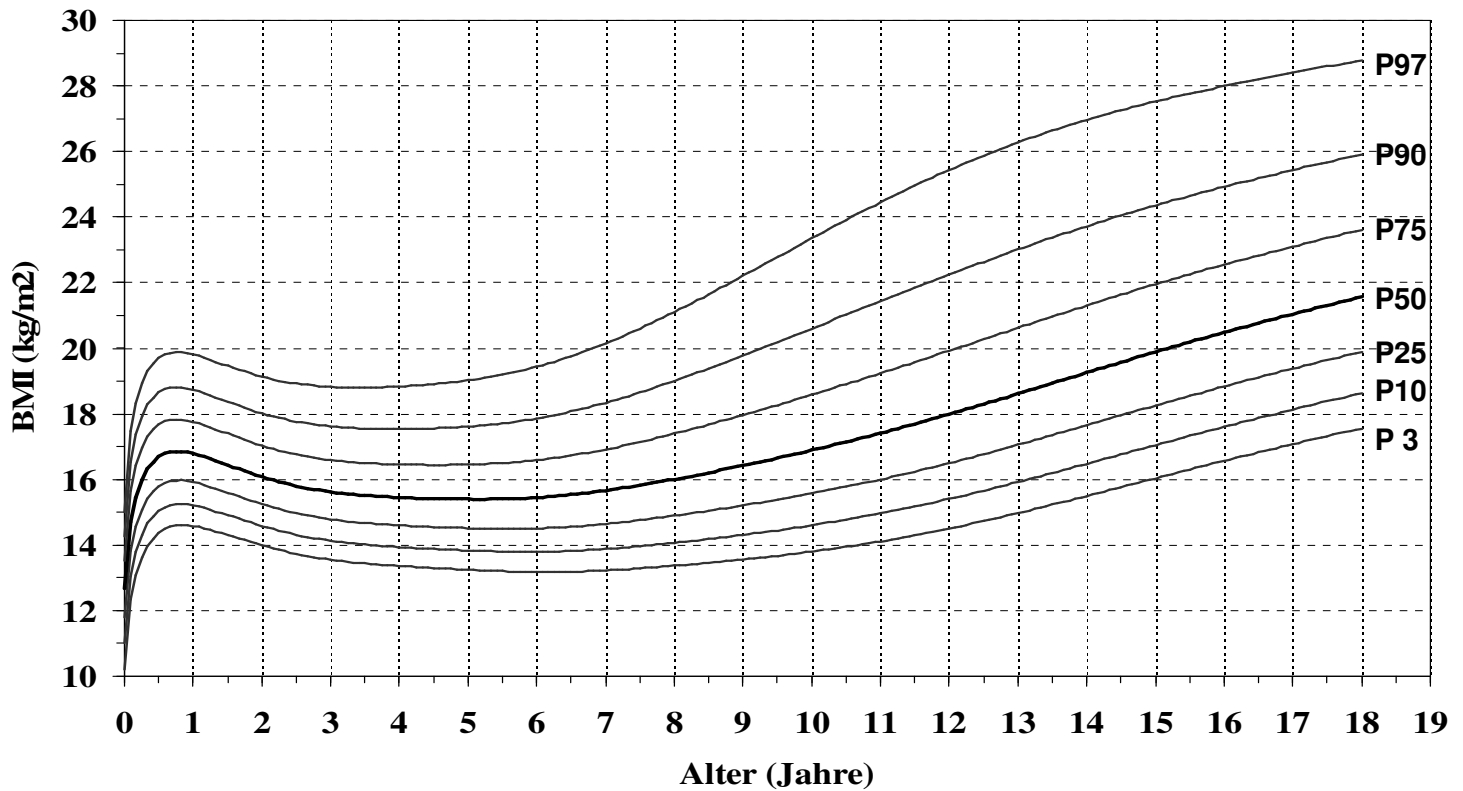


Abb. 1. Perzentile für den Body Mass Index von Jungen im Alter von 0 bis 18 Jahren

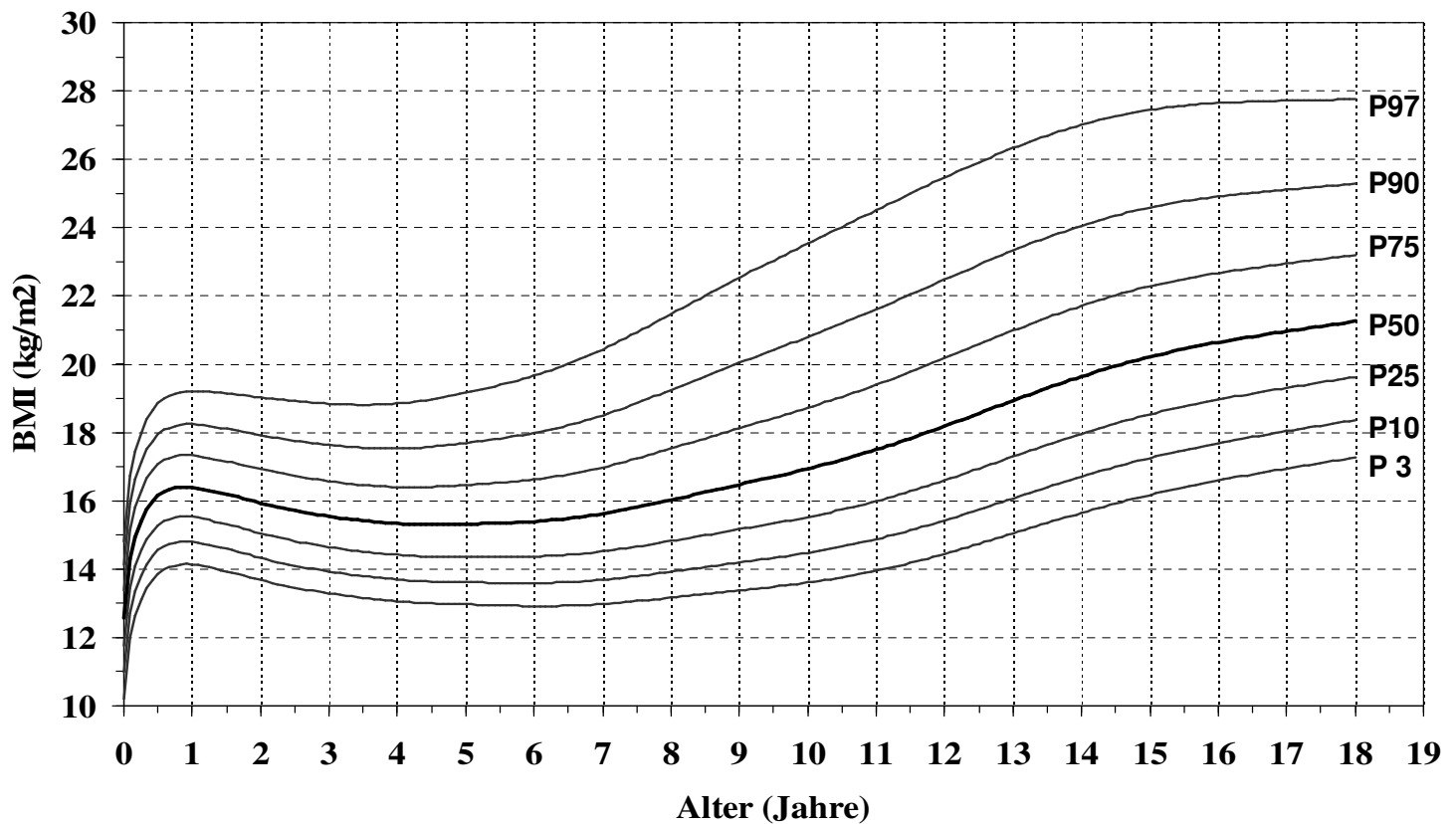


Abb. 2. Perzentile für den Body Mass Index von Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren

Anlage 2: Einkaufsführer

Lebensmittelgruppe	Lieber	Anstatt
Getreideprodukte	<ul style="list-style-type: none"> → Vollkornprodukte (z.B. Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkornbrot/-brötchen) 	<ul style="list-style-type: none"> → Produkte aus Auszugsmehlen (z.B. Nudeln, Weissbrot) → Blätterteiggebäck (z.B. Croissants) → Geschälter Reis
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> → Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Folienkartoffeln → Backofen-Pommes frites und Backofen-Kroketten 	<ul style="list-style-type: none"> → Bratkartoffeln → Frittierte Kartoffelprodukte (z.B. Pommes frites, Kroketten)
Gemüse und Obst	<ul style="list-style-type: none"> → Frisches oder tiefgefrorenes Gemüse; frisches Obst 	<ul style="list-style-type: none"> → Konserven
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> → Fettarme Milch (1,5 %) → Fettarme Milchprodukte (z.B. Joghurt, Dickmilch, Kefir) → Magerquark → Buttermilch, Molke → Fettarme Käsesorten (Schnitt-, Schmelz-, Weichkäse unter/gleich 30 % Fett i.Tr.) → Sauerrahm, Joghurtsoße, fettarme Mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> → Vollmilch (3,5%) → Vollmilchprodukte (z.B. Joghurt, Dickmilch, Kefir) → Sahnequark → Sahnejoghurt → Fettreiche Käsesorten (Schnitt-, Schmelz-, Weichkäse über 30% Fett i.Tr.) → Crème fraîche, Sahnesoße, Mayonnaise
Fleisch und Fleischwaren	<ul style="list-style-type: none"> → Brust-, Filetstücke vom Rind, Schwein, Kalb, Lamm → Geflügelfleisch ohne Haut → Fettarme Wurstwaren ohne Fettrand (z.B. Puten-/Hähnchenbrustscheiben, Kasseler, Schinken) 	<ul style="list-style-type: none"> → Bein, Haxe, Bauch, Nacken, Hackfleisch vom Rind, Schwein, Kalb, Lamm → Geflügelfleisch mit Haut → Fettreiche Wurstwaren (z.B. Salami, Mettwurst, Leberwurst, Fleischwurst)
Fisch	<ul style="list-style-type: none"> → Magerfische (z.B. Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Scholle) → Mittelfette Fische wie Rotbarsch 	<ul style="list-style-type: none"> → Fettfische (z.B. Makrele, Aal, Hering) → Mittelfette Fische wie Thunfisch in Öl
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> → Pflanzliche Fette und Öle (besonders Rapsöl und Olivenöl) → Halbfettmargarine 	<ul style="list-style-type: none"> → Tierische Fette und Öle (z.B. Butter, Schmalz) → Margarine → Kokosfett/-öl → Palmfett, Palmkernfett
Süßigkeiten und Gebäck	<ul style="list-style-type: none"> → Fruchtgummi, Bonbons → Fruchteis → Obstkuchen aus Hefeteig → Salzstangen/-gebäck 	<ul style="list-style-type: none"> → Schokolade → Cremeeis → Obstkuchen aus Rührteig, Torten → Kartoffelchips
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> → Saftschorle → Ungesüßte Getränke (z.B. ungesüßter Tee/Saft, Mineralwasser) 	<ul style="list-style-type: none"> → Unverdünnter Saft → Gesüßte Getränke (z.B. gesüßter Tee/Saft, Fruchtsaftgetränke, Nektar, Limonaden, Brausen) → Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol

Hier finden Sie Rat und Hilfe

Überregionale Kontaktadressen zur Thematik Übergewicht

Unter den genannten Adressen erhalten Sie weitere Informationsmaterialien wie z.B. Broschüren zu der Thematik Übergewicht/Adipositas im Kindes- und Jugendalter.
(Die vorliegende Adressliste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

→ **Arbeitsgemeinschaft für Adipositas im Kindesalter (AGA)**

Universitätsklinikum Ulm
Sprecher: PD Dr. med. Martin Wabitsch
Prittwitzstr. 43
89075 Ulm
Tel.: 0731/50027790
Internet: www.a-g-a.de

→ **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)**

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel.: 0228/3776600
Internet: www.dge.de

→ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Str. 200
51109 Köln
Tel.: 0221/89920
Internet: www.bzga.de

→ **aid-Infodienst**

Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft
Friedrich-Ebert-Str. 3
Tel.: 0228/84990
53177 Bonn
Internet: www.aid.de

→ **Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)**

Institut an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
Heinstück 11
44225 Dortmund
Internet: www.fke-do.de

Hier finden Sie Rat und Hilfe

Regionale Kontaktadressen zur Thematik Übergewicht

Falls Ihr Kind übergewichtig/adipös ist und Hilfe benötigt, helfen Ihnen die folgenden Adressen. Es handelt sich um Therapieprogramme für übergewichtige und adipöse Kinder. (Die Adressliste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

→ Bergisch Gladbach

„Spiel und Spaß für übergewichtige Kinder“
-Bewegung, Ernährung, Elternarbeit
AOK Rheinland
Bensberger Str. 76
51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202/17345

→ Datteln

„Obeldicks“
-Bewegung, Ernährung, Verhaltenstraining, Elternarbeit
Vestische Kinderklinik Datteln
Dr.-Friedrich-Steiner-Str. 5
45711 Datteln
Tel.: 02361/9750
Internet: www.kinderklinik-datteln.de/Eltern/Fuereltern/Schulungen/obeldicks.htm

→ Freiburg

„Fitoc“ (Freiburg Intervention Trial for Obese Children)
-Ernährung, Sport, Verhaltenstherapie, Elternabend
Hugstetter Str. 55
79106 Freiburg
Tel.: 0761/2707473
Internet: www.fitoc.de

Hier finden Sie Rat und Hilfe

Regionale Kontaktadressen zur Thematik Übergewicht

→ Hamburg

"Moby Dick"

-Bewegung, Ernährung, Verhaltenstherapie, Elternabend

Präventionszentrum Dr. Christiane Petersen

Lilienstr. 36, 20095 Hamburg

Tel.: 040/325238

Internet: www.mobydickhamburg.de

→ Kiel

"KOPS" (Kieler Obesity Prevention Study)

-Prävention an Schulen

Düsterbroker Weg 17

24105 Kiel

Tel.: 0431/5973677

Internet: www.unikiel.de

→ Bundesweit

"Power Kids"

-Bewegungs- und Ernährungstraining zu Hause

Programm erhältlich über:

AOK-Verlag

Lilienthalstr. 1-3

53424 Remagen

Tel.: 02642/931114

Büchertipps

Im Folgenden werden einige Bücher und Broschüren genannt, die Sie weiter zu der Thematik Übergewicht/Adipositas bei Kindern informieren.

- **Adipositas im Kindes- und Jugendalter**
Basiswissen und Therapie
Laessle, R. , Lehrke, S., Wurmser, H. Pirke, K.M
Springer-Verlag, 2001.
ISBN: 3540679693
- **Kinder, lasst die Pfunde purzeln**
Schröder, E.-M.
Stuttgart 1999
ISBN: 3777609323
- **Nina macht Mut**
Erfolgreich gegen Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen
Korsten-Reck, U.
Ullstein Taschenbuchverlag 2001
ISBN: 3550071620

Broschüren:

- **Leichter, aktiver, gesünder**
Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr
Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V.
Heft 1479; Bonn, 2003
ISBN 3830803281
- **Empfehlungen für die Ernährung von übergewichtigen Kindern**
- Gemeinsam abnehmen mit optimiX
Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), Dortmund,
2.Auflage 2004
www.fke-shop.de