

FÜR SIE, 9.1.2007

Ist mein Kind zu dick?

Was wir bei Babys süß finden, rächt sich später: Übergewichtige Kinder werden meist dicke Erwachsene. Die Gesundheit leidet, die Seele auch. Experten sagen, wie Eltern das verhindern können

Von Sibylle Royal

"Schau mal, diese niedlichen Pausbäckchen und diese süßen Speckfalten am winzigen Handgelenk!" Nicht nur Eltern sind beim Anblick ihres properen Babys mächtig verzückt! Doch spätestens wenn beim Schulsport immer noch die Speckrolle unterm Trikot hervorquillt, ist es vorbei mit der Begeisterung.



Ist mein Kind etwa zu dick?

Eine Frage, die sich viele Mütter stellen. Und leider oft zu Recht. Eine aktuelle Studie des Robert-Koch-Instituts zeigt, dass 2,7 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland zu viele Pfunde mit sich herumschleppen. "Generation Chips" nennen die Experten der medinet Spessart-Klinik Bad Orb diese Heranwachsenden, die durch ungesundes Essen (Kartoffel-Chips) plus Computerspiele (Mikro-Chips) gewichtige Probleme auf sich laden. Denn Fakt ist, dass 60 bis 80 Prozent der übergewichtigen 10- bis 13-Jährigen als Erwachsene dick sind. So müssen sie nicht nur in jungen Jahren mit Gelenkschäden und höherer Verletzungsgefahr rechnen, sondern riskieren auch später ernste gesundheitliche Folgen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Keiner will "Hefekloß" genannt werden



Mindestens genauso schlimm ist es aber, dass die Kinderseele leidet: Wer lässt sich schon gern quer über den Schulhof als "Hefekloß" oder "Walross" beschimpfen? Dickies werden schnell ausgegrenzt. Und mit jedem Pfund zu viel sinkt das Selbstbewusstsein, erklärt Julia Raif. Die Diplom-Psychologin berät übergewichtige Kinder in der Spessart-Klinik und kennt den Teufelskreis aus geringem

Selbstwertgefühl und Frustessen.

Umso wichtiger ist es, dass Eltern frühzeitig erkennen, ob ihr Kind zu viele Pölsterchen ansammelt. Das ist aufgrund der Wachstumsschübe nicht immer einfach, weiß Ernährungswissenschaftlerin Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): "Schließlich verlaufen Größenwachstum und Gewichtszunahme nicht immer parallel." Eine Faustregel sei, dass der Babyspeck mit etwa drei Jahren allmählich verschwinden sollte. Eine exakte Orientierung liefert der Body-Mass-Index (BMI) zusammen mit den Perzentilkurven. Für die Errechnung des BMI wird das Gewicht in Kilo geteilt durch die Größe im Quadrat. Beispiel: Ein sechsjähriges Mädchen mit 24 Kilo und 1,20 Meter Größe hat einen BMI von $24 : (1,2 \times 1,2) = 16,7$. Dank dieses Gewichts-Index kann man dann bestimmen, ob ein Kind im Bereich des Normalgewichts zwischen P 10 und P 90 liegt (siehe Tabelle in der aktuellen Ausgabe der FÜR SIE). Mit einem BMI unter P 10 ist es untergewichtig. Liegt sein BMI oberhalb von P 90, ist es zu dick.

"Mäßiges Übergewicht sollten Eltern beobachten, beim Arztbesuch ansprechen – und sanft gegensteuern", rät Silke Restemeyer. Ab einem Wert über P 97 spricht man von Adipositas, krankhaftem Übergewicht. In dem Fall sollten Eltern sich Profi-Hilfe für eine spezielle Therapie holen.

Ein Familienpakt hilft beim neuen Lebensstil

Doch wie sagt man seinem Kind, dass es zu rund wird? Prägt sich das Urteil "zu dick" nicht ein Leben lang ins Gedächtnis ein? Natürlich will man den Liebling vor Adipositas schützen. Andererseits möchte man auch nicht zu früh mit dem Kalorienzählen anfangen und das Kind womöglich in die Magersucht treiben. "Es geht bei diesen Kindern auch nicht ums Abnehmen", sagt Silke Restemeyer. Ein Kind mit mäßigem Übergewicht muss keine Diät machen. Auch FDH oder tägliches Wiegen sind tabu! "Gerade für Heranwachsende wären Nährstoff- und Energiemängel gefährlich." Hauptziel für Kinder, die nur etwas zu dick sind: das Gewicht durch Bewegung und richtige Ernährung halten. "Mit dem nächsten Wachstumsschub pendelt es sich dann normalerweise auf gesunde Maße ein."



Beide Expertinnen raten, einen Familienpakt zu schließen: Auch Eltern sollten gesünder essen und sich viel bewegen, damit der gewichtsfreundliche Lebensstil für das Kind selbstverständlich wird. Kinder lernen schließlich durch Beobachtung – und Vorbilder. "Lebensmittel zu verbieten ist ebenfalls die falsche Strategie", erklärt Silke Restemeyer. Ideal dagegen ist vollwertige Mischkost – und ab und zu auch was Süßes. "Kinder sollen bei allem das gesunde Maß lernen", so die DGE-Expertin. Ihr Tipp: eine Naschdose, in die auch Omas Mitbringsel wandern. "Einmal am Tag darf das Kind reingreifen – und hinterher Zähne putzen!"

Wichtig: Statt ständig zu snacken, das Essen auf fünf Mahlzeiten am Tag beschränken. Und: die warme Mahlzeit als Familien-Event gestalten. Wenn der Nachwuchs Gesundes mit zubereiten darf, bringt das nicht nur Spaß, sondern auch einen neuen Bezug zum Essen. "Am Tisch können alle von ihrem Tag erzählen. Dadurch isst man langsamer und beugt Frustattacken vor", rät Julia Raif. Auch Bewegung lenkt vom Appetit ab, verbrennt zudem Fett. Statt also ständigen Fahrdienst anzubieten, die Kleinen im Alltag ruhig öfter mit dem Rad fahren oder zu Fuß gehen lassen. Teil des Familienpaktes sollte auch das "aktive Wochenende" sein. Etwa gemeinsame Ausflüge ins Schwimmbad oder Schlittschuhlaufen. Dann wird der "Hefekloß" spielerisch und ohne Quälerei in Form kommen.

Mehr Infos:

"Leichter, aktiver, gesünder. Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr"

2,50 Euro plus Versand

www.dge-medienervice.de.