Ist mein Kind übergewichtig?

Wirkt sich Übergewicht bei Kindern negativ auf die Gesundheit aus?

Der Kinderarzt kann herausfinden, ob das Kind im medizinischen Sinne übergewichtig ist, indem er den Fettanteil im Körper des Kindes mit Hilfe des **Body-Mass-Index (BMI)** misst. Die Formel ist dieselbe wie bei einem Erwachsenen, aber die Bedeutung des Werts variiert, was bei kleineren Kinder sehr kritisch gesehen werden muss. Ein kleiner Wachstumsschub reicht, um den BMI erheblich zu senken. Ein Kind darf nicht auf Diät gesetzt werden, nur weil man selbst der Meinung ist, der Wert sei zu hoch. Sprechen sie auf jeden Fall vorher mit ihrem Kinderarzt.

In bestimmten Wachstumsphasen können Kinder zu Übergewicht neigen, besonders während der Zeit der Einschulung und in der Pubertät.

Zu Anfang der Schulzeit fehlt es an Bewegung, denn Kinder sitzen nun mehr.

Während der emotional anstrengenden Pubertät werden bei Kummer oder auch bei Freude in Geselligkeit gerne einmal Schokolade und weitere „Trösterchen“ gefuttert und gesüßte Getränke getrunken, was Übergewicht bei Kindern begünstigen kann.

Glocken-Apotheke
Apolda
Wir läuten Ihre Gesundheit ein

Wir sind für Sie da.

montags, dienstags, donnerstags	8:00 - 18:30	Uhr
mittwochs, freitags	8:00 - 18:00	Uhr
samstags	9:00 - 12:00	Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
und beraten Sie gerne.

GLOCKEN-APOTHEKE APOLDA
Robert-Koch-Straße 6
99510 Apolda
Telefon 0 36 44 - 56 21 30
info@glockenapotheke-apolda.de

www.glockenapotheke-apolda.de
www.mutterkind-apotheke-apolda.de

Übergewicht Mutter+Kind
Apotheke

Übergewicht bei Kindern

EIN DICKES PROBLEM

Glocken-Apotheke
Apolda
Wir läuten Ihre Gesundheit ein

Mutter+Kind Apotheke

Wie entsteht Übergewicht bei Kindern?

Übergewicht bei Kindern tritt häufig auf, wenn Eltern und Großeltern übergewichtig sind - das wäre die genetische Seite.

Andere Verursacher können mangelhafte Ernährung oder zusätzliche Verlockungen wie überzuckerte und fetthaltige Lebensmittel und zu wenig Bewegung sein.

Bewegung gegen Übergewicht bei Kindern

Eine Behandlung wird am besten mit dem Kinderarzt besprochen. Löst Übergewicht Gesundheitsrisiken aus, muss das Kind abnehmen.

Gesunde Ernährung und mehr Bewegung helfen dem Kind enorm. Eltern sollten alles ermöglichen, was Spaß und Lust auf mehr macht: Bewegungsspiele, Schwimmen, Wanderungen, Ausflüge bringen die Pfunde ganz von selbst zum Purzeln. Idealerweise entdeckt das Kind auf diese Weise eine Lieblingssportart, was natürlich unbedingt gefördert werden sollte.

Folgen von Übergewicht bei Kindern

Nicht selten entstehen neben körperlichen Beschwerden Minderwertigkeitskomplexe. Hier sollte das Selbstwertgefühl des Kindes gestärkt werden. Das Kind braucht Lob, soll seiner Stärken bewusst gemacht und in Aktivitäten unterstützt werden, denn es führt einen Kampf gegen die überflüssigen Pfunde.

Bekommen Kinder in diesen markanten Phasen nicht genügend Zuwendung, lösen Stress und Leistungsdruck umso mehr ein Fehlverhalten in der Ernährung aus. Das Kind benötigt entspannende Erholungsphasen, um sich von Schule und Sorgen auszuruhen.

Gemeinsame Mahlzeiten, offene Gespräche und Entspannungsmethoden wie beispielsweise Yoga für Kinder sind hilfreiche Partner im Kampf gegen Übergewicht bei Kindern.

Minderwertigkeitsgefühle

Übergewichtige Kinder leiden oft unter Minderwertigkeitskomplexen. Sie werden aus Gruppen ausgegrenzt oder man macht sich lustig über sie. So kann Übergewicht zu Depressionen und Essstörungen führen.

Im gesundheitlichen Bereich kann sich der Blutdruck erhöhen, was wiederum negative Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte hat.

Daraus können Diabetes und Herzkreislaufkrankheiten entstehen.

Die Gelenke müssen mehr Gewicht aushalten. Im schlimmsten Fall folgen Haltungsschäden und sogar Verschleißerscheinungen.

Was tun bei Übergewicht?

Ein adäquater Speiseplan nach dem Ampelprinzip hilft beim Abnehmen und als Präventivmaßnahme gegen Übergewicht bei Kindern.

Alle Lebensmittel aus dem grünen Bereich sind bedenkenlos. Von den gelben Lebensmitteln sollten Kinder nicht zu viel essen, während bei den roten nur selten zugegriffen werden darf.

Die aid-Ernährungspyramide

- **GRÜN:** Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, Obst, Gemüse, Getreideprodukte (möglichst Vollkornprodukte), Kartoffeln, Nudeln
- **GELB:** Milchprodukte (möglichst fettarmer Joghurt, Quark, Käse, Milch), Fleisch und Wurst, Fisch, Eier
- **ROT:** Zucker, Fett, Öl, Süßigkeiten, Chips, Fastfood

Die Lebensmittelpyramide zeigt, wie gesunde Ernährung aussieht. Acht Lebensmittelgruppen sind auf sechs Ebenen verteilt. Dabei gilt: Was weiter unten steht, kann in größeren Mengen verzehrt werden, je höher die Ebene, desto geringer werden die Mengen.

Die Basis der Pyramide bilden Getränke. An zweiter und dritter Stelle folgen die pflanzlichen Lebensmittel, also Obst und Gemüse sowie Getreide und Getreideprodukte. Diese dürfen oft und in größeren Mengen gegessen werden. Auf der vierten Ebene finden sich tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte sowie Fleisch und Wurst, Fisch und Eier. Hier wird empfohlen, Maß zu halten. Sparsam sollte mit Ölen und Fetten umgegangen werden - sie sind auf der fünften Ebene zu finden.

Süßigkeiten und Snacks bilden in der Pyramidenspitze den Abschluss. Diese dürfen Sie Ihrem Kind gönnen, aber nicht allzu oft. (Quelle: ©aid)

Fragen Sie uns nach einer Beratung für Ihr Kind. Wir sind für Sie da und können Sie unterstützen. Ihre

Glocken-Apotheke Apolda