

Fritz und Fränzi

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen: Ein dickes Problem!

Autorin: Anja Lang

Mehr als jedes sechste Kind in der Schweiz ist übergewichtig und das mit schwerwiegenden Folgen: Denn die überflüssigen Pfunde im Kindesalter beeinflussen die Entwicklung und die Pubertät der Heranwachsenden und können, neben demütigenden Hänseleien, auch zu ernsthaften Krankheiten, wie Gelenkproblemen, Schlafapnoe, Insulinresistenz und Belastungsasthma führen.

„Dampflock“, Rollmops“ oder Schlimmeres – kaum ein Tag vergeht, an dem Emre nicht von seinen Klassenkameraden gehänselt wird. Denn der 11-Jährige Primarschüler ist augenscheinlich zu dick. Schon das Treppensteigen zum Klassenzimmer im 4. Stock macht ihm deutlich zu schaffen: Oben angekommen stehen ihm regelmäßig die Schweißperlen auf der Stirn und er atmet deutlich hörbar, um noch ausreichend Luft zu bekommen.

Aus übergewichtigen Kindern werden fast immer übergewichtige Erwachsene

„Rund 17 Prozent aller Schweizer Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig, gut 4 Prozent sogar adipös“, weiß Prof. Dagmar l'Allemand-Jander, Co-Präsidentin des Fachverbands Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj) und leitende Ärztin der pädiatrischen Endokrinologie/Diabetologie am Ostschweizer Kinderspital. „Das sind alarmierende Zahlen, denn Übergewicht und Adipositas in Kindheit und Jugend belasten die Gesundheit der Heranwachsenden nachhaltig. Leider verwachsen sich die überflüssigen Kilos nicht, sondern bleiben unbehandelt fast immer bis ins Erwachsenenalter bestehen. Dort können sie dann zu einer Vielzahl an schweren Folgekrankheiten, wie Diabetes, Arteriosklerose und Bluthochdruck führen, die sonst bei deutlichen älteren Menschen beobachtet werden.“

Wann gilt ein Kind als überwichtig?

„Von Übergewicht spricht der Arzt, wenn der Body-Mass-Index (BMI), also das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße im Quadrat über 25 liegt“, erklärt l'Allemand-Jander. „Ein Wert über 30 gilt als Fettleibigkeit bzw. Adipositas. Ab einem BMI über 40 liegt eine extreme oder krankhafte Adipositas vor.“ Da Kinder noch im Wachstum sind, wird bei Ihnen die Einordnung in der Regel über die Stellung auf der jeweils altersentsprechenden Perzentilenkurve vorgenommen. Eltern finden diese Kurve auf den letzten Seiten des Gesundheitsheftes. Sie zeigt das Gewicht des Kindes im Vergleich zu den Werten der Gleichaltrigen. „Eine Perzentile von über 90 bedeutet Übergewicht, bei 97 beginnt Adipositas, ab 99,5 liegt extreme Fettleibigkeit vor“, sagt die Endokrinologin. Noch einfacher lässt sich Übergewicht bei Kindern über den Taillenumfang in Zentimetern ermitteln. „Dieser sollte weniger als die Hälfte der Körpergröße betragen, sonst liegt Übergewicht vor“, betont l'Allemand-Jander.

Warum schadet Übergewicht im Kindesalter der Gesundheit?

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen wirkt sich gleich in mehreren Bereichen negativ auf die Gesundheit aus. So belastet das deutlich zu hohe Körpergewicht auf Dauer die Gelenke. „Rund 75 Prozent der übergewichtigen und adipösen Kinder und

Jugendlichen entwickeln deshalb Gelenkprobleme, wie X-Beine, Platt- oder Knickfüsse und Rückenschmerzen“, weiß die akj Co-Präsidentin. „Im Erwachsenenalter kommen häufig noch frühzeitiger Gelenkverschleiß und Bandscheibenvorfälle dazu.“ Etwa zehn Prozent der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen leiden an Schlafapnoe, das sind kurze Atemaussetzer während des Schlafes. „Fettgewebe im Hals- und Brustraum schnüren dabei buchstäblich die Luft ab und behindern die Atmung“, erklärt l'Allemand-Jander. „80% sindkurzatmig und haben asthmaartigen Beschwerden.“ Besonders gefährlich bei Übergewicht gilt ein hoher Anteil an Bauchfett. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von der Apfelform oder dem Apfeltyp, weil die Taille hier die breiteste Stelle des Rumpfes darstellt. Dieses sogenannte viszerale Fett ist sehr stoffwechselaktiv und wirkt sich auch hormonell aus. „Mädchen kommen dadurch früher in die Pubertät, bilden aber zu viele männliche Hormone, was die Eireifung und damit die Menstruation stört, so dass die Fruchtbarkeit sinkt“, warnt l'Allemand-Jander. „Bei Jungen wird die Hodenfunktion unterdrückt, wodurch weniger Testosteron gebildet wird. Dadurch wird ebenfalls die Fruchtbarkeit eingeschränkt und es kann zu einer Vergrößerung der Brust kommen.“ Außerdem steigt insgesamt das Risiko für ernsthafte Krankheitsbilder wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Arteriosklerose, die bei Übergewichtigen dann oft schon in jungen Jahren auftreten.

Hänseleien, Spott und Mobbing sorgen für Dauerstress

Zu den körperlichen Beschwerden und Einschränkungen kommen massive psychische Belastungen durch Stigmatisierung, Mobbing, Ausgrenzung und Spott. „Das geschieht durch verbale Attacken im Klassenzimmer, auf dem Schulhof oder in der Mensa, häufig auch durch bloßstellende Bilder und Filme, die auf dem Handy gezeigt oder über soziale Medien verbreitet werden“, weiß l'Allemand-Jander. „Die ständigen Demütigungen und Ausgrenzungen hinterlassen Spuren. Sie schaden dem Selbstwertgefühl und können bis zur Depression führen.“

„Schlechte“ Gene sind nur etwa zu 50 Prozent schuld

„Übergewichtige Kinder haben fast immer auch übergewichtig Eltern“, erklärt die pädiatrische Endokrinologin. „Die Veranlagung gilt als wichtiger Faktor bei der Entstehung von kindlichem Übergewicht.“ Sie macht allerdings nur etwa 50 Prozent der Ursachen aus. Weitere 50 Prozent sind Umweltfaktoren. Dazu zählen vor allem der Lebensstil und das Essverhalten innerhalb der Familie. „Kinder lernen am Modell“, betont l'Allemand-Jander, „Ungünstige Essmuster der Eltern mit zu vielen fetten, süßen und üppigen Mahlzeiten prägen ein ungesundes Essverhalten. Inaktivität und viele Stunden vor dem Fernseher, Tablet oder PC tun ihr Übriges.“ Denn die Dauer der Mediennutzung steht im engen Zusammenhang mit der Gewichtszunahme. Darüber hinaus fördern aber auch psychische Faktoren, wie Stress, Trauer, Einsamkeit, Langeweile und Vernachlässigung unkontrollierte Essattacken, Trostessen und den Rückzug vor den Fernseher oder PC. „Medikamente, wie Kortison oder antiepileptische Arzneimittel, spielen als Ursache dagegen eine eher untergeordnete Rolle“, sagt die Adipositas-Expertin.

Mit einer Diät allein ist es nicht getan

Da eine Vielzahl an Ursachen für das Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen verantwortlich sind, helfen Diäten dauerhaft nicht weiter“, weiß l'Allemand-Jander.

„Wirkungsvoller sind spezielle multiprofessionelle Therapieprogramme, die aus einer Ernährungsberatung, einer Bewegungstherapie sowie einer medizinischen und psychologischen Betreuung bestehen.“, erklärt die Adipositas-Expertin. „Wichtig ist dabei vor allem, dass das komplette Familiensystem miteinbezogen wird.“ Erster Ansprechpartner für betroffene Familien ist immer der Kinderarzt oder der Hausarzt. Er kann die Therapie zusammen mit einer Ernährungsberatung sowie einer Physiotherapie ambulant starten. „Führt diese Behandlung nach mehreren Monaten nicht wenigstens zu kleinen Erfolgen, stehen schweizweit spezialisierte Adipositaszentren zur Verfügung, die die komplette Familie mit einem interdisziplinären Team mindestens ein Jahr hinweg betreuen, Ziel ist die langfristige Umstellung des Lebensstils“, unterstreicht die Co-Präsidentin des akj.

Therapie auf Augenhöhe

Ausschlaggebend für den Erfolg der Adipositasstherapie ist aber nicht nur ein umfassendes Angebot, sondern vor allem das Vertrauen der Betroffenen in den Sinn der Maßnahmen und der Wille zur Umsetzung. „Dazu ist es wichtig von Anfang an einen „guten Draht“ zu den betroffenen Familien zu entwickeln und verständnisvolle Unterstützungsarbeit zu leisten“, betont Anneco Dintheer-ter Velde, leitende Ernährungsberaterin am Ostschweizer Kinderspital. „Die Familien wissen alle, dass sie etwas tun müssen - sie wissen oft nur einfach nicht wie.“ Deshalb ist es wichtig kleine Schritte zu gehen, stets das Positive, die Erfolge und das Geleistete hervorzukehren und immer wieder Mut zu machen die neu erlernten Ernährungs- und Verhaltensmuster langfristig einzuhalten. Dazu gehört, laut Dintheer-ter Velde:

- Die Mahlzeiten zu festen Zeiten am Tisch einzunehmen und auch zu frühstücken.
- Den Teller möglichst bunt zu gestalten, so dass pro Mahlzeit immer auch Gemüse, Obst, Salat und Hülsenfrüchte enthalten sind.
- Fleisch, Zucker, Kohlenhydrate und stark verarbeitete Lebensmittel zu meiden.
- wenigstens 2 bis 3 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten.
- Nur ungesüßte Getränke zu trinken.
- Die Essensportionen nach dem Handmodell (Größe des Handtellers) auszurichten.
- Möglichst keinen Nachschlag zu nehmen.
- Langsam zu essen, um die Sättigung besser zu spüren
- Gute Stimmung am Tisch genießen und nicht über das Essen oder andere Probleme zu diskutieren.

Sport und Bewegung in Coronazeiten

Neben der richtigen Ernährung, spielen vor allem aber auch regelmäßige Bewegung und Sport eine wichtige Rolle, um dem Übergewicht wirksam zu begegnen. In den spezialisierten Zentren finden dazu normalerweise Einzel- und Gruppentherapien statt, außerdem bieten die Sport- und Turnvereine wohnortnah viele Sportmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche an. Aufgrund der aktuellen Coronaepidemie gibt es zurzeit jedoch leider viele Ausfälle und Einschränkungen. „Trotzdem muss keiner darauf verzichten körperlich aktiv zu bleiben“, betont die akj-Co-Präsidentin. „Auf den Seiten des akj haben wir eine Liste mit vielen alternativen Bewegungs- und Freizeitangeboten für Kinder und Jugendliche zusammengestellt,

die auch während der Coronazeit stattfinden.“ Darüber hinaus haben viele Hallenbäder für Kinderschwimmkurse und Jugendtrainings geöffnet und auch die Freibäder sollen bald wieder aufmachen.

Infobox: Weiterführende Infos und Adressen

- **Der Schweizerische Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj** (www.akj.ch) setzt sich für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche und für die Professionalisierung von Präventions- und Behandlungsangeboten ein.
- **Kostenlose Infobroschüre „Übergewichtige und adipöse Kinder in der Schule“** (www.zepira.de)
- **Feel-OK** (https://www.feel-ok.ch/de_CH/ueber_feelok/ueber_feelok.cfm) ist eine Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche.
- **Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen** (<https://sges-ssta-ssda.ch/essstoerungen/adipositas/>)
- **Kantonale Aktionsprogramme „Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen“ der Gesundheitsförderung Schweiz** (<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche.html>)
- **Ernährungspyramide und Handmodell** (<https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-wie-gross-ist-eine-portion/>)