



Wissenswertes für Familien

Nr.76: Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen

In den letzten Jahren hat das Problem der Fettleibigkeit von Kindern und Jugendlichen in Europa beachtlich zugenommen; mehr als 15,33 % der Kinder und Jugendlichen sind adipös/fettleibig. Fettleibigkeit ist eine der am leichtesten festzustellenden medizinischen Zustände, aber sehr schwer zu behandeln. Ungesunde Gewichtszunahme aufgrund schlechter Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel ist in den USA für über 300.000 Todesfälle pro Jahr verantwortlich.

Übergewichtige Kinder haben ein hohes Risiko auch übergewichtige Erwachsenen zu werden, wenn sie nicht auf gesündere Ernährungs- und Sportgewohnheiten umstellen und diese in der Folge auch beibehalten.

Was ist Fettleibigkeit?

Einige wenige zusätzliche Kilos bedeuten noch nicht Fettleibigkeit, aber sie sind ein Anzeichen für eine Tendenz leicht an Gewicht zuzunehmen und für die Notwendigkeit, seine Ernährung umzustellen und sich mehr zu bewegen. Generell wird ein Kind erst als fettleibig eingestuft, wenn sein Gewicht mindestens 10 % über dem empfohlenen Wert für die jeweilige Größe und den entsprechenden Körpertyp liegt. Fettleibigkeit beginnt bei Kindern hauptsächlich im Alter von 5 bis 6 Jahren und dann in der Adoleszenz. Studien haben gezeigt dass ein Kind, welches im Alter zwischen 10 und 13 fettleibig ist, ein 80%iges Risiko hat auch ein fettleibiger Erwachsener zu werden.

Was verursacht Fettleibigkeit?

Die Gründe für Fettleibigkeit sind sehr komplex und schließen genetische, biologische Faktoren ein und sind von Verhaltensweisen und kulturellen Gegebenheiten abhängig. Generell gesehen kommt es zu Fettleibigkeit, wenn ein Mensch mehr Kalorien zu sich nimmt als sein Körper verbrennen kann. Wenn ein Elternteil fettleibig ist, gibt es auch ein 50%iges Risiko, dass die Kinder auch fettleibig werden; wenn beide Elternteile fettleibig sind, erhöht sich dieses auf 80 %. Obwohl auch gewisse medizinische Störungen Fettleibigkeit verursachen können, wird nur 1 % aller Fälle von Fettleibigkeit durch körperliche Probleme verursacht. **Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen kann auf folgende Ursachen zurückzuführen sein:**

- schlechte Ernährungsgewohnheiten
- zu große Essensmengen oder Fressattacken
- zu wenig Bewegung
- ein familiärer Hintergrund, der von Fettsucht geprägt ist
- medizinische Krankheiten (*endokrine*, neurologische Probleme)
- Medikamente (Steroide, einige spezielle Psychopharmaka)

- belastende Lebensphasen oder Veränderungen (Trennungen, Scheidungen, Umzüge, Todesfälle oder Missbrauchsfälle)
- Probleme mit Familie oder Gleichaltrigen
- geringes Selbstwertgefühl
- Depressionen oder andere emotionale Störungen

Was sind die Risiken und Komplikationen der Fettleibigkeit?

Fettleibigkeit führt zu vielen Risiken und Komplikationen, körperliche Folgen sind z.B.:

- größeres Risiko von Herzkrankheiten
- hoher Blutdruck
- Diabetes/Zuckerkrankheit
- Atemprobleme
- Schlafstörungen

Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen ist auch oft mit einem erhöhten Risiko für emotionale Störungen verbunden. Teenager mit Gewichtsproblemen haben eher ein geringes Selbstwertgefühl und sind bei Gleichaltrigen weniger beliebt. Auch Depressionen, Ängste und obsessive Zwangsstörungen können als Folge auftreten.

Wie soll man Fettleibigkeit begegnen und wie kann sie behandelt werden?

Fettleibige Kinder brauchen eine sorgfältige medizinische Untersuchung durch einen Kinderarzt oder ihren Hausarzt, um die Möglichkeit eines körperlichen Grundes abzuklären. Falls keine körperliche Störung/Krankheit vorliegt ist der einzige Weg abzunehmen, indem man die Kalorienzufuhr reduziert und das körperliche Aktivitätsniveau erhöht. Ein anhaltender Gewichtsverlust kann nur bei Eigenmotivation erreicht werden. Da Fettleibigkeit sehr häufig mehr als nur ein Familienmitglied betrifft, kann es die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Gewichtsverlust des Kindes/Jugendlichen bedeutend erhöhen, wenn die gesamte Familie auf gesunde Ernährungsgewohnheiten und regelmäßige körperliche Ertüchtigung setzt.

Strategien um der Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen zu begegnen sind z.B.:

- ein Programm zur Gewichtsabnahme zu starten
- seine Ernährungsgewohnheiten zu ändern (langsamer essen, fixe Essgewohnheiten entwickeln)
- man soll Mahlzeiten bewusst planen und zu gesünderen Lebensmitteln greifen (weniger fette Speisen auswählen, sog. „Junk“- oder „Fast Food“-Produkte meiden)
- Portionsgrößen kontrollieren und weniger Kalorien konsumieren
- man soll seine körperlichen Aktivitäten erhöhen (besonders das Gehen) und einen aktiveren Lebensstil praktizieren
- Kontrolle über das, was sein Kind in der Schule zu sich nimmt



- gemeinsames Essen im Familienverband anstatt vor dem Fernseher oder dem Computerbildschirm
- man soll Lebensmittel nicht als Belohnung einsetzen
- man soll das Naschen von Süßigkeiten bzw. von Knabber-Gebäck einschränken

Fettleibigkeit wird oft zu einer lebenslangen Thematik. Der Grund, warum viele fettleibige Jugendliche ihre verlorenen Pfunde wieder zulegen ist, dass sie nach Erreichen ihres Zieles zu ihren alten Ess- und Bewegungsmustern zurückkehren. Ein übergewichtiger Teenager muss es also lernen, Nahrung in gesunden und gemäßigten Mengen mit Genuss zu sich zu nehmen und regelmäßig körperliche Bewegung zu machen, um das gewünschte Gewicht zu halten. Eltern eines fettleibigen Kindes können sein Selbstwertgefühl heben indem sie die Stärken und positiven Eigenschaften ihres Kindes betonen und sich nicht so sehr auf seine Gewichtsprobleme fokussieren.

Wenn ein unter Fettleibigkeit leidendes Kind/Jugendlicher auch emotionale Störungen zeigt, sollte ein Kinder- und Jugendpsychiater gemeinsam mit dem Hausarzt des Kindes einen umfassenden Therapieplan erstellen. Ein solcher Plan inkludiert das Formulieren vernünftiger Ziele hinsichtlich Gewichtsabnahme, spezielle Programme hinsichtlich Ernährung und körperlicher Bewegung, spezifische Verhaltensänderungen sowie familiäre Unterstützungsmaßnahmen.

Für weitere Information siehe auch

Nr. 02: Teenager mit Ernährungsstörungen,

Nr. 04: Das depressive Kind,

Nr. 54: Kinder und Fernsehkonsum,

Nr. 61: Kinder und Sport, und

Nr. 66: Wie man stressgeplagten Teenagern helfen kann.