

Wissenswertes für Familien

Nr. 90: Wie man die entsprechende Medikations-abhängige Gewichtszunahme verhindert

Psychopharmaka können überaus hilfreich sein, sogar lebensrettend für manche Kinder und Jugendliche. Einige dieser Medikamente führen jedoch zu einer Gewichtszunahme. Besonders antipsychotische Medizin wird oft mit Problemen betreffend Kontrolle von Blutzucker, Cholesterin und Triglyceriden in Verbindung gebracht. Diese Änderungen können das Risiko erhöhen, dass ein Kind oder ein Jugendlicher Diabetes oder Herzprobleme entwickelt. Eltern sollen die Risiken und Vorzüge von speziellen Medikamenten mit ihrem Kinderarzt besprechen.

Eine umfassende psychiatrische Untersuchung durch einen Facharzt sollte durchgeführt werden, bevor dem Kind oder Jugendlichen noch irgendeines dieser Medikamente verschrieben wird.

Gewichtszunahme ist bei vielen Medikamenten möglich. Einige Beispiele von Medikamenten die zu Gewichtszunahme führen sind z. B.:

- Antipsychotika: wie Aripiprazol, Chlorpromazin, Clozapin, Olanzapin, Quetiapin, Risperidon, Ziprasidon.
- Stimmungsstabilisatoren: wie Lithium, Valproinsäure, Carbamazepin.
- Antidepressiva: wie Mirtazapin, Paroxetin, Imipramin.

Am Beginn der Behandlung soll die Größe und das Gewicht Ihres Kindes gemessen werden und damit sein alters- und geschlechtsspezifischer BMI (Body Mass Index) ermittelt werden. Das versorgt Sie und Ihren Kinderarzt mit der notwendigen Basisinformation und somit können alle Änderungen in der Folge zeitlich verfolgt werden.

Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kinderarzt mitteilen, ob Ihr Kind oder irgendein Familienmitglied unter Diabetes, Blutzucker-Problemen, Fettstoffwechselstörungen oder Herzkrankheiten leidet. Um die Behandlung mit diesen Medikamenten so sicher wie nur möglich zu machen, wird der Arzt immer wieder Gewichtsmessungen des Kindes durchführen und auch von Zeit zu Zeit Labortests durchführen.

Bei Anwendungen dieser Medikamente kann sich der Appetit erhöhen. Kinder und Jugendliche haben dann auch oft kein Sättigungsgefühl.

Die folgenden Tipps und Anregungen können medikationsbedingte Gewichtszunahmen bei Kindern und Jugendlichen verhindern bzw. unter Kontrolle halten.

Anweisungen für eine spezielle Diät:

- Kontrollieren Sie die Portionsgrößen aller Mahlzeiten und Imbisse – messen und begrenzen Sie die Portionen (z.B. nehmen Sie den Inhalt aus der Box und vermeiden Sie es direkt aus der Packung zu essen).
- Wählen Sie die gesündere Nahrungsalternative (z.B. frische Früchte und Gemüse anstatt kalorienreicher Imbisse).
- Beschränken Sie Imbisse und ungesunde Zwischenmahlzeiten.
- Ersetzen Sie kalorienreiche Imbisse mit leichteren Snacks (z.B. Brezel statt Chips oder Nüssen).
- Trinken Sie mehrere große Gläser (oder Flaschen) Wasser im Laufe des Tages.
- Reduzieren Sie zuckerhaltige Getränke (Sodageetränke, Säfte etc.).
- Die restlichen Familienmitglieder sollen Verständnis zeigen und unterstützend wirken (z.B. essen Sie keine kalorienreichen Nahrungsmittel vor Ihrem Kind oder Teenager).

Tipps für Mahlzeiten:

- Planen sie reguläre Mahlzeiten zeitlich ein.
- Planen Sie die Menüfolge – beschränken Sie ungesundes Fast Food.
- Nutzen Sie die Mahlzeiten für Gespräche mit der Familie – essen Sie nicht nur und rennen Sie dann wieder weiter.
- Setzen Sie sich zum Essen nieder – essen Sie nicht im Stehen.
- Kauen Sie das Essen langsam(er).
- Vermeiden Sie es vor dem Bildschirm zu essen.
- Vergessen Sie nicht auf die Kontrolle der Portionsgrößen.

Tipps wie man sein Aktionsniveau erhöht:

- Begrenzen Sie die Zeit vor dem Fernsehgerät, vor dem Computer oder beim Videospiel.
- Machen Sie mehr Bewegung – machen Sie einen Verdauungsspaziergang oder tragen sie einen Pedometer um mehr Spaß an der Bewegung zu haben.
- Nutzen Sie Stiegen statt Aufzüge.
- Machen Sie öfter bei körperlichen Übungen und Sportaktivitäten mit.
- Wählen Sie Aktivitäten die Spaß bereiten und interessant erscheinen (Spiele im Freien, Radfahren, Schwimmen, Kegeln, Tanzen etc.).

Wenn man diese Tipps befolgt wird man seine Gewichtszunahme bei der Einnahme von Psychopharmaka begrenzen und damit das Risiko eines ernsten medizinischen Problems deutlich herabsetzen.

Falls die Gewichtszunahme nichtsdestotrotz ein entscheidendes Problem für Ihr Kind verbleibt, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.



Für weitere Information siehe auch

Nr. 52: Umfassende psychiatrische Untersuchung (Analyse und Auswertung),

Nr. 21: Medikation Teil 1 – Psychopharmaka für Kinder,

Nr. 29: Medikation Teil 2: Typen von Psychopharmaka,

Nr. 51: Medikation Teil 3: Wichtige Fragen hinsichtlich Psychopharmaka für Kinder und Jugendliche, und

Nr. 79: Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen.