



# Übergewicht bei Kindern wird zum Problem

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 29 Jun 2011 - 11:40

München, 29. Juni 2011 - Was Hänschen zu viel isst, hat Hans auf den Rippen - Übergewicht bei Kindern wird zu einem immer größeren Gesundheitsproblem. Nach einer Untersuchung des Robert-Koch-Instituts haben 15 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland Übergewicht. Bei etwa sechs Prozent von ihnen muss man bereits von einer ausgeprägten Adipositas sprechen. Übergewicht bei Kindern hat gleichzeitig weitreichende gesundheitliche und soziale Folgen, so jameda Gesundheitsredakteurin Dr. Iris Hinneburg.

Woher kommt das Übergewicht?

In seltenen Fällen können bestimmte hormonelle Erkrankungen zu Übergewicht führen. Auch genetische Faktoren sind beteiligt. Den größten Einfluss haben aber die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten in der Familie. Studien haben auch gezeigt, dass bereits die Nährstoffversorgung im Mutterleib und in den ersten Lebensmonaten das Körpergewicht entscheidend prägen kann. Deshalb ist gesunde Ernährung in der Schwangerschaft besonders wichtig. Ausschließliches Stillen für 4 bis 6 Monate kann ebenfalls dazu beitragen, dass Kinder später nicht übergewichtig werden.

Welche Folgen hat das Übergewicht?

Übergewicht kann sich auch bei Kindern auf den gesamten Körper auswirken. So wird durch das erhöhte Körpergewicht der Bewegungsapparat belastet. Daneben steigt aber auch das Risiko für Erkrankungen wie den Typ-2-Diabetes, der sonst üblicherweise bei älteren Erwachsenen auftritt. Und aus dicken Kindern werden meist dicke Erwachsene, bei denen das Krankheitsrisiko noch einmal steigt. Außerdem werden übergewichtige Kinder von ihren Gleichaltrigen meist nur schlecht akzeptiert, was zu sozialer Ausgrenzung führen kann.

Wie lässt sich Übergewicht vermeiden?

Ansetzen lässt sich an zwei Punkten: Gesunde Ernährung und viel Bewegung. Kinder sollten von klein auf daran gewöhnt werden, viel Obst und Gemüse zu essen - das sättigt und hat kaum Kalorien. Besonders schnell sind Apfel und Co. vernascht, wenn sie in mundgerechte Stücke geschnitten werden. Und Gemüsespießen kann kaum ein Kind widerstehen. Essen sollte es nur bei den Haupt- und Zwischenmahlzeiten geben und nicht zu viel Fett und Zucker enthalten. Dagegen sind Vollkornprodukte empfehlenswert.

Auf der anderen Seite sollte ein Übermaß an Knabbereien vermieden werden: Chips und Schokolade liefern viele Kalorien, aber keine Mikronährstoffe. Auf Limonaden und andere zuckerhaltige Getränke sollte man besser verzichten.

Augenmaß zählt auch bei der Freizeitgestaltung: Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder, die viel fernsehen oder Computer spielen, ein höheres Risiko für Übergewicht haben. Deshalb sollte die gesamte Familie sich in der Freizeit viel bewegen: mit Fahrradausflügen, Schwimmbadbesuchen oder Wandern. Die Wege im Alltag zur Schule oder in den Kindergarten lassen sich in der Regel auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen.

Essen sollte nie als Trost oder Erziehungsmittel eingesetzt werden. Sonst lernen Kinder schnell, Stress, Frust und Ärger mit Süßigkeiten zu bekämpfen. Und was Hänschen sich angewöhnt, wird Hans nicht so schnell wieder los.

Über die jameda GmbH:

jameda.de ist Deutschlands größte Arzttempfhlung. Sie unterstützt Patienten, genau den richtigen Arzt für sich zu finden. Empfehlungen anderer Patienten helfen bei der Suche nach dem passenden Mediziner. Die jameda-Arztuche wird über 1,5 Mio. Mal pro Monat genutzt. Datenbasis bilden bundesweit rund 250.000 Ärzte sowie 230.000 Institutionen und Heilberufler.



Um besser gefunden zu werden, können Ärzte auf [jameda.de](http://jameda.de) ihre Praxis vorstellen und umfassend über ihr Leistungsspektrum informieren. Zudem können sie als Spezialisten im jameda Experten-Ratgeber Artikel in ihren Fachgebieten veröffentlichen. Die jameda GmbH mit Sitz in München ist ein Unternehmen der Tomorrow Focus AG.

jameda GmbH

Barbara Nowak

Klenzestraße 57b

80469 München

[presse@jameda.de](mailto:presse@jameda.de) [1]

089/2000 185 85

<http://www.jameda.de> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:54):** <http://medkom24.eu/node/14532>

### Links:

[1] <mailto:presse@jameda.de>

[2] <http://www.jameda.de>