



## Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter

---

**der Deutschen Adipositas-Gesellschaft**  
Korporatives Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und  
Jugendmedizin

# Informationen für Eltern adipöser Kinder

*Verfasst von Dipl.-oec.troph. Malaika Fuchs für die  
Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter*

## Ursachen des Übergewichtes

Nach dem heutigen Stand der Forschung werden hauptsächlich folgende Faktoren verantwortlich gemacht:

- Erbanlage
- Ungünstige Ernährung (zu viel Fett, zu viel gezuckerte Getränke, zu viele kalorienreiche Zwischenmahlzeiten, Fehlen von geregelten Hauptmahlzeiten )
- Mangelnde Bewegung (zu viel Fernsehen, Computerspiele)

Nur in wenigen Fällen kann eine andere Erkrankung, wie z.B. eine Hormonstörung, als Ursache festgestellt werden.

## Wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind gegen das Übergewicht angehen können

### **Folgendes sollten Sie berücksichtigen:**

- Bleibende Gewichtsveränderungen setzen eine schrittweise, kombinierte Veränderung des Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhaltens voraus (also keine Crash-, Blitz- oder Wunderdiäten)
- Das Gewicht bleibt nur so lange auf niedrigerem Niveau wie diese Lebensstiländerung anhält
- Bereits kleine Gewichtsänderungen verbessern Wohlbefinden und Gesundheit
- Überzogene Ziele (z.B. Gewichtsreduktion um 20%; Idealgewicht anstreben) führen nur zu Frust, während kleine erreichbare Ziele ermutigen und Lust auf mehr machen
- Keine Medikamente ohne ärztliche Verordnung
- Essen nicht als Druck-/ Erziehungsmittel (Belohnung oder Bestrafung) einsetzen. Zur Belohnung für gesundheitsförderndes Verhalten eignen sich gemeinsame Aktivitäten
- Kinder nicht zum Aufessen zwingen (natürliches Sättigungsgefühl respektieren)
- Verbote sind verboten!

### **Tipps zur Ernährung und zum Essverhalten**

- Seien Sie Vorbild! Beobachten und, wenn nötig, ändern Sie Ihr eigenes Essverhalten
- Regelmäßiges Essen (3 Haupt- und bis zu 2 Zwischenmahlzeiten) vermeidet Heißhunger
- Vermeiden Sie Ablenkungen (z.B. Lesen, Fernsehen) beim Essen. Festen Essensplatz einrichten
- Protokoll führen! Schreiben Sie für Ihr Kind (oder ab einem gewissen Alter auch das Kind selber) ein Ernährungstagebuch
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung nach dem „optimiX-Prinzip“ des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund:
  - reichlicher Verzehr pflanzlicher Lebensmittel (Obst, Gemüse, Salat, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte)
  - mäßiger Verzehr tierischer Lebensmittel (Fleisch, Wurst, Eier, Milchprodukte)
  - Sehr sparsame Verwendung von Speisefetten (Butter, Margarine, Bratfette, Öle) und anderen fetten Speisen (z.B. Frittiertes)
  - Auswahl von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte (wenig Kalorien, aber viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente)
  - Wenig Süßigkeiten und gezuckerte Getränke (z.B. Cola, Limonaden, Fruchtnektare)
  - Vielseitig essen, aber nicht zu viel
  - Mehr Vollkornprodukte
  - 1-1,5 Liter am Tag trinken, vor allem Wasser, Saftschorlen, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
  - schmackhafte und nährstoffschonende Zubereitung
  - auf eine ausreichende Calcium-Zufuhr achten (fettarme Milch und Milchprodukte, calciumreiches Mineralwasser)

- **Sparen Sie Fett beim Garen und Zubereiten von Speisen**
  - statt Sahne/ Crème fraîche: saure Sahne (nur 1/3 soviel Fett) oder 1/2 Sahne/ Crème fraîche + 1/2 fettarme Milch
  - statt Binden von Soßen mit Ei, Butter, Sahne: püriertes Gemüse
  - statt Sahnequark: Magerquark mit Mineralwasser aufgeschlagen
  - statt Sahne-/ French-/ Americandressing: Joghurtdressing
  - statt Mayonnaise: fettreduzierte Salatcreme oder Mayonnaise mit Joghurt „verlängern“
  - Fett von Soßen und Suppen abschöpfen
  - Fettrand von Fleisch wegschneiden
  - Bei Bratgut das anhaftende Fett mit Küchenpapier aufsaugen
  - Streichen Sie die Butter dünn aufs Brot. Verwenden Sie evtl. sogar Halbfettbutter bzw. -margarine.

- **Achten Sie auf verborgene Fette** vor allem in Kinderlebensmitteln, Milchprodukten, Fertiggerichten, Wurst, Soßen und Gebäck  
Hier ein paar Beispiele, wie Sie durch den Austausch bestimmter Lebensmittel Fett sparen können (wenn nicht anders vermerkt Angabe pro 100g Lebensmittel):

Salami (30g):	10g Fett	gegen	gek. Schinken (30g):	1g Fett	
Bratwurst (120g):	35g Fett	gegen	Schweinefilet (120g):	2g Fett	
Wiener Schnitzel:	10g Fett	gegen	Kalbsschnitzel (unpaniert):	2g Fett	
Sahnejoghurt (150g):	15g Fett	gegen	fettarmen Joghurt (150g):	2g Fett	
Camembert (50%):	26g Fett	gegen	Edamer (30%):	16g Fett	
1 Croissant:	12g Fett	gegen	1 Rosinenbrötchen:	0g Fett	
Nuss-Nougat-Creme:	35g Fett	gegen	Honig, Marmelade:	0g Fett	
1 Magnum-Eis:	26g Fett	gegen	1 Calippo-Wassereis:	0g Fett	
Schokolade:	33g Fett	gegen	Weingummi, Lakritz:	0g Fett	
Prinzenrolle/ Schokoladenkekse:	20g Fett	gegen	Butterkekse:	11g Fett	
	oder	gegen	Löffelbiskuit:	0g	
Fett					
Karamellpudding:	20g Fett	gegen	Rote Grütze/ Götterspeise:	0g Fett	
Erdnussflips:	28g Fett	gegen	Popcorn:	5g Fett	
Kartoffelchips (50g):	20g Fett	gegen	Salzstangen (50g):	0g Fett	

- **Fast Food** sollte eine Ausnahme im Speiseplan sein. Es ganz vom Plan zu streichen ist jedoch auch nicht sinnvoll. Wenn Sie mit Ihrem Kind in ein Fast Food Restaurant gehen, dann wählen Sie nicht allzu fette Produkte.



Zur Orientierung sind im folgenden Fettgehalte einiger ausgewählter Produkte von McDonald's aufgeführt:

<i>Hamburger Royal TS:</i>	<b>34,2 g Fett</b>
<i>Big Mäc:</i>	25,7 g
<i>Gemüse Mäc:</i>	24,9 g
<i>McChicken:</i>	23,1 g
<i>Fish Mäc:</i>	19,8 g
<i>Pommes Frites (mittel):</i>	16,6 g
<i>Cheeseburger:</i>	12,6 g
<i>Hamburger:</i>	<b>8,8 g</b>
<i>McFlurry mini Smarties:</i>	<b>11,0 g</b>
<i>Milchshake Erdbeere:</i>	7,6 g
<i>Sundae Eis (mit Schokosoße):</i>	8,4 g
<i>Sundae Eis (mit Erdbeersoße):</i>	4,0 g
<i>Sundae Eis (mit Waffel):</i>	<b>3,4 g</b>

(Quelle: [www.mcdonalds.de/inc/ernaehrung/daten/naehwert...](http://www.mcdonalds.de/inc/ernaehrung/daten/naehwert...))

**Wählen Sie für Ihr Kind also lieber einen Hamburger als einen Big Mäc, lieber ein Sundae Eis mit Erdbeersoße als ein McFlurry.**

#### **Allgemeine Tipps zur Ernährung/ zum Essverhalten**

- Vor/ während des Essens Wasser trinken (fördert die Sättigung)
- Kinder die Mahlzeiten mitgestalten lassen (gemeinsam einkaufen, kochen)
- Portionsgröße vor dem Essen festlegen (bereits in der Küche aus dem Topf direkt auf den Teller füllen, keine Schüsseln auf den Tisch stellen)
- „Nachschlag“ erst nach einer Pause von ca. 15 Minuten, denn erst dann setzt das Sättigungsgefühl ein.
- Langsam essen (Genuss; Sättigungsgefühl wird eher bemerkt)
- Pausenverpflegung mitgeben, kein Geld
- „Schatztruhe“ einrichten: beinhaltet alle Süßigkeiten, die in einer Woche verzehrt werden dürfen. Das Kind entscheidet über den Zeitpunkt des Verzehrs, die Eltern über die Menge und die Art der Süßigkeiten (bevorzugt fettarm, z.B. Weingummi, Lakritz, Popcorn, Löffelbiskuit)
- Versuchungen möglichst gering halten (keine Süßigkeiten offen herumliegen lassen, keine großen Vorräte)
- Verhalten des Kindes loben
- Verhalten des Kindes bewerten, nicht sein Gewicht oder seine Person
- Konsequenz sein
- Alle in der Familie gleich behandeln (keine Ausgrenzung, gemeinsame Veränderung der Lebensgewohnheiten)
- Viele essen aus Frust oder Langeweile. Gemeinsam Alternativen erarbeiten und einüben

**Tipps zum Bewegungsverhalten:**

- Lieber lange langsam (keine Kraftakte, die das Kind nur kurze Zeit durchhält)
- Bevorzugt schwimmen und Rad fahren, da das Gewicht dabei getragen wird
- Vor allem am Wochenende Bewegung für die ganze Familie
- Mehr körperliche Aktivität im Alltag (zur Schule gehen/ mit dem Rad fahren statt Auto oder Bus; Treppen statt Aufzug)
- Weniger Inaktivität (tägliches Fernseh- und Computerkonsum auf jeweils 1 Std. beschränken; feste Sendungen oder Zeiten vereinbaren und kontrollieren )

**Literaturtipps**

Buchempfehlungen unter <http://www.a-g-a.de>