

Seite **Inhalt**

7	Zu diesem Buch
10	Was die Wissenschaft zum Thema übergewichtige Kinder zu sagen hat
24	Die goldene Mitte in Schlaraffien finden
44	Bestandsaufnahme – wo der Schuh drückt
50	Vom Märchen der Verhaltensänderung
56	Die Kinderpyramide – vom Modell zur Anwendung
78	Hilfe, mein Kind isst das Falsche!
108	Hilfe, mein Kind isst zu viel!
136	Hilfe, mein Kind isst zwischendurch!
154	Hilfe, mein Kind bewegt sich zu wenig!
174	Hilfe suchen – Hilfe bekommen
188	Essen ist ein Genuss – mit Kindern „kochen“
212	Zu guter Letzt
213	Anhang

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Übergewichtige Kinder sind „in“

Dicke Kinder sind „in“. Nicht nur Ernährungswissenschaftler, auch Mediziner, Soziologen, Epidemiologen, Psychologen und Politiker befassen sich mehr und mehr mit dem Thema „Übergewicht bei Kindern“, erforschen es und tragen jeweils ihre spezifischen Facetten dazu bei. Und obwohl es *das* Übergewicht losgelöst vom betroffenen Menschen nicht gibt, wollen wir hier zusammenfassen, was wir über Übergewicht allgemein heute zu wissen glauben.

Nehmen Sie die Geschichte von Fetti. Glauben Sie wirklich, dass es diesen pauschalen Fetti tatsächlich gibt? Isst jedes dicke Kind das „Falsche“ und immer zu viel, ist jedes übergewichtige Kind bewegungsfaul und sind Menschen nur Marionetten ihrer Gene? Sie als Eltern eines übergewichtigen Kindes kennen solche Erklärungen und Feststellungen vermutlich schon, doch helfen diese generalisierten Aussagen auch tatsächlich weiter? Auch wenn dem nicht so ist, lohnt es, sich zunächst das Phänomen Übergewicht genauer anzuschauen.

Wann ist ein Kind übergewichtig?

Als übergewichtig gilt jeder, der mehr wiegt als die Norm. Doch kaum käme jemand auf die Idee, einen Bodybuilder als übergewichtig zu bezeichnen. Tatsächlich spricht man erst dann von Übergewicht im medizinischen Sinne, wenn es sich beim überschüssigen Gewicht um Körperfett handelt. Zwischen der exakten Bestimmung von Körperfett mittels kostspieliger und aufwändiger Methoden und einer reinen subjektiven Inaugenscheinnahme gibt es zahlreiche Möglichkeiten, zu beurteilen, ob ein Kind ein Gewichtsproblem hat oder nicht. Für die Praxis hat sich längst der Body Mass Index (BMI) als Berechnungsgrundlage und Festlegung der Norm auch bei Kindern und Jugendlichen etabliert.

Der BMI berechnet sich für alle nach folgender Formel: $\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m}^2\text{)}}$.

Diese berechnete Zahl wird zu Grunde gelegt, um das aktuelle Gewicht eines Menschen zu beurteilen.

Z. B. 80 kg und 1,70 m:
 $1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m} = 2,89$
 $80 \text{ kg} : 2,89 = 27,7$

Definition von Übergewicht für Erwachsene und Kinder

Gewichtsklasse	BMI-Grenzwerte für Erwachsene	BMI-Perzentilen für Kinder
Untergewicht	< 18.5	< p10
Normalgewicht	18.5 - 24.9	p10 - p90
Übergewicht	25 - 29.9	p90 - p97
Adipositas Grad I	30 - 34.9	> p97
Adipositas Grad II	35 - 39.9	
morbide Adipositas	> 40	> p99.5

Quelle: WHO 2000 (für Erwachsene) & AGA Deutschland 2002 (für Kinder); veröffentlicht in Nutritio (2003)

Ob Ihr eigenes Kind trotz eventuell vorhandenen „Babyspecks“ noch normalgewichtig ist oder schon zu Übergewicht oder gar zu Adipositas neigt, können Sie beurteilen, wenn Sie die BMI-Werte bestimmen und in die Perzentilenkurven eintragen.

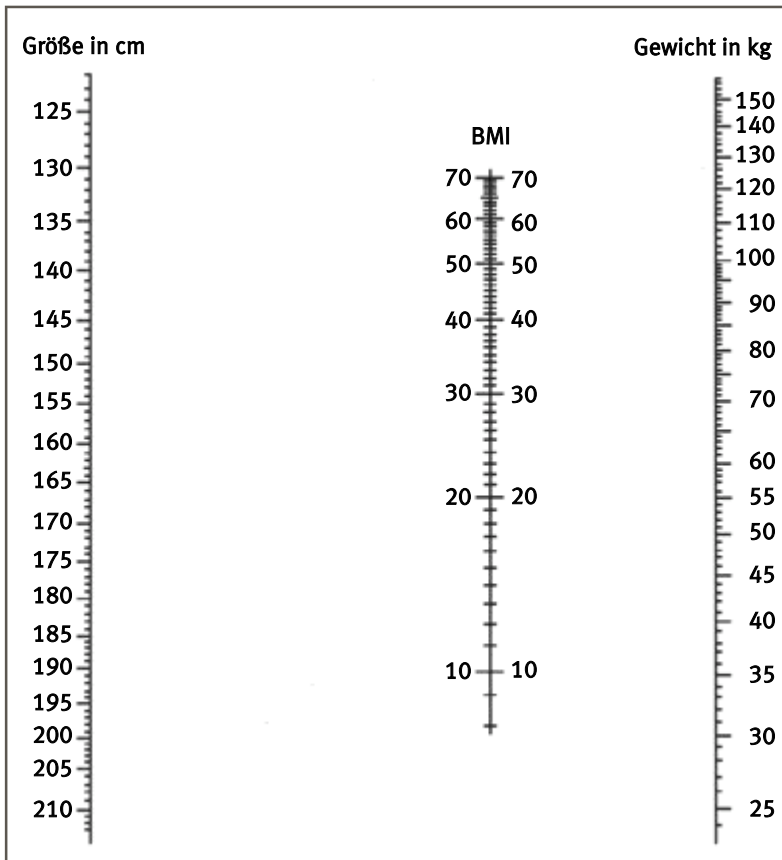
Und so geht es:

1. Nehmen Sie ein Lineal zur Hand und verbinden Sie in der unteren Grafik die aktuelle Körpergröße mit dem aktuellen Gewicht. Lesen Sie nun in dem Schnittpunkt der BMI-Linie den Wert ab.
2. Die Werte für die **Erwachsenen** können Sie gleich in die kleine Familientabelle auf der nächsten Seite eintragen und die Beurteilung mit Hilfe der Übersicht auf Seite 11 vornehmen.
3. Die Werte der **Kinder** werden auf der Perzentilenkurve links mit dem Alter in Überschneidung gebracht. Der Schnittpunkt ist der aktuelle Perzentilwert. Dessen Beurteilung erfolgt anhand der Farbgebung oder der Tabelle auf Seite 11.

Als übergewichtig gilt ein Kind erst dann, wenn sein BMI die 90. Perzentile überschritten hat. Diese Linie besagt, dass nur noch 10 % aller Kinder ein höheres Gewicht aufweisen.

Adipös (krankhaft übergewichtig) und damit behandlungsbedürftig ist ein Kind dann, wenn es die 97. Perzentile erreicht hat. Diese Kurve verdeutlicht, dass nur noch 3 % aller Kinder mehr Gewicht auf die Waage bringen.

BMI-Bestimmung mit dem Lineal



Notieren Sie gleich hier:

BMI Kind 1: _____

BMI Kind 2: _____

BMI Mutter: _____

BMI Vater: _____

_____ : _____

Folgende Lebensmittelgruppen können demnach unterschieden werden und beinhalten die aufgelisteten Lebensmittel oder Getränke.

In welcher Lebensmittelgruppe finden Sie was?

Das gehört dazu:

Das gehört NICHT dazu:



Getränke

Wasser, Mineralwasser, Tee, Saftschorle 1:3 verdünnt, Obst-/Gemüsesäfte, Suppen

Fruchtsaftgetränke und -nektare, Cola, Limonaden, Alcopops, Milch, Trinkjogurts



Brot, Beilagen und Getreide

Bröt, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Polenta, ungesüßte Müsli-mischungen

Gesüßte Frühstücksflocken, Kuchen, Gebäck, süße Teilchen, Pommes, Chips, fette Snacks



Gemüse, Obst

gekochtes Gemüse, Rohkost, Salate, Hülsenfrüchte, Obst

Nüsse, Oliven



Milch und Milchprodukte

Milch, Quark, Joghurt, Frischkäse, Käse, Kefir

Kinderjoghurt, Kinderquark, Milchsnaacks, Süßigkeiten



Fleisch, Fisch, Ei, Wurstwaren

Fischstäbchen, panierte Schnitzel – die Zubereitungsart muss berücksichtigt werden



Koch- und Streichfette

Öle, Butter, Schmalz, Rahm/Sahne, Mayonnaise



Schlecks

Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck, Knabberartikel, Milchsnaacks, Nüsse, Oliven, Minipizza, Chips, Süßgetränke und alles, was bei den anderen Gruppen in der rechten Spalte steht

(Alkohol bei Erwachsenen – falls Sie auch nach der Pyramide essen wollen)

erreichen können. Diese Methoden sind auch im Hinblick auf die Verantwortlichkeiten ungünstig, denn Kinder sollten ja in der Lage sein, ihre Essensmenge selbst zu bestimmen und folgerichtig selbst Hilfsmittel an die Hand bekommen, die es ihnen erlauben, diese Verantwortung auch zu übernehmen. Doch welche Maßeinheiten gibt es, die nicht kompliziert zu kontrollieren und immer verfügbar sind? Dafür haben Sie in Kapitel 5 bereits das Handmodell kennen gelernt. Hier wird es vertieft.

Zwei Fäuste (bis) zum Sattwerden – das Handmodell als Schöpfregel

2 bis 3 Fäuste
für ein „Ich bin satt“
reichen

Machen Sie einmal eine Faust und halten Sie diese gegen Ihren Magen. Wissen Sie, dass ein Magen, der geleeert ist, in etwa die Faustgröße seines Trägers hat? Um Sättigung wahrzunehmen, muss eine gewisse Menge in diesen Magen hinein, um einen Dehnungsreiz auszulösen, der einer von vielen Signalen des Körpers ist, Sättigung zu verspüren. Dieser Dehnungsreiz wird bei einer Füllmenge von etwa zwei bis drei Faustgrößen erreicht. Die ursprüngliche Größe hat sich mehr als verdoppelt. Zwar kann jeder Mensch seinen Magen auch mit 4, 5 oder 6 Fäusten füllen – er ist äußerst dehnbar, doch mit Sättigung hat das nichts mehr zu tun. 2 bis 3 Fäuste reichen dafür wirklich aus.

Diese Größenverhältnisse können Sie sich zu Nutze machen, um Ihre eigene Essensmenge und die Ihrer Kinder in etwa einzuschätzen. Machen Sie jetzt zwei Fäuste und legen diese vor sich auf den Tisch. Wie viel Menge essen Sie für gewöhnlich mit einer Mahlzeit und wie viel Ihr Kind? Das gibt Ihnen schon eine Idee davon, ob generell ein Mengenproblem vorliegt oder nicht. Ist Ihr Kind sehr quirlig und aktiv, so sollte eine Menge von drei seiner Fäuste nicht regelmäßig überschritten werden. Handelt es sich eher um ein ruhiges Kind, das sich lieber drinnen aufhält, so kann schon eine Mengenüberschreitung von zwei Fäusten pro Mahlzeit auf ein Mengenproblem hinweisen. Wenn die normale Menge ständig überschritten wird, der Magen dadurch regelmäßig sehr ausgedehnt wird, so können Sie davon ausgehen, dass der Träger sich an eine überdimensionierte Füllmenge gewöhnt hat. Die Folge: Für ein Abnehmen müssen Sie und Ihr Kind sich erst wieder an normale Mengen umgewöhnen. Das kann u. U. auch einige Monate dauern.

Die Vorteile des Handmodells liegen auf der Hand: Wir haben unsere Hände immer dabei, sie wachsen quasi mit und man kann sie als ein-

fache Maßeinheit nehmen, um das Volumen und den tendenziellen Energiegehalt von Lebensmitteln einzuschätzen – und dies ohne komplizierte Listen und Mengentabellen. Der unschlagbare Vorteil dabei ist: Selbst kleine Kinder können sich mit diesem Handmodell eigenständig kontrollieren und Sie können getrost diese Verantwortung an Ihr Kind abgeben. Bevor Ihr Kind sich mit den gesamten Verhaltensfacetten auseinander gesetzt hat, insbesondere der Wahrnehmung von Sattsein, reicht die Visualisierung von zwei Fäusten als Mengenregel meist schon aus, um eine grobe Orientierung und Bremshilfe zu haben.

Für jede Lebensmittelgruppe ein eigenes Handmaß

Nehmen wir an, jemand schöpft sich zwei Fäuste Salat auf den Teller um satt zu werden. Nehmen wir weiter an, eine andere Person schöpft sich zwei Fäuste Eiscreme. Jedem leuchtet sofort ein, dass zwar die Volumengröße dieselbe ist, jedoch nicht der Energiegehalt. Während Salat sehr kalorienarm ist, ist Eiscreme aufgrund des meist hohen Fett- und Zuckergehaltes eine Kalorienbombe. Zwar stimmt die Volumenrechnung für den Dehnungsreiz des Magens überein, doch der Unterschied hinsichtlich der Kaloriengehalte ist krass und nur der Salat für ein Abnehmen förderlich.

Was tun? Laut der Kinderpyramide darf von den eher energiearmen grünen Lebensmittel mehr gegessen werden als von den energiereichen gelben und roten Lebensmitteln. Das heißt, für einen bestimmten Energiegehalt sind die Portionsmengen der einzelnen Lebensmittelgruppen unterschiedlich. Als Mengenmaß dafür kann die eigene Hand dienen.

Aus der folgenden Tabelle können Sie entnehmen, wie groß eine Portion der verschiedenen Lebensmittelgruppen ist und was das konkret für einzelne Lebensmittel heißt. Wie die Umsetzung bei den Mahlzeiten aussehen kann, zeigt die Verteilung der Mengen auf dem Teller einer Hauptmahlzeit (>>> Seite 75).

Mit eigener Hand die richtigen Portionen selbst abmessen

Die Körpersignale wahrnehmen

Wie entscheiden Sie bei Ihrem Wagen, ob Sie tanken müssen oder nicht, und wie entscheiden Sie, ob Sie genügend Benzin in den Tank gefüllt haben? Und was hat das mit Ihnen und Ihrem übergewichtigen Kind zu tun?

Fragen wir Kinder, ob sie wissen, wann ihre Eltern zur Tankstelle fahren müssen, dann antworten sie ganz folgerichtig: „Wenn der Tank fast leer ist.“ Sonst bliebe das Auto bald stehen. Auf die weitere Frage, wie die Eltern denn wüssten, wann es so weit sei, nehmen sie Bezug auf die Tankuhr, den Zeiger oder ein aufleuchtendes Lämpchen. Wenn wir den Kindern erzählen, dass Essen für uns auch so etwas Ähnliches ist wie Benzin tanken, dann können wir sie fragen, wozu wir Menschen eigentlich essen müssen und was passieren würde, wenn wir das nicht mehr täten. Viele Kinder sagen, dass sie dann sterben würden. Auf die Frage, wie lange das denn in etwa dauern würde, antworten viele Kinder in Schlaraffien „einige Stunden bis drei Tage“ und sie glauben das wirklich. Wenn wir ihnen dann erklären, dass der Mensch viele Wochen ohne Nahrung überleben könnte und dies für die meisten Menschen früher sogar Normalität war, sind sie erstaunt und gleichzeitig beruhigter.

Wenn wir die Kinder fragen, wie sie selbst denn merken könnten, dass sich ihr eigener „Benzintank“ langsam im Reservebereich befindet und ob sie glauben, dass auch sie so eine Art Benzinanzeige haben, dann antworten auch die meisten übergewichtigen Kinder, dass das wohl der Hunger ist. Es gibt aber auch Kinder, die noch niemals Hunger gespürt haben, diese antworten: „Wenn die Mama mir etwas hinstellt ..., wenn die Mama sagt, ich soll etwas essen ..., wenn mein Bruder etwas isst ..., wenn ich etwas sehe ...“ oder Ähnliches. Fragen wir weiter, was denn passiert, wenn sie trotz Hunger nicht essen, dann sagen Kinder, dass daraus ein großer Hunger wird. Sie nennen ihn häufig Löwenhunger, Bärenhunger oder Heißhunger. Fragen wir die Kinder, analog der Autotankgeschichte, wie die Eltern denn wüssten, dass genug Benzin im Tank ist, dann antworten sie, dass der Zapfhahn aufhört, bevor das Benzin überläuft, oder Papa oder Mama bestimmen, wie viel getankt wird, beispielsweise für zwanzig Euro.

Rund ums
Benzin tanken –
und was das mit
Essen zu tun hat

Satt oder voll?

Fragen wir die Kinder, wie sie denn merken, wann sie „genug getankt“ haben, dann antworten die schlanken Kinder: „Wenn ich keinen Hunger mehr habe ..., wenn ich keinen Appetit mehr auf das habe was da steht ...; wenn es mir nicht mehr schmeckt ...“, sie tanken quasi für 20 Euro. Kinder, die zu Übergewicht neigen, sagen: „Wenn nichts mehr reingeht ..., wenn der Teller leer ist ..., wenn nichts mehr da ist ..., oder wenn die Mama Stopp sagt ...“, – sie tanken quasi, bis der Tank voll ist oder gar überläuft. Während die schlanken Kinder ein Körpergefühl beschreiben, welches dem „Sattsein“ entspricht, so beschreiben übergewichtige Kinder eher das Körpergefühl „Völle“.

Lernen, vorher aufzuhören

Doch wozu ist die Auseinandersetzung mit diesen Begriffen so wichtig? Während früher der Hunger eher die Regel war, ist er heute die Ausnahme. Während früher die Regel war, sich voll zu essen, wenn es was zu essen gab, müssen wir heute mühsam lernen, vorher aufzuhören, weil es immer reichlich gibt, damit die Energiebalance nicht in ein Ungleichgewicht gerät. Denn wer isst, ohne Hunger zu haben und mehr isst, als er benötigt, hat in Schlaraffen ein deutliches Mengenproblem.

So beschreiben Kinder die Körpersignale Hunger, Heißhunger, Völle, Satt, Lust auf Essen ohne Hunger, Durst

- *Hunger: ist im Bauch. Magenknurren, leeres Gefühl, leichtes Unwohlsein bis zur Übelkeit. Insgesamt ein unangenehmes Körpergefühl, bei dem man an etwas zu essen denkt.*
- *Heißhunger: ist im Bauch, im Hals (Übelkeit), in den Händen (Zittern), im Kopf (Kopfweg). Er ist äußerst unangenehm und muss sofort befriedigt werden. Die Wünsche sind ungerichtet (man könnte alles essen, was einem in die Quere kommt), man isst schnell und zu viel, unkontrolliert.*
- *Voll: ist im Bauch. Magen drückt, Gürtel spannt, nichts geht mehr rein, Müdigkeit. Unangenehmes Körpergefühl.*
- *Satt: ist, wenn man keinen Hunger mehr hat, unangenehmes Gefühl ist weg, man könnte zwar noch, will aber nicht (es gibt ja bald wieder was). Das Gefühl ist wohligh, angenehm.*
- *Lust: ist im Kopf. Man denkt, sieht, hört, riecht, schmeckt was. Das Gefühl ist zwingend (man kann nicht anders) und gerichtet (man will etwas ganz Bestimmtes!).*
- *Durst: ist im Mund. Trockenes Gefühl, Zunge klebt, ständig macht man sich die Lippen nass, oftmaliges Schlucken oder trockener Hals. Unangenehmes Körpergefühl.*



Varianten:

Auch mit Reisresten oder Nudelresten möglich. Einfach zum gedünsteten Gemüse dazugeben und aufwärmen. Kann auch mit Käse, Fleisch oder Fisch ergänzt werden.

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen und in Würfel klein schneiden. In wenig Öl anbraten.
2. Mit ca. 100 ml Gemüsebrühe ablöschen und Ebly, Couscous oder Polenta einstreuen.
3. Das Gericht ist fertig, wenn das Getreide Wasser gezogen hat (Biss-Test machen. Falls noch zu hart, nochmals Gemüsebrühe nachgießen).

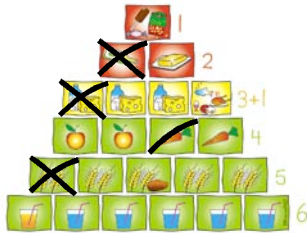
Dazu passt:

1 grüner Salat und 1 Glas ungesüßtes Getränk  

Gemüsepizza

Zutaten für 1 Backblech (ca. 8 Stück):

pro Stück:

**Teig:**

- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 5 EL Milch
- 6 EL Pflanzenöl
- 400 g Mehl
- 1 P. Backpulver
- 1 TL Salz

Belag:

- 1 kleine Dose passierte Tomaten,
- Gemüse nach Wahl (Champignons, Paprika, Zucchini, frische Tomaten, Spinatblätter),
- 2 x Mozzarella Käse je 125 g
- Oregano

Zubereitung:

1. Aus allen Zutaten einen Pizzateig herstellen. So lange kneten, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst.
2. Ein gefettetes Backblech dünn mit Teig belegen.
3. Dosentomaten auf dem Teig verteilen.
4. Mit Oregano würzen.
5. Klein geschnittenes Gemüse darauf legen.
6. Mit Käse abdecken.
7. Bei 250°C ca. 15-20 min im Backofen auf mittlerer Schiene backen.

Varianten:

- Kann auch als Margarita gegessen werden. Dann braucht es aber unbedingt noch eine Portion Gemüse in Form von Salat.

- Wer will, kann Weiß- und Vollkornmehl miteinander mischen.