

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Ursachen Prävention Therapie
Dr.med. Johannes Grundmann
Lionsclub Worpswede 17.10.2024



Australisches
Kleinkind aus
einem
Armenviertel in
Sydney

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

9,5 % der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren sind übergewichtig

5,9 % sind sogar adipös

Steigerung insgesamt mit zunehmendem Alter

Mäßige Unterschiede dabei zwischen Mädchen und Jungen

Erhöhtes Vorkommen bei Kindern und Jugendlichen in sozial benachteiligten Regionen

Leider zuviel



BMI : Body Mass Index

Bei Erwachsenen : Körpergewicht in kg geteilt durch die quadrierte Körpergröße in Metern : BMI in kg/m²

Bei Kindern und Jugendlichen: wird der BMI mit alters- und geschlechtsspezifischen Referenzwerten verglichen (Perzentilen)

Grund: Im Wachstumsalter verändert sich das Verhältnis von Größe und Gewicht bei Heranwachsenden ständig

Datenquellen sind die „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KIGGS Studie) des Robert-Koch-Instituts und

Schuleingangsuntersuchungen der Gesundheitsämter

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) nennt auf ihrer Webseite BMI Rechner für Kinder und Jugendliche

Klassifikation des Körpergewichts bei Kindern nach der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindesalter (AGA)

BMI Perzentile	Kategorie
unterhalb 10	Untergewicht
10 – 90	Normalgewicht
90 – 97	Übergewicht
97 – 99,5	Adipositas
oberhalb 99,5	Extreme Adipositas

Übergewicht /Adipositas

Vergleich Mädchen und Jungen

Alter	3-6 Jahre	7-10 Jahre	11-13 Jahre	14-17 Jahre
-------	-----------	------------	-------------	-------------

Mädchen	10,8 %	24,9 %	20 %	16,2 %
---------	--------	--------	------	--------

Jungen	7,3 %	16,1 %	21,1%	18,5 %
--------	-------	--------	-------	--------

Quelle: KIGGS – nationale Studie zur Kindergesundheit 2021

Adipositas Grundsätzliches

- Übergewichtige Kinder bleiben es oft auch im Erwachsenenalter
- Kinder und Jugendliche mit Adipositas haben das metabolische Risiko wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenzen, Diabetes, Gelenkerkrankungen, Depression
- Adipositas bildet sich bei einigen Kindern später zurück, während andere in Kindheit und Jugend erst eine Adipositas entwickeln
- Verhinderung von Adipositas im Erwachsenenalter und dadurch Verhinderung von zu erwartenden Komplikationen

Adipositas

Grundsätzliches

- Energiezufuhr (hyperkalorische, besonders fettreiche Ernährung) übersteigt den Energieverbrauch (Mangel an körperlicher Aktivität)
- Zunahme des Körpergewichts erfolgt oberhalb des normalen Gewichts zu 75 % durch Zunahme des Fettgewebes und zu 25 % durch Zunahme der fettfreien Masse
- Adipositas bekommt Krankheitswert durch die mit ihr assoziierten Krankheiten
- Die 3 wichtigsten internistischen Komplikationen sind Typ 2 Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und Tumorerkrankungen

Ursachen von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

- Ernährungsverhalten
- Eingeschränktes Bewegungsverhalten
- Umgang mit Stress
- Vermehrte Nutzung elektronischer Medien
- Fehlende Strukturen im Tagesablauf und Sozialleben
- Genetische Ursachen

Psychische Folgen des Übergewichts

Kinder und Jugendliche werden oft gemobbt, gehänselt, ungleich behandelt und auch stigmatisiert

wenig Selbstvertrauen

geringeres Selbstwertgefühl als Gleichaltrige

Depressionsneigung, psychische Probleme

Kleine Helden



Hohes Kampfgewicht: Dicke Kinder sind später anfälliger für Krankheiten Foto: AP



Fehler bei der Lebensmittelauswahl

- Saft enthält mehr Zucker als Cola
- Cerealien sind oft kein Frühstück, sondern Süßigkeiten
- Quetschies (Fruchtmark in Quetschbeuteln) enthalten viel Fruchtzucker, aber Annahme sie seien gesund, sind ja schließlich „Obst“
- Man muss also lernen kompetent mit Lebensmitteln umzugehen
- Nicht alles , was gesund scheint ist auch gesund

Einfluss der Lebensmittelwerbung

Werbung beeinflusst das
Essverhalten der Kinder

Kinder beeinflussen oft die
Kaufentscheidungen der
Eltern

Eltern sollen daher auf
versteckte Zutaten in
Fertignahrungsmitteln
achten sowie auf
Gesamtzuckergehalt in
Nährwertangaben

Möglichst Verzicht auf
Fertiggerichte

Kinder sollen möglichst
wenig mit Werbung
konfrontiert werden

Hilfe für Eltern: Initiative:
„Schau hin! Was Dein Kind
mit den Medien macht“

Einfluss der Lebensmittelwerbung

AOK hat eine Studie der Universität Hamburg gefördert, dass es bei Lebensmittelwerbespots, die Kinder im Internet sehen, um Produkte mit einem zu hohen Zucker-, Fett- oder Salzgehalt geht

Also: Fastfood, Süßigkeiten, sowie fett- und zuckerhaltige Milchprodukte

70 % dieser Spots wenden sich direkt an Kinder

Mediennutzende Kinder zwischen 3 und 13 Jahren sind im Durchschnitt 15 Werbespots für ungesunde Projekte am Tag ausgesetzt

Ungerechtes Übergewicht – Zusammenhang von kindlicher Adipositas und Elternhaus

Gesundheitsgerechtigkeit ist ein wichtiges Ziel von Forschung und Politik
(Prof.Steinacker Uni Ulm)

Kinder sind häufiger übergewichtig in Familien mit

- geringem Haushaltseinkommen

- Migrationshintergrund

- niedrigem Bildungshintergrund

- wenn ein Elternteil oder beide selbst übergewichtig sind

- Fehleinschätzung des Gewichtes der Kinder durch die Eltern, die oft

selbst übergewichtig sind

Basistherapie der Adipositas bei Kindern

3 Schwerpunkte

1. Ernährungsberatung und -umstellung mit Kalorien- und Fettreduzierung

2. Bewegungstherapie

3. Verhaltenstherapie/ gruppendedynamische Therapie, durch die das Hunger- und Sättigungsgefühl und die Ernährungsweise neu gelernt werden, aber auch Stress abgebaut und dadurch Essstörungen vorgebeugt wird

Apfel oder Burger ?



/stock.adobe.com

Ernährung

- Nahrungsmenge also Kalorienzufuhr reduzieren, Normalgewicht anstreben
- Nahrungszusammensetzung achten: Kohlehydrate 45-60 %, Fett 35 % , Eiweiß 10-20 %
- Meist zuviel Fett: Fleisch, Butter, aber vor allem auch die versteckten Fette in Wurst, Käse, Crackern und Chips

Ernährung – Essen lernen

- Möglichst gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie
- Reichlich ungesüßte Getränke
- Reichlich pflanzliche Lebensmittel
- Mäßig tierische Lebensmittel
- Sparsam Zucker, Süßigkeiten und fette Snacks



Gemeinsam macht Kochen Spass



Bewegungstherapie

- Regelmäßige körperliche Bewegung
- Ausdauersportarten: Radfahren, Schwimmen, Tanzen usw.
- Steigerung der Alltagsaktivität (Treppe statt Aufzug, Rad)
- Bewegungszeit 90 Minuten und mehr
- Kinder 12.000 Schritte am Tag
- Gruppenveranstaltungen (mangelnde Selbstdisziplin und Motivation)



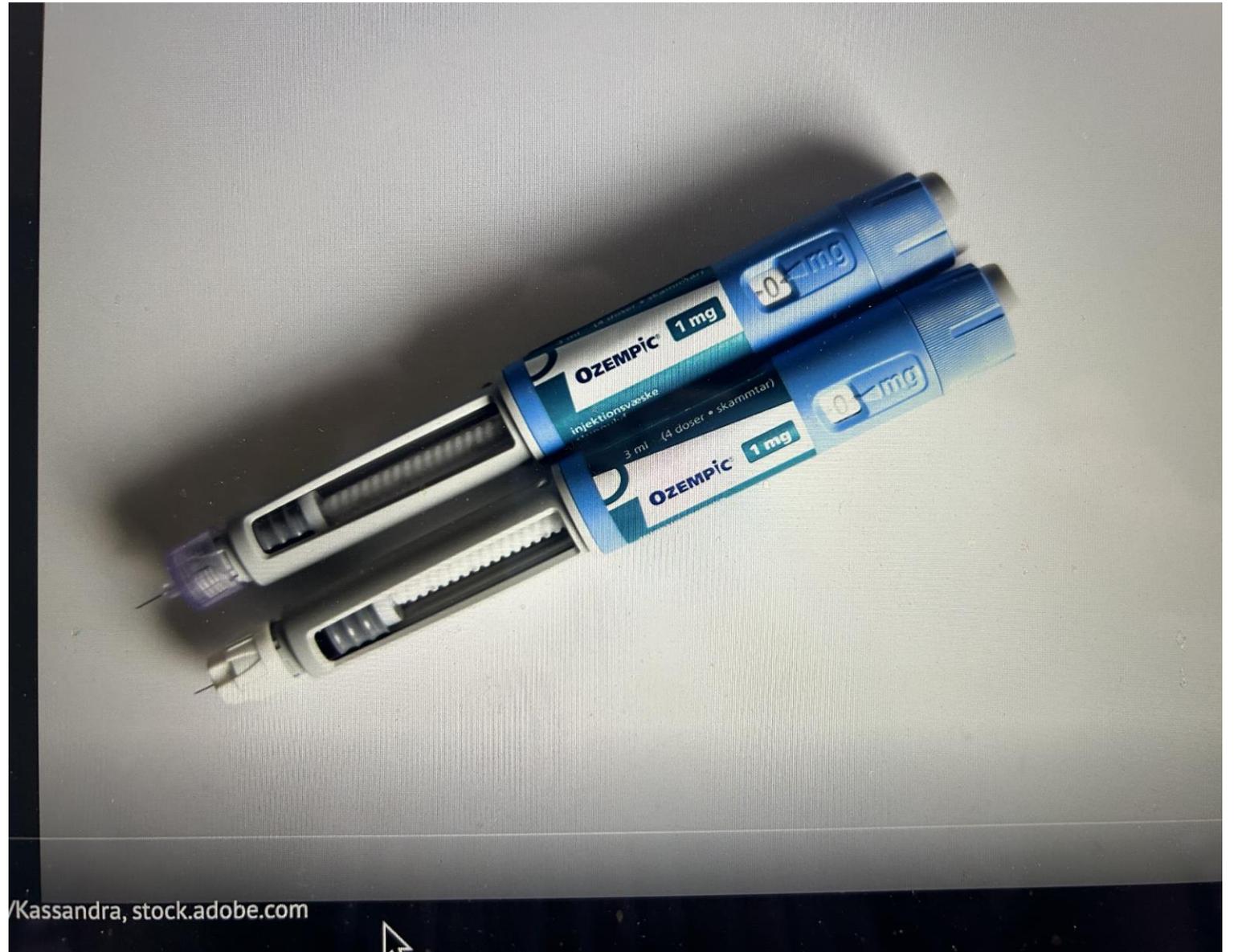
Psychische Unterstützung

- Wenn Verdacht auf psychische Ursache besteht, dann ggf. Einzel- oder Gruppenbehandlung
- Verhaltens- oder tiefenpsychologische Therapie
- Bei Gewichtsreduktion können bisher unbewusste Ängste und depressive Stimmungen auftreten
- Das Abnehmen wird dabei oft als Bedrohung der körperlichen und seelischen Einheit erlebt

Medikamente zur Gewichtsreduktion „Lifestyle Drugs“

- GLP-1-Rezeptorantagonisten
Bsp. Semaglutid (Ozempic)
Liraglutid (Victoza)
- Beide sind außer beim Diabetes auch zur Therapie der Adipositas zugelassen auch bei Kindern
- Tirzepatid(Mounjaro)

Ozempic Pen





picture alliance, NTB, Lise Åsenud