



© Ramona Heim / www.Shotshop.com

Adipositas bei Kindern

Die Zeiten, in denen der Spruch „Das verwächst sich noch“ galt, sind lange vorbei. Heute weiß man, dass **Übergewicht** nicht nur bei Erwachsenen ein großes Problem darstellt.

Die Zahl übergewichtiger Kinder ist alarmierend hoch. Weltweit sind ca. eine Milliarde Menschen adipös, davon 22 Millionen Kinder unter fünf Jahren. In Deutschland sind jedes dritte Kind und jeder fünfte Jugendliche übergewichtig.

Die Gefäßfunktion adipöser Kinder ist ähnlich stark beeinträchtigt wie bei Erwachsenen mit chronischer Herzinsuffizienz. Adipöse Kinder zeigen alle Zeichen eines metabolischen Syndroms mit gestörter Glukosetoleranz und erhöhten Chole-

sterinwerten und weisen oft orthopädische Schäden auf, wie zum Beispiel die Abnutzung der Knie und der Hüftgelenke.

Die Spirale von Bewegungsangel und übermäßiger Kalorienzufuhr gilt es zu durchbrechen – und hier sind Sie als PTA oft die erste Anlaufstelle für Betroffene.

Hilfreiche Tipps für Ihre Kunden Auf der Homepage der Deutschen Adipositas-Gesellschaft www.adipositas-gesellschaft.de finden Sie Informationen zum Thema „Was ist Adipositas?“ Innerhalb der Gesellschaft kümmert sich die

Arbeitsgemeinschaft „Adipositas im Kindes- und Jugendalter AGA“ speziell um Diagnostik, Therapie und Prävention bei Kindern und Jugendlichen. Außerdem können Leitlinien abgerufen werden. Die Arbeitsgemeinschaft AGA bietet auf www.a-g-a.de ebenfalls Leitlinien sowie Elterninformationen, eine Liste zertifizierter Adipositas-Trainer oder eine offene Gruppe, die sich mit Präventionsthemen befasst.

Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft gibt die Zeitschrift „AdipositasSpektrum“ heraus. Auf der Homepage [\[tasspektrum.de\]\(http://tasspektrum.de\) gibt es neben Auszügen aus der Zeitschrift weitere Informationen rund um Adipositas, die regelmäßig aktualisiert werden. Für Meldungen und Hintergrundinformationen zum Thema klicken Sie auf den Menüpunkt „Kinder“. Zertifiziert durch die Deutsche Adipositas-Gesellschaft ist das „Moby Dick-Netzwerk“ auf \[www.mobydicknetzwerk.de\]\(http://www.mobydicknetzwerk.de\), ein Gesundheitsprogramm für übergewichtige Kinder zwischen 5 und 17 Jahren. Ziel dieses Programms ist eine konsequente Änderung des Ernährungs- und Freizeitverhaltens übergewich-](http://www.adiposi-</p>
</div>
<div data-bbox=)

tiger Kinder. Als Besonderheit gibt es die Informationen im PDF-Format in unterschiedlichen Sprachen.

Vorbeugung ist unverzichtbar Das europaweit größte Netzwerk zur Vorbeugung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen bildet die Plattform „Ernährung und Bewegung e.V.“ (peb) auf **www.ernaehrung-und-bewegung.de**. Peb versteht sich als Kompetenzzentrum zur Förderung eines gesunden Lebensstils und ist ein Zusammenschluss von Menschen aus den Bereichen Sport, Wirtschaft, Medizin, Wissenschaft und Politik.

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz **www.besseressen-mehrbewegen.de** setzt sich ebenfalls für ein „leichteres Leben“ von Kindern ein. Unter dem Motto „Besser essen, mehr bewegen“ wird die Initiative „Kinderleicht-Regionen“ mit öffentlichen Mitteln gefördert.

Beim Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V. **www.bll.de** können Sie sich eine Publikation zum Thema „Ernährung und Bewegung, Medien und Initiativen der deutschen Lebensmittelwirtschaft für einen gesunden Lebensstil“ bestellen. Außerdem gibt es eine Grafik „mehr Bewegung für Kinder“ zum Herunterladen.

Auf **www.lust-aufabnehmen.de** klicken Sie sich von „Übergewicht“, „Gewicht bei Kindern“ bis zur BMI-Berechnung bei Kindern unter „Ist mein Kind zu dick oder zu dünn?“ durch.

Bei Zirn vom Internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung der Universität Stuttgart können Sie sich unter **www.zirn-info.de/inde-**

xadi.htm über den neuesten Stand auf dem Gebiet sozial-ökologischer Forschung zum Thema „Übergewicht und Adipositas bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen als systemisches Risiko“ informieren.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung richtet sich mit der Webseite **www.bzga-kinderuebergewicht.de** sowohl an Eltern von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen, als auch an interessierte Fachkräfte. Die Seite hat separate Eingangsbereiche für Eltern und Experten und bietet weiterführende Links zum Thema Ernährung an.

Nützliche Ernährungstexte

Nachdem Sie Ihre Kunden beraten haben, drucken Sie Ihnen doch noch zwei nützliche Ernährungstexte „Diät – gesund abnehmen“ und „Vollwertige Ernährung“ aus. Diese stehen Ihnen unter **www.pharmazie.com** kostenlos zur Verfügung. Melden Sie sich dazu auf der Homepage für die lizenzfreien Datenbanken an.

Technik kann helfen Adipöse Kinder überschätzen enorm, wie viel sie sich bewegen. Laut Ärzteblatt **www.aerzteblatt.de/v4/archiv/artikel.asp?src = heft& id = 64501** können bestimmte Handys dicken Kindern und Jugendlichen beim Abspecken helfen. Die Geräte können objektiv Bewegung messen, den Energieverbrauch berechnen und gratulieren, wenn die Vorgaben erreicht sind. Die Kinder können also lernen, sich besser einzuschätzen. ■

*Barbara Schulze-Frerichs,
PTA /*

Ursula Tschorn, Apothekerin