Julia Langeneder fragt, wie man Kindern einen gesunden Lebensstil vermitteln kann, der auch Spaß macht.

Wenn Kinder mit den Kilos kämpfen

Warum Diäten oft scheitern, welche Rolle das Familiensystem spielt und was es für Erfolge braucht.

Jedes dritte Kind in Österreich ist übergewichtig, Tendenz steigend. Tipps wie „Iss weniger Süßigkeiten“ oder „Beweg dich mehr“ führen in der Familie oft nur zu Streit und Frust. Frau Cavini, Sie begleiten schon seit mehr als 20 Jahren übergewichtige Kinder und Jugendliche und deren Familien. Wie geht man das Thema an?

Anna Maria Cavini: Mir ist wichtig, dass wir nicht mit einer Schuldfrage anfangen. Eltern plagen ohnehin oft viele Schuldgefühle. Es geht darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie Eltern und Angehörige den Einfluss, den sie haben, nützen können, aber auch darum, bewusst zu machen, dass Adipositas eine Krankheit ist. Es ist nicht nur so, dass mehrgewichtige Kinder zu viel essen und sich zu wenig bewegen, sondern in vielen Fällen fällt es ihnen auch schwerer, normalgewichtig zu bleiben.

Es gibt auch eine genetische Komponente?

Cavini: Die Genetik spielt eine Rolle, aber auch die Epigenetik, also der Lebensstil, der wiederum Einfluss auf die Gene hat. Aus der Forschung weiß man, dass die Phase im Mutterleib und in den ersten drei Lebensjahren prägend ist. Wenn der Embryo beziehungsweise das Kind in dieser Zeit eine zu hohe Versorgung mit Kalorien, Zucker und Fett erhält, haben die Kinder ihr Leben lang einen adipogenen Stoffwechsel, das heißt, dass sie, auch wenn sie weniger essen, mehr „bunkern“, umgangssprachlich gesagt.

Verena Kunz: Ich möchte noch etwas zu den Schuldgefühlen sagen. Auch mir ist im Rahmen unserer Initiative „HipTeens“ wichtig, dass wir Eltern die Schuld nehmen und den Fokus von der Vergangenheit in die Zukunft richten: Wie kommen wir in eine positive Ausrichtung?

Was sind die ersten Schritte?

Cavini: Die erste Anlaufstelle ist der Kinder- und Jugendfacharzt, um den Gesundheitszustand des Kindes festzustellen. Darüber hinaus müssen krankhafte Ursachen sowie Erkrankungen abgeklärt werden, die bereits durch das Übergewicht eingetreten sind. Wichtig ist mir, auch auf die protektiven Faktoren hinzuweisen, damit es gar nicht zum Mehrgewicht kommt: wenn möglich, das Kind zu stillen und es in seiner Bewegungsentwicklung zu unterstützen. Sobald das Kind am Familientisch mitisst, ist es gut, wenn auch gesunde Lebensmittel am Tisch stehen. Es gibt gute Initiativen wie „Richtig essen von Anfang an“ der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), um Eltern ein Basiswissen zu vermitteln: Was ist gesunde Ernährung? Es geht schließlich darum, Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen.

Kunz: Auch wir schicken die Familien zuerst zur ärztlichen Abklärung. In weiterer Folge geht es stark in Richtung Kommunikation in der Familie. Jede Situation ist individuell, der erste Schritt ist Beobachtung. Welche Routinen und Gewohnheiten gibt es innerhalb der Familie? Wie lassen sich minimale Schritte einleiten, um etwas zu verändern? Wenn ein Kind gerne Fast Food isst, kann man den Burger mit einem Salat kombinieren, oder man macht den Burger selbst. Gesundes Essen soll auch Genuss sein! Wir schauen das Kind nicht isoliert an, sondern das komplette Familiensystem. Abnehmen funktioniert dann am nachhaltigsten, wenn die Eltern und Angehörigen mitmachen, um einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – also gesunde Ernährung, Bewegung und auch eine gesunde Psyche, die ebenfalls damit zusammenhängt.

Was sind neben einer genetischen Vorbelastung die Hauptursachen für Übergewicht?

Kunz: Die Hauptfaktoren sind schlechte Ernährungsgewohnheiten – viel Fast Food und zu wenig Gemüse und Proteine. Sehr viele Kinder trinken nicht genug Wasser. Weitere Faktoren sind Bewegungsmangel, zu wenig Schlaf und zu viel Handy- und Medienkonsum.

Cavini: Es gibt viele Studien, die besagen: Je mehr Screentime Kinder und Jugendliche haben, desto größer ist das Risiko, übergewichtig zu werden, weil die Zeit vorm Bildschirm auch zulasten der Bewegung geht. Wichtig ist, als Eltern Impulse zu setzen und Alternativen anzubieten, damit Kinder sich mehr bewegen. Im Idealfall sind Kinder in einen Sportverein integriert. Allerdings ist es für übergewichtige Kinder oft nicht einfach, einen Sportverein zu finden, in den sie gut aufgenommen werden.

Warum ist es wichtig, das Thema Übergewicht möglichst früh anzugehen? Manche Eltern oder Großeltern sind der Meinung, „es wächst sich eh aus“.

Cavini: Nein, es wächst sich nicht aus. Wenn wir nichts tun, bleiben 80 Prozent der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen auch übergewichtige Erwachsene.

Kunz: Auch ich werde das immer wieder gefragt. Ich sage dann: Es ist ja auch was Schönes, wenn man schon im Kindes- und Jugendalter lernt, an der Gesundheit zu arbeiten. Es ist toll, wenn man gesund sein darf und sich bewegen kann, und es gibt coole Sachen zu entdecken.

Cavini: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das im Idealfall in Gruppen funktioniert. So kann man sich gegenseitig motivieren. Aus diesem Grund habe ich vor 17 Jahren das Projekt „Down and Up“ für übergewichtige Kinder und Jugendliche in Kärnten gegründet, das auf ganz Österreich ausgerollt werden soll.

Abgesehen von den gesundheitlichen Aspekten: Welche Rolle spielt die Psyche bei Übergewicht?

Kunz: Viele übergewichtige Kinder haben ein riesiges Selbstwertproblem. Teenager haben

Julias Gäste

Anna Maria Cavini, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde mit Spezialisierung auf psychosomatische und psychotherapeutische Medizin, Sportmedizin, Adipositas und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen (dr-cavini.at)

Verena Kunz, Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungsberaterin, Adipositastrainerin für Kinder und Jugendliche, Leiterin der Initiative „HipTeens“ (hipteens.at)

Bilder: Grill, shutterstock, Thomas Canori, HipTeens

Beratung

HipTeens

Die Initiative bietet Abnehmcamps für Kinder und Jugendliche, Onlinevideos und Kochbücher für Eltern übergewichtiger Kinder und Jugendlicher sowie ein „Workbook" für Teenager.

hipteens.at

Down and Up

Ein Team von Fachleuten unterstützt übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche im Alter von acht bis 17 Jahren und deren Familien mit Angeboten im Bereich Ernährung, Bewegung und Psyche. Dadurch soll es zu einem „Down" des Gewichts und zu einem „Up" des Selbstbewusstseins kommen. Das einjährige Programm, das an den Standorten Klagenfurt und St. Veit in Kärnten angeboten wird, zählt zum ÖGK-Programm „Leichter leben Kids & Teens", das österreichweit kostenlos angeboten wird.

downandup.at

oft schon Mobbing erfahren, vielleicht auch schon Abnehmversuche hinter sich, die gescheitert sind.

Cavini: In der Folge ziehen sie sich oft zurück. Wir betreuen übergewichtige Jugendliche, die oft auch depressiv werden. Durch den Rückzug machen sie noch weniger Bewegung, manchmal kommt auch Frustessen dazu, und die Gesamtsituation wird noch einmal schlechter. Übergewichtige Jugendliche haben auch schlechtere Karten bei der Suche nach einer Lehrstelle, sie bekommen häufiger Absagen. Sie haben oft Probleme, Freunde zu finden, oder auch in Liebesbeziehungen. Sie werden schneller stigmatisiert und als faul, schmutzig, schlampig und dumm abgestempelt. Dazu kommt, dass bildungsferne Familien eine deutlich höhere Rate an Übergewicht aufweisen, sie haben es in Summe doppelt schwer.

Warum scheitern die meisten Abnehmversuche, Frau Kunz?

Kunz: In der Diätindustrie kursieren viele Falschmeldungen. Außerdem werden die Ziele oft viel zu hoch gesteckt. Dann ist die Enttäuschung auch schnell sehr groß, und die Jugendlichen geraten in eine Negativspirale. Dazu kommen blockierende Glaubenssätze wie „Ich bin nicht sportlich". Das sind Generationsthemen, die oft von einer zur nächsten Generation weitergegeben werden. Aber man kann sportlich werden. Wir wollen Kinder darin stärken, positive Glaubenssätze zu formulieren und eine Bewegungsform zu finden, die ihnen Spaß macht – das kann Schwimmen sein oder Radfahren.

Was sind die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht, Frau Cavini?

Cavini: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes Typ 2, Erkrankungen des Bewegungsapparates. Die Folgekosten sind exorbitant, dabei gäbe es Stellschrauben, an denen man gut drehen könnte.

An welchen Stellschrauben müsste gedreht werden?

Cavini: Es würde Sinn machen, so wie in England ein Ampelsystem, also ein aufgedrucktes Ampelsymbol, das über Fett-, Salz- und Zuckergehalt eines Lebensmittels Auskunft gibt, und eine Zuckersteuer einzuführen. Bewegungs- und Ernährungsschulungen in Kindergärten wären wichtig. Auch für Schwangere sollte es Schulungen geben, da ein höherer BMI (Body-Mass-Index) für das ungeborene Kind mit einem höheren Risiko für Übergewicht einhergeht. Der Staat würde sich langfristig Gesundheitskosten sparen, und den Kindern und Familien bliebe viel Leid erspart.

Kunz: Sehr am Herzen liegt mir das Thema gesundes Schul- und Kindergartenessen – das gehört auf nationaler Ebene behandelt. Auch die tägliche Turnstunde nach skandinavischem Vorbild wäre wichtig. Und das Angebot an Vereinen gehört mehr hinausgetragen. //

Sie haben ein Thema rund um Familie, Partnerschaft und Kindererziehung, das Sie interessiert, dann schreiben Sie mir!
julia.langeneder@welt-der-frauen.at