

Das richtige Gewicht bei Kindern?

In den Medien ist momentan immer häufiger darüber zu lesen, Kinder von heute seien zu dick. Tatsächlich bringt jedes fünfte Mädchen und jeder vierte Junge zu viele Kilos auf die Waage. Doch viele Eltern realisieren das Übergewicht ihres Kindes nicht oder sehr spät. Das Gewicht Ihres Kindes ist in Ordnung, wenn seine Grösse damit übereinstimmt. Dies kann anhand einer speziellen Grössen-Gewichts-Kurve leicht nachgeprüft werden. Ihre Mütterberaterin und ihre Ihre Kinderärztin haben eine solche und beraten Sie gerne.

Sie können aber anhand einer Berechnung auch selber abschätzen, ob das Gewicht Ihres Nachwuchses im grünen Bereich liegt. Dies passiert, ähnlich wie bei den Erwachsenen, durch Bestimmung des Body-Mass-Indexes BMI. Den BMI berechnet man, indem das Körpergewicht (in Kilogramm) durch die Körpergrösse (in Meter) im Quadrat dividiert wird. Die Formel lautet also: kg/m^2 . Ist ein Mädchen beispielsweise 8 Jahre alt, 33 kg schwer und 142 cm lang, lautet der BMI $30 : (1,42 \times 1,42) = 16,3$

Body Mass Index, der nicht überschritten werden sollte:

Alter	BMI Mädchen	BMI Jungen
5	17,4	17,3
6	17,6	17,5
7	17,8	17,8
8	18,1	18,4
9	18,7	19,1
10	19,6	20,1
11	20,5	21,0
12	21,6	21,8
13	22,4	22,4
14	23,0	23,1

Normale Gewichtsschwankungen

Während des Wachstums kommt es bei allen Kindern zu Gewichtsschwankungen. Das ist normal und muss Sie nicht beunruhigen. *Fast alle Kinder legen etwas an gewicht zu, bevor sie laufen lernen oder vor der Pubertät. Es gibt aber auch Phasen, in denen sie dünner sind, zum Beispiel wenn sie stark wachsen.*

Wachstumsphasen von Kindern:

Alter	Was passiert?
Bis 5 Monate	Das Baby wächst relativ gleichmässig in die Länge und in die Breite und bekommt etwas Babyspeck als Reserve.
6 Monate bis 1 Jahr	Das Baby wächst langsamer und nimmt weniger zu. Es scheint insgesamt immer noch eher rundlich. Es verliert etwas Babyspeck, wenn es zu krabbeln und laufen beginnt.
2 bis 4 Jahre	Das Kind geht vorallem in die Breite.
5 bis 7 Jahre	Das Kind wächst stark in die Länge. Viele Kinder sehen richtig dünn aus. Der Babyspeck ist vollkommen verschwunden.
8 bis 10 Jahre	Das Kind wächst weniger in die Höhe, dafür mehr in die Breite. Viele Schulkinder sehen im Gegensatz zu früher eher rundlich aus. Das überschüssige Fett bildet die Reserve für die bevorstehende Pubertät.
11 bis 13 Jahre	Das Kind wächst während der Pubertät massiv in die Länge. Bei manchen

Kindern dauert diese Phase bis zum 16. Altersjahr, bei einigen sogar noch länger.

Wann ist Ihr Kind übergewichtig?

Jedes dritte bis vierte Kind ist übergewichtig – viele bleiben es auch als Erwachsene. Von Übergewicht spricht man beim Kind, wenn der BMI (gemäss Tabelle) überschritten wird. Der Kinderarzt oder die Kinderärztin kann abklären, ob das Übergewicht krankheitsbedingt ist (z.B. Schilddrüsenunterfunktion). Falls nicht, isst Ihr Kind zu viel oder falsch.

Ursachen für Übergewicht im Kindesalter

- zu häufige Mahlzeiten, ständiges „Snacken“
- viele fettige und/oder süsse Mahlzeiten
- zu grosse Nahrungsmengen
- gezuckerte Getränke
- zu wenig Bewegung (z.B. durch übermässigen TV-Konsum)
- Essen nach dem Lustprinzip anstatt nach den Regeln einer gesunden Ernährung (z.B. durch wenig geregelte Mahlzeiten am Familientisch oder Essen als Trost, Belohnung, bei Langeweile oder Frust statt aus Hunger)
- fehlendes Sättigungsgefühl, wenn Kinder zum Aufessen eines zu voll geschöpften Tellers gezwungen werden
- zu schnelles Essen

Die Erbanlagen spielen zwar eine wichtige Rolle. Doch sie allein machen nicht dick.

Die Folgen des Übergewichts

Übergewichtige Kinder leiden enorm. Sie werden gehänselt, müssen auf modische Kleider verzichten, bewegen sich ungeschickt.

Auch die gesundheitlichen Folgen sind gravierend. Dicke können Gelenkbeschwerden, X-Beine, Platt-, Senk oder Spreizfüsse bekommen. Sie haben ein erhöhtes Risiko, an Arteriosklerose, Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken und leiden häufiger an Depressionen. Da das Körperfett das Zwerchfell nach oben drückt und so die Lungen beengt, schlafen dicke Kinder schlechter, bekommen wenig Luft und sind häufiger müde und unkonzentriert.

Was hilft?

Viele Eltern reagieren nicht rechtzeitig. Sie verniedlichen die Fettpolster als „Babyspeck“ oder hoffen, dass sich das Problem auswächst. Doch das tut es selten: drei von vier dicken Kindern werden später zu übergewichtigen Erwachsenen. oder es bleiben bestimmte Probleme wie Gelenk- oder Fusschäden bestehen.

Erkennen von physischen und psychischen Einflüssen

Stellen Sie fest, was und wie viel das Kind isst und wie viel es sich bewegt. Wichtig ist auch, herauszufinden, weshalb Ihr Kind zuviel isst. Aus Frust, wenn es eine schlechte Note bekommen hat, oder wenn es ihm nicht so gut geht? Genauere Informationen über das Ernährungsverhalten

liefert ein Ernährungstagebuch. Hier wird täglich notiert, was das Kind isst, wie es sich dabei fühlt und wie oft es sich bewegt.

Zeit	Mahlzeit, Menge	Bewegung	Gefühle
8.00	3 Butterbrote, 3 dl Ovomaltine	Schulweg zu Fuss, 10 Minuten	Angst vor der Schule, gestresst, hastig gegessen

Suchen Sie zusammen mit Ihrem Kind Lösungen, die ihm helfen, mit Frust, Langeweile oder Trauer besser umzugehen als sich mit Essen zu trösten. Aktivieren Sie die anderen Sinne: Beispielsweise mit Streicheleinheiten (Tastsinn), einem Bilderbuch (Sehsinn), entspannender Musik (Gehörsinn), einem feinen Schaumbad (Geruchssinn). Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes und mäkeln Sie nicht an seiner Figur herum.

Mehr Bewegung

Wer sich mehr bewegt, braucht mehr Energie und nimmt bei gleich bleibender Nahrungsaufnahme ab. Bewegung hilft auch, Spannungen abzubauen und vermittelt ein besseres Körpergefühl. Schränken Sie den TV-Konsum ein und gestalten Sie die Freizeit für die ganze Familie bewegungsorientiert.

Tip: Schwimmen fördert den Appetit. Das kühle Wasser vermittelt dem Körper das Gefühl, Energienachschub erhalten zu müssen. Wenn man Kindern nach dem Schwimmen ein Glas heissen Tee anbietet, erwärmt sich der Körper und das Hungergefühl wird gebremst.

Dauerhafte Ernährungsumstellung

Nur durch die Änderung des Essverhaltens kann langfristig gegen Übergewicht angekömpft werden.

So schafft es Ihr Kind, normalgewichtig zu werden oder zu bleiben:

- Gehen Sie mit gutem Vorbild voran.
- Lassen Sie fettige Nahrungsmittel und Süssigkeiten aus Ihrer Küche verschwinden.
- Servieren Sie Salat, Gemüsestängelchen mit Quarkdip oder eine fettarme Suppe zum Voraus. Das nimmt den ersten Hunger.
- Halten Sie die Regel „Fünf am Tag“ ein, das heisst, Ihr Kind (und Sie) konsumieren täglich fünf Portionen Früchte, Gemüse, Salat.
- Kaufen Sie fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch ein.
- Kochen Sie mit wertvollem Oliven- oder Rapsöl und vermeiden Sie tierische Fette.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel, die lange satt machen und den Blutzuckerspiegel langsam erhöhen: Vollkornprodukte, Vollkornbrot, Birchermüesli, Gemüse, Früchte, Salate.
- Häufiger als fünfmal pro Tag sollte Ihr Kind nicht essen.
- Suchen Sie eine Ernährungsberaterin / einen Ernährungsberater auf, die /der sich mit Kindern gut auskennt. Sie /er kann Ihnen mit speziell auf Ihr Kind zugeschnittenen Tipps weiterhelfen.

Wann ist Ihr Kind untergewichtig?

Untergewicht wird anhand der Grösse-Gewichtskurve von der Kinderärztin oder vom Kinderarzt beurteilt. Leidet Ihr Kind an Untergewicht oder beginnt plötzlich schnell und anhaltend abzunehmen, muss der Ursache dringend auf den Grund gegangen werden.

Ursachen für Untergewicht im Kindesalter

Krankheiten wie Diabetes Typ I, Nahrungsmittelallergien, Zöliakie, Infekte (Grippe, Magen-Darmerkrankungen, Kinderkrankheiten und andere), sehr grosse Rachen- und Gaumenmandeln, Schilddrüsenüberfunktion oder Krebserkrankungen können zu Untergewicht und/oder Gewichtsverlust bei Kindern führen. Aber auch normale Gewichtsschwankungen (siehe Tabelle) führen gelegentlich dazu, dass ein Kind phasenweise zu dünn ist. Manche Kinder essen zu wenig, weil sie lieber spielen und deshalb nicht lange genug am Esstisch bleiben. Sehr lebhafteste, sportbegeisterte Kinder haben manchmal einen so hohen Energiebedarf, dass normales Essen kaum ausreicht, diesen zu decken, sie brauchen kalorienreichere Nahrung und häufigere Mahlzeiten.

Liegt dem Untergewicht ein gesundheitliches Problem zu Grunde, normalisiert sich das Gewicht meistens rasch wieder, wenn die auslösende Störung behoben ist oder wenn das Kind von selbst gesund wird.

Krankheiten mit psychischen Ursachen können sich bei Ihrem Kind folgendermassen äussern:
Es

- weigert sich dauerhaft, „normal“ zu essen.
- isst so wenig und so kalorienarm wie möglich.
- isst sehr langsam, macht grosse Pausen zwischen den Mahlzeiten oder verzichtet auf einige ganz.
- verschwindet nach den Mahlzeiten längere Zeit auf der Toilette, um zu erbrechen.
- nimmt Abführmittel ein und muss häufiger auf die Toilette.
- hat panische Angst vor dem Zunehmen.
- wiegt sich mehrmals täglich.
- treibt exzessiv Sport.
- findet sich zu dick, auch wenn es längst viel zu dünn ist.
- streitet alles ab, wenn Sie es darauf aufmerksam machen und sieht keinen Grund für Ihre Sorgen.
- hat keine Menstruation mehr (bei Mädchen).

Folgen des Untergewichts

Viele untergewichtige Kinder sind müder und krankheitsanfälliger. Sie haben oft Mühe sich zu konzentrieren und ihre Leistungen in der Schule und im Sport zu erbringen. Manchmal leiden sie unter Kreislaufproblemen. und können bei anstrengenden Tätigkeiten gar zusammenbrechen, weil Blutzuckerspiegel und Blutdruck zu tief sind. Sie sind häufiger schlecht gelaunt und weniger gut zu motivieren, irgendetwas zu unternehmen. Da sie zu wenig essen, leiden sie oft unter Mangelerscheinungen wie Eiweiß- oder Vitaminmangel. Dies wiederum kann dazu führen, dass untergewichtige Kinder schlecht wachsen und kleiner sind als Gleichaltrige.

Was hilft?

So fällt Ihrem Kind das Zunehmen leichter:

- Je häufiger ein Kind isst, um so eher nimmt es zu. Also mindestens fünf bis acht Mahlzeiten pro Tag.
- Fett ist erlaubt. Reichern Sie die Lebensmittel mit zusätzlichem Fett an., z.B. Rahm als Garnitur des Birchermüeslis, Doppelrahmkäse anstatt Magerkäse, Cremesuppe statt fettfreie Bouillon, Salami statt Rohschinken, Schokolade statt Gummibärchen.

- Ihr Kind soll genug trinken, aber besser nicht unmittelbar vor dem Essen, damit es den Appetit nicht verliert. Neben den Mahlzeiten sind auch gezuckerte Getränke erlaubt, sie liefern viel Energie.
- Achten Sie darauf, dass ihr Kind genügend Eiweiss isst: Milchprodukte, Fleisch, Eier oder Fisch sind gute Quellen.
- Gelegentlich macht ein Multivitamin-Mineralstoffpräparat Sinn, damit keine Mangelerscheinungen auftreten.
- Kochen Sie Ihrem Kind, was ihm besonders schmeckt.
- Decken Sie den Tisch schön, richten Sie die Mahlzeiten appetitanregend an, sorgen sie für eine angenehme Atmosphäre während des Essens.
- Nimmt sich Ihr Kind womöglich zu wenig Zeit zum Essen? Es darf ein Spielzeug mit an den Tisch bringen, damit es so lange isst, bis es wirklich satt ist. Bis das Kind etwa 2 Jahre alt ist, dürfen Sie es füttern, wenn es selber zu wenig isst.
- Ein Stück Traubenzucker, etwa 10 Minuten vor einer Mahlzeit verabreicht, steigert den Appetit.
- Falls Sie den Verdacht haben, Ihr Kind könnte an Ess-Brechsucht oder Magersucht leiden, suchen Sie umgehend Hilfe bei einer spezialisierten Fachstelle (z.B. www.netzwerk-esstoerungen.ch).