



Thomas Reinehr / Michael Dobe
Mathilde Kersting

Abnehmen mit Obeldicks und Optimix

Der Ratgeber
für Eltern übergewichtiger Kinder

2., überarbeitete Auflage

HOGREFE



Abnehmen mit Obeldicks und Optimix

Abnehmen mit Obeldicks und Optimix

Der Ratgeber
für Eltern übergewichtiger Kinder

von

Thomas Reinehr, Michael Dobe
und Mathilde Kersting

unter Mitarbeit von Anke Schäfer,
Dieter Hoffmann und Roger Vierhaus

2., überarbeitete Auflage

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

PD Dr. med. Thomas Reinehr, geb. 1969. Seit 2001 Oberarzt in der Vestischen Kinder- und Jugendklinik in Datteln und seit 2008 Leiter des Instituts für Pädiatrische Ernährungsmedizin.

Dipl.-Psych. Michael Dobe, geb. 1973. Seit 2000 Psychologe auf der Psychosomatischen Station der Vestischen Kinder- und Jugendklinik in Datteln.

PD Dr. troph. Mathilde Kersting, geb. 1946. Seit 2006 stellvertretende Leiterin des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE).

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzudrucken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die erste Auflage des Buches ist 2007 im Wilhelm Heyne Verlag, München, erschienen.

© 2010 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagabbildung: © Monkey Business – Fotolia.com

Satz: Grafik-Design Fischer, Weimar

Gesamtherstellung: Druckerei Hubert & Co, Göttingen

Printed in Germany

Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 978-3-8017-2271-5

Vorwort

Liebe Eltern,

Übergewicht im Kindes- und Jugendalter zählt zu den „neuen Kinderkrankheiten“ unserer Gesellschaft: Zurzeit ist in Deutschland jedes sechste Kind übergewichtig und jedes zehnte Kind so massiv übergewichtig, dass man sogar von Fettsucht (Adipositas) spricht. Und die Tendenz ist weiter steigend, was sowohl Häufigkeit als auch Ausmaß des Übergewichts betrifft. Die Folgeerkrankungen des Übergewichts können zunehmend auch bei Kindern und Jugendlichen beobachtet werden (z. B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gefäßveränderungen bis hin zur Zuckerkrankheit). Ganz zentral sind jedoch die sozialen und psychischen Probleme, unter denen übergewichtige Kinder leiden und die eine normale Entwicklung des Selbstbilds und des Selbstwertgefühles gefährden.

Mit diesem Ratgeber wollen wir Sie über den aktuellen Wissensstand zum Thema Übergewicht bei Kindern informieren und Ihnen vor allem Mut machen, das Übergewicht in Ihrer Familie anzugehen. Dazu werden Ihnen Hilfsmittel zu einer behutsamen Gewichtsabnahme an die Hand gegeben, die sich in unserer etablierten, nachhaltig erfolgreichen Adipositaschulung „Obeldicks“ und in dem Ernährungskonzept „OptimiX“ sehr bewährt haben. Diese reichen von praxisnahen Ernährungs- und Essverhaltensregeln, Erziehungstipps, Bewegungsangeboten bis hin zu Kochrezepten für die ganze Familie.

In dieser zweiten erweiterten und aktualisierten Auflage sind die neuesten Erkenntnisse in dem Elternratgeber integriert worden und die Materialien- und Rezeptsammlung erweitert worden. Wir hoffen und wünschen Ihnen, dass es Ihrer Familie mit diesem Ratgeber gelingt, die Lebensfreude und Gesundheit Ihres Kindes nachhaltig zu verbessern.

Datteln und Dortmund, im April 2009

*Thomas Reinehr,
Michael Dobe
und Mathilde Kersting*

Inhaltsverzeichnis

1	Wissenswertes zu Übergewicht im Kindes- und Jugendalter	9
1.1	Wie kommt es zu Übergewicht?	9
1.2	Ist mein Kind übergewichtig?	10
1.3	Ist mein Kind aufgrund von Krankheit übergewichtig?	12
1.4	Werden aus übergewichtigen Kindern auch übergewichtige Erwachsene?	14
1.5	Was ist ein realistisches Gewichtsziel?	15
2	Wissenswertes zur Ernährung	19
2.1	Was braucht mein Kind?	19
2.2	Langfristige Änderung der Ernährung mit OptimiX	24
2.3	Welche Lebensmittel sind für mein Kind richtig?	41
2.4	Wie können die Mahlzeiten gestaltet werden?	47
2.5	Was sind kindgerechte Lebensmittelmengen?	54
2.6	Wie kann man Fett und Zucker einsparen?	57
2.7	Was ist von Fast Food und Kinderlebensmitteln zu halten? ...	65
3	Wissenswertes zum (Ess-)Verhalten	68
3.1	Wer prägt das Verhalten unserer Kinder?	68
3.2	Wie können Sie das Verhalten Ihrer Kinder verändern?	71
3.3	Wie kann Essverhalten verändert werden?	81
3.4	Was ist Hunger, was ist Appetit?	88
3.5	Wie kann man „Nein“ sagen lernen?	89
3.6	Wie mit Werbung umgehen?	94
3.7	Was tun bei Essen aus negativen Gefühlen?	95
3.8	Essen genießen	98
3.9	Warum sich selbst beobachten?	101
3.10	Wie sich in schwierigen Situationen verhalten?	104
4	Wissenswertes zur Bewegung	111
4.1	Soll mein Kind in einen Sportverein?	113
4.2	Soll mein Kind alleine Sport treiben?	115
4.3	Wie kann man sich im Alltag mehr bewegen?	117
5	Sonstige Behandlungsmethoden	124
5.1	Diäten und was dahintersteckt	124
5.2	Welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	130

6	Folgen von Übergewicht	134
6.1	Was sind die medizinischen Folgen?	134
6.2	Was sind die psychosozialen Folgen?	135
7	Rezepte	139
7.1	Kalte Hauptmahlzeit: Das Frühstück	139
7.2	Zwischenmahlzeit: Das Pausenfrühstück	142
7.3	Warme Hauptmahlzeit	144
7.4	Zwischenmahlzeit am Nachmittag	157
7.5	Kalte Hauptmahlzeit: Das Abendessen	159
	Literatur	166
	Stichwortregister	167
	Rezeptregister	170

1 Wissenswertes zu Übergewicht im Kindes- und Jugendalter

1.1 Wie kommt es zu Übergewicht?

Völlig einig sind sich die Forscher, dass Übergewicht sehr viele komplexe Ursachen hat. Zumeist wird die Ursache jedoch zuerst in unserem Ernährungs-, Ess- und Bewegungsverhalten gesucht. Dabei wird gerne übersehen, dass sich unsere Umweltbedingungen in den letzten Jahren sehr gewandelt haben. Viele, für die Gesundheit ungünstige Verhaltensweisen sind durch äußere Lebensbedingungen verursacht, die Sie und Ihre Familie nur unter großen Anstrengungen verändern können. Als Beispiele seien die wenigen zeitlichen Freiräume genannt, die unseren Kindern noch für Bewegung zur Verfügung stehen, aber auch die allgegenwärtige Werbung der Lebensmittelindustrie und das überreiche Lebensmittelangebot.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Veranlagung zu Übergewicht. Sicher ist Ihnen aufgefallen, dass viele Kinder und Erwachsene nicht übergewichtig sind, obwohl sie teilweise dasselbe verzehren wie ihre übergewichtigen Altersgenossen. Die Erklärung liegt darin, dass ungefähr die Hälfte unseres täglichen Energieverbrauchs durch Stoffwechselfvorgänge bestimmt ist, die nicht willentlich steuerbar sind und vererbt werden. Dies wird aus Zwillingsstudien abgeleitet, bei denen getrennt aufgewachsene eineiige Zwillinge sich erstaunlich hinsichtlich ihres Gewichts glichen.

Gut zu wissen:

Da das Körpergewicht auch von der Veranlagung bestimmt wird, sind Schuldzuweisungen bei Übergewicht meist unangebracht. Bei „günstiger“ Veranlagung tritt trotz ungesundem Ernährungs- und Bewegungsverhalten kein Übergewicht auf. Wahrscheinlich verhalten Sie und Ihr Kind sich gar nicht anders als Ihre Altersgenossen, nur Ihre Veranlagung ist möglicherweise „ungünstig“. Daher sollten Sie weder bei sich noch bei Ihrem Kind die „Schuld“ für das Übergewicht suchen.

Die Veranlagung, schnell Fettreserven anzulegen, war in der frühen Menschheitsgeschichte mit vielen Hungerkatastrophen von Vorteil, stellt aber in unserer heutigen „Überflussgesellschaft“ einen erheblichen Nachteil dar.

Jedoch reicht Veranlagung alleine nicht aus, um übergewichtig zu werden. Denn Übergewicht kann erst dann auftreten, wenn die zugeführte Energie

(= Nahrung) den Energiebedarf für die Bewegung und Stoffwechselprozesse übersteigt. Da die Stoffwechselprozesse nicht beeinflussbar sind, liegen die Möglichkeiten für eine Gewichtsreduktion in einer Reduktion der Energiezufuhr (also weniger energiereiches Essen und Trinken) und/oder in der Steigerung des Energieverbrauchs durch vermehrte Bewegung. Und hierin liegen die Chancen für Sie und Ihr Kind, denn:

Gut zu wissen:

Bei „ungünstiger“ Veranlagung kann ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten Übergewicht verhindern bzw. verringern. Hierzu werden wir Ihnen in diesem Ratgeber viele Tipps zur Ernährung (vgl. Seite 19 ff.), zum (Ess-)Verhalten (vgl. Seite 68 ff.) und zur Bewegung (vgl. Seite 111 ff.) geben.

1.2 Ist mein Kind übergewichtig?

Um zu beurteilen, ob man übergewichtig ist, muss neben dem Körpergewicht auch die Körpergröße berücksichtigt werden. Aus Gewicht und Größe berechnet man hierzu den sogenannten Körpermasseindex (Body-Mass-Index = BMI), der angibt, zu welcher Gewichtskategorie man zählt:

Der Body-Mass-Index

$$\text{BMI} = \text{Gewicht [kg]} / \text{Körpergröße [m]}^2$$

BMI-Normwerte für Erwachsene:

< 20: Untergewicht

20–24: Normalgewicht

25–29: mäßiges Übergewicht

30–39: deutliches Übergewicht (= Adipositas)

> 40: sehr starkes Übergewicht (= extreme Adipositas)

Beispiel:

Ein 30-jähriger Mann misst 178 cm und wiegt 85 kg. Sein BMI beträgt: $85 / 1,78^2 = 85 / (1,78 \times 1,78) = 85 / 3,17 = 26,8$. Er ist somit mäßig übergewichtig.

Die Einteilung nach Übergewicht, Adipositas und extremer Adipositas erfolgt, weil Studien zeigen, dass oberhalb dieser Grenzwerte das Risiko, an Folgeerkrankungen des Übergewichts zu versterben, jeweils deutlich zunimmt. Dieses Risiko liegt beispielsweise bei Adipösen 25% höher und bei extrem Adipösen 300 % höher als bei Normalgewichtigen.

Im Kindes- und Jugendalter wird der Körperbau auch vom Alter und Geschlecht beeinflusst. Daher muss der BMI anhand von Kurven (sogenannten Perzentilen) beurteilt werden, wie Sie diese z. B. aus dem gelben Vorsorgeheft für das Wachstum kennen. Liegt der BMI über der 90. Perzentile (P90) (vgl. Abbildung 1 und 2), spricht man von Übergewicht, über der 97. Perzentile (P97) liegt massives Übergewicht vor (Adipositas).

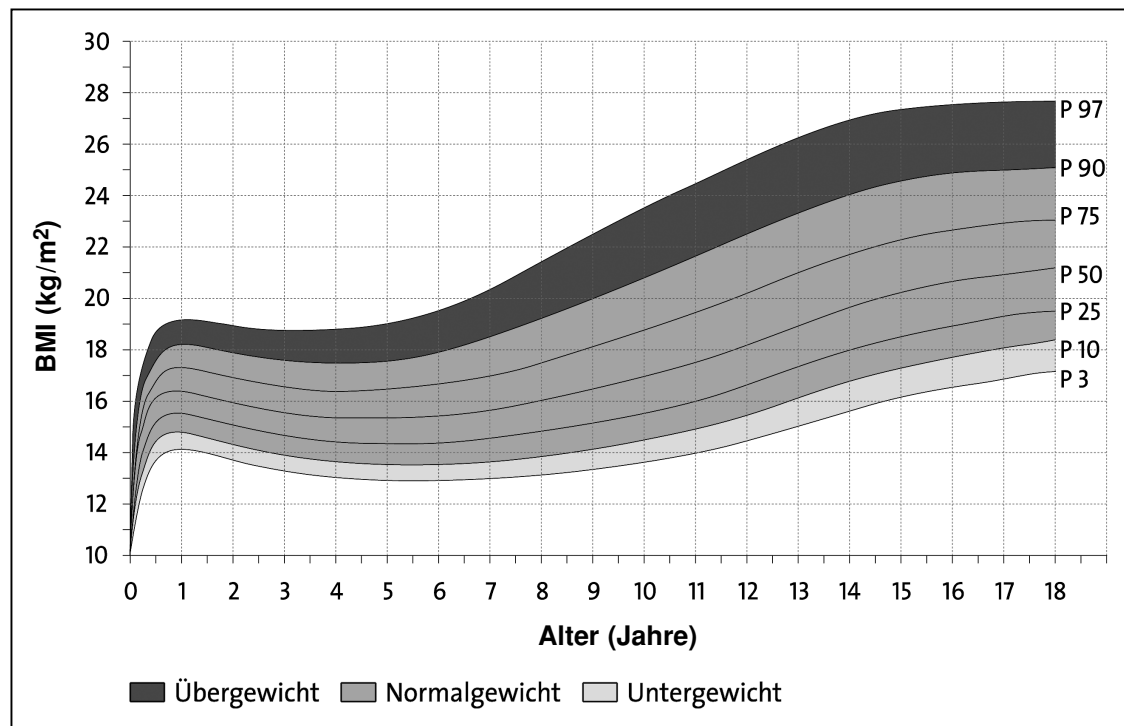


Abbildung 1: Perzentile für den Body-Mass-Index von Jungen im Alter von 0 bis 18 Jahren

Beispiel:

Der 10-jährige Sascha misst 157 cm und wiegt 65 kg. Sein BMI beträgt $(\text{BMI} = \text{Gewicht [kg]} / \text{Körpergröße [m]}^2) = 65 / 1,57^2 = 26,4$. Damit liegt er über der 97. Perzentile (P97) und ist als extrem übergewichtig zu bezeichnen.

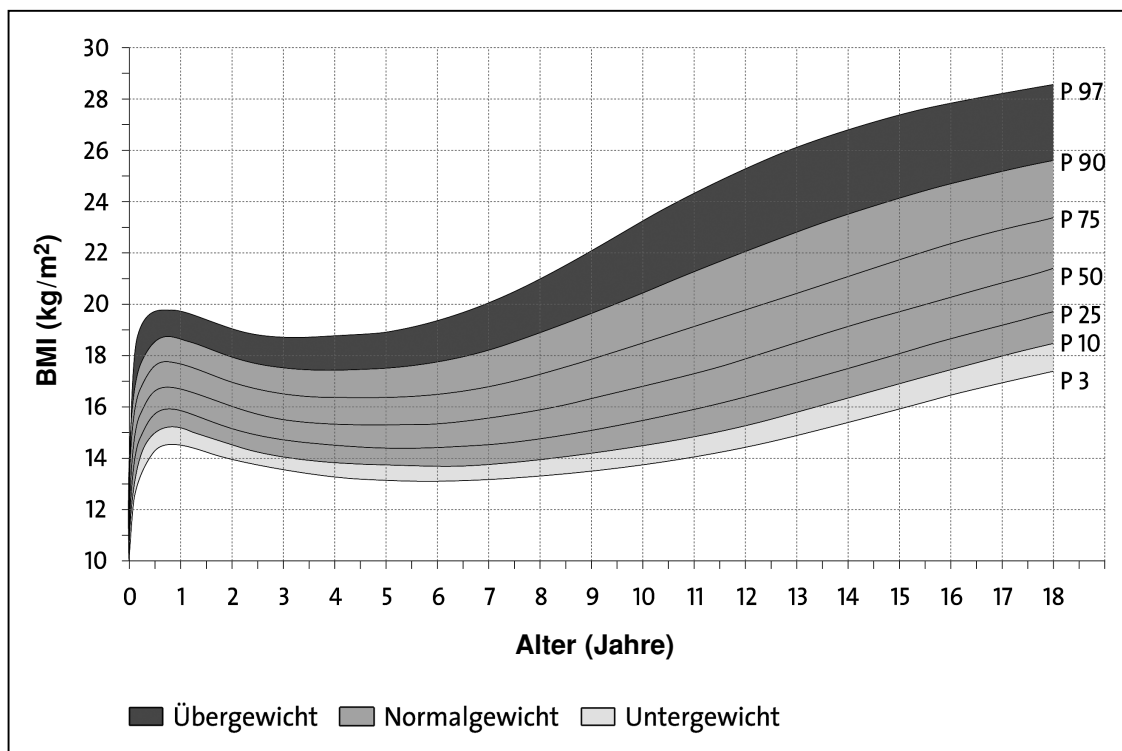


Abbildung 2: Perzentile für den Body-Mass-Index von Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren

Die komplizierte Berechnung des BMIs und die Einteilung in Perzentilen kann auch im Internet erfolgen (www.mybmi.de). Auch Ihr Kinderarzt kann sie durchführen, da er zudem über geeichte Messgeräte für Größe und Gewicht verfügt. Als Abschätzung für den Normalbereich kann auch Tabelle 1 dienen.

1.3 Ist mein Kind aufgrund von Krankheit übergewichtig?

Krankheiten als Ursachen des Übergewichts sind sehr selten und liegen bei weniger als 1 % aller übergewichtigen Kinder vor. Hinweise hierauf stellen dar:

- Kleinwuchs oder ein vermindertes Wachstum,
- Müdigkeit,
- eine Vergrößerung der Schilddrüse oder
- eine sehr rasche Gewichtszunahme.

Sollten Sie eines dieser Zeichen bei Ihrem Kind beobachten oder Übergewicht verbunden mit allgemeiner Entwicklungsverzögerung bei Ihrem Kind vorliegen, so sollten Sie einen Kinderarzt aufsuchen, um eine zugrundeliegende