

LEITFADEN FÜR ELTERN VON ÜBERGEWICHTIGEN KINDERN

Liebe Eltern,

Sie machen sich Sorgen wegen des Übergewichts Ihres Kindes und suchen nach nützlichen Informationen? Dieser Leitfaden bietet Ihnen praktische Tipps, mit denen Sie die Lebensgewohnheiten aller verbessern können.

Das Engagement der Familie, um einem übergewichtigen Kind zu helfen, erfordert Zeit, Motivation und eine gewisse Portion Mut. Aber es ist eine Investition, die sich lohnt – für die Gesundheit und das Wohlbefinden aller.

Bei Bedarf können Ihnen Gesundheitsfachleute dabei helfen, aber nur gemeinsam mit der Familie lassen sich die täglichen Gewohnheiten zum Wohle aller Familienmitglieder ändern.

Viel Spass beim Lesen!



Dieser Leitfaden wurde von Gesundheitsförderung Wallis erstellt und von der Stiftung O₂ in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt der Republik und des Kantons Jura überarbeitet.

Übersetzungs-, Bearbeitungs- und
Vervielfältigungsrechte für alle Länder vorbehalten.

Grafik: Fondation O₂



ÜBERGEWICHT BEI KINDERN

Übergewicht ist in Europa ein grosses Gesundheitsproblem, von dem etwa 20 % der Jugendlichen betroffen sind. Ihr Kind ist also nicht allein in dieser Situation!

Übergewicht ist hauptsächlich auf Veränderungen in unserer Gesellschaft zurückzuführen, die bei Kindern zu weniger täglicher körperlicher Aktivität, einer unausgewogenen Ernährung, Schlafmangel und manchmal auch Stress führen. Es gibt auch bestimmte biologische Faktoren (Genetik, bestimmte Medikamente oder verschiedene Krankheiten), die die Entwicklung von Übergewicht begünstigen können, auf die wir jedoch keinen Einfluss haben.

Mit Übergewicht ist das Leben nicht mehr dasselbe: Ihr Kind muss sich anders kleiden, kann nicht mehr laufen, ohne ausser Atem zu kommen, und muss sich vielleicht sogar Hänseleien von Gleichaltrigen gefallen lassen. Übergewicht führt aber auch zu kurz- und langfristigen gesundheitlichen Komplikationen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes.

Die Blicke anderer, mögliche Spott und Schwierigkeiten, das eigene Körperbild zu akzeptieren, können auch psychologische Folgen haben. **Die Auswirkungen auf die Lebensqualität und die psychische Gesundheit dürfen nicht vernachlässigt werden.**

Deshalb ist es wichtig, Übergewicht so früh wie möglich zu behandeln, um die Entwicklung dieser Komplikationen zu vermeiden.



DIE ZIELE

Das Hauptziel besteht darin, **die Gewichtszunahme zu stabilisieren oder zu verlangsamen** und gleichzeitig eine normale Entwicklung sicherzustellen. Bei einem übergewichtigen Kind besteht das Ziel nicht darin, Gewicht zu verlieren, sondern weiter zu wachsen und dabei für eine gewisse Zeit das gleiche Gewicht zu halten. So nimmt das Kind nicht ab, sondern wird schlanker.

Der erste Schritt besteht darin, die wahrscheinlichsten Ursachen für das Übergewicht Ihres Kindes zu ermitteln und dann die identifizierten Gewohnheiten zu ändern. Die ganze Familie ist davon betroffen. Eltern spielen eine entscheidende Rolle für das Verhalten ihrer Kinder und die Lebensgewohnheiten zu Hause. Sie dienen als Vorbild, daher ist es wichtig, mit gutem Beispiel voranzugehen.

Unter Gewohnheiten versteht man die Art der Fortbewegung, Sport oder Freizeitaktivitäten, sitzende Tätigkeiten vor dem Bildschirm, Qualität der Ernährung, Mengen, Zeitpunkt und Kontext der Mahlzeiten.

Es ist nicht einfach, seinen Lebensstil zu ändern. Veränderungen brauchen Zeit. Setzen Sie sich ein oder zwei realistische Ziele, die Sie langfristig einhalten können. Konzentrieren Sie Ihre Energie und Ihre Anstrengungen darauf, diese Ziele zu erreichen.

Schon eine kleine Änderung Ihrer Gewohnheiten ist ein grosser Schritt!



BEWEGUNG

Körperliche Aktivität beeinflusst langfristig die Gewichtsentwicklung. Durch Bewegung wird Energie verbraucht, während durch Essen Energie zugeführt wird. Dies wird **als Energiebilanz** bezeichnet: Dabei wird die aufgenommene Energie mit der verbrauchten Energie verglichen. **Ist die Energiezufuhr höher als der Energieverbrauch, kommt es zu einer Gewichtszunahme, da die nicht verbrauchte Energie gespeichert wird.**

Ein körperlich aktiver Lebensstil in der Kindheit wirkt sich positiv auf das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie auf viele Aspekte der Gesundheit (Herz, Knochen, Muskeln usw.) aus. Die Aktivität sollte langsam beginnen und schrittweise gesteigert werden, bis das Kind leicht ausser Atem ist, aber noch sprechen kann.

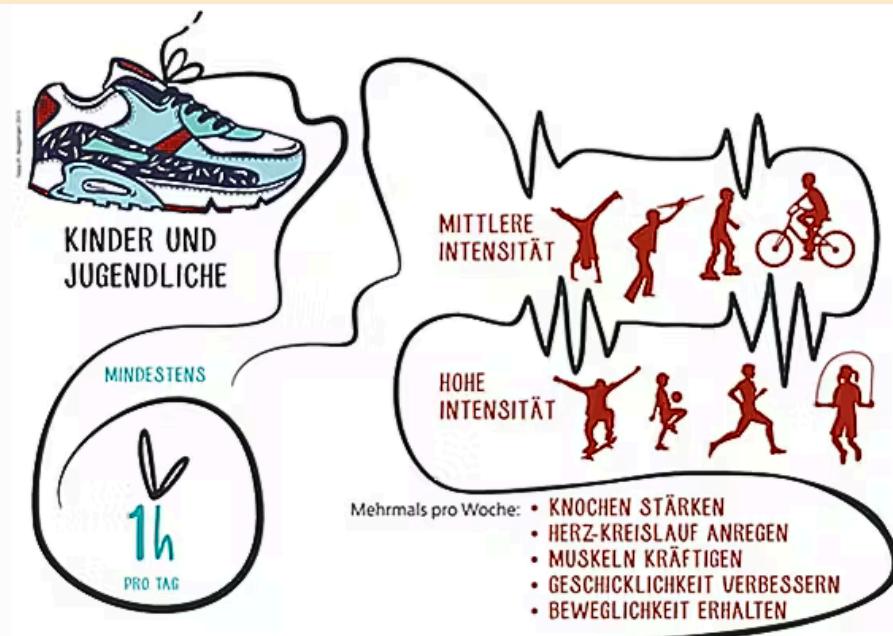


BEWEGUNG

Einige Empfehlungen praktische Tipps:

- Ermutigen Sie Ihr Kind zu aktiver Bewegung, indem Sie selbst aktiv sind; Kinder folgen gerne dem Beispiel ihrer Eltern.
- Legen Sie einen Teil der Wege zu Fuss, mit dem Fahrrad, dem Roller oder dem Skateboard (mit Helm und Schutzausrüstung) zurück.
- Benutzen Sie so oft wie möglich die Treppe.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich mit Freunden in der Schule, am späten Nachmittag, vor oder nach den Hausaufgaben zu bewegen.
- Suchen Sie gemeinsam einen Sportkurs, der ihm Spass macht.
- Nutzen Sie Wochenenden und Ferien, um mit der Familie Aktivitäten zu unternehmen, bei denen Sie sich bewegen können.

Die Empfehlungen des Bundesamtes für Sport BASPO, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, lauten wie folgt:



SITZENDE TÄTIGKEITEN

Obwohl sie viel Spass machen, haben Aktivitäten vor dem Bildschirm negative Auswirkungen auf die Gesundheit Ihres Kindes:

- Ihr Kind bewegt sich nicht und verbraucht wenig Energie, was zu Übergewicht führen kann.
- Während Kinderfernsehprogrammen, auf Online-Videospielplattformen oder in sozialen Netzwerken werben zahlreiche Werbespots für zucker- und fettreiche Lebensmittel und regen Ihr Kind zum Naschen an.
- Das Essen vor dem Bildschirm verhindert, dass man auf sein Hunger- und Sättigungsgefühl achtet.
- Bildschirme, insbesondere vor dem Schlafengehen, können die Schlafqualität Ihres Kindes beeinträchtigen.

Bildschirme in der Praxis:

- Beachten Sie die 3-6-9-12-Regel: keine Bildschirme vor dem 3. Lebensjahr, keine Videospiele vor dem 6. Lebensjahr, kein unbeaufsichtigtes Internet vor dem 9. Lebensjahr und keine sozialen Netzwerke vor dem 12. Lebensjahr.
- Legen Sie klare Regeln für die Zeit fest, die Ihr Kind vor Bildschirmen verbringt.
- Stellen Sie keinen Fernseher, Computer, Tablet oder Smartphone im Kinderzimmer auf.
- Schalten Sie Bildschirme während der Mahlzeiten aus und erlauben Sie kein Naschen vor dem Bildschirm.



ERNÄHRUNG

Diäten führen zu viel Frustration und Konflikten innerhalb der Familie. Restriktive Diäten sind dringend abzuraten, da sie unwirksam, kontraproduktiv und manchmal sogar gefährlich sind.

Das Ziel ist es, **die Ernährung der Familie ausgewogen und abwechslungsreich zu gestalten** und die Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten zu strukturieren, d. h. die Nahrungsaufnahme auf 3 Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) und 1 bis 2 Zwischenmahlzeiten zu verteilen.

Kinder werden dazu ermutigt, auf ihre inneren Signale zu hören, also **auf Hunger- und Sättigungsgefühle**, aber auch neue Lebensmittel zu probieren, wenn auch nur in kleinen Mengen, um ihre Ernährung abwechslungsreicher zu gestalten. Es ist wichtig, mehrere Male zu probieren, um neue Dinge schätzen zu lernen.

Ernährung in der Praxis :

- Mahlzeiten ausgewogene Mahlzeitenausgewogene, gemäss dem Prinzip der der Schweizer Lebensmittelpyramide (weitere Informationen unter www.sge-ssn.ch)
- 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag.
- Wasser und ungesüßte Getränke.
- Hunger- und Sättigungsgefühl als Anhaltspunkte für die Mengen.
- Jeden Morgen ein ausgewogenes Frühstück.
- Gesunde Snacks nach Bedarf.
- Eine abwechslungsreiche Ernährung, die jedem schmeckt.
- Bevorzugung von unverarbeiteten Lebensmitteln und Vermeidung von Fertiggerichten.
- Beziehen Sie die Kinder so weit wie möglich in die Zubereitung der Mahlzeiten ein.
- Positive Verhaltensweisen des Kindes hervorheben.



AUSGEWOGENE MAHLZEITEN

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus:

- Ein grosser Anteil an Obst und Gemüse: roh, gekocht, in Salaten, Suppen usw.
- Ausreichend stärkehaltige Lebensmittel: Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln, Getreide usw.
- Ein kleiner Anteil an Proteinen: Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Hülsenfrüchte usw.
- Eine kleine Menge hochwertiger Fette (Raps- oder Olivenöl).
- Für einen zweiten Teller sollten Sie Gemüse/Obst und Kohlenhydrate.

Der optimale Teller wird von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung wie folgt definiert:



AUSGEWOGENE MAHLZEITEN

5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag

Fünf Portionen pro Tag: Das ist das Ziel, wobei der Verzehr schrittweise gesteigert werden sollte. Zum Beispiel: 1 Glas Fruchtsaft (100 % reiner Saft, ohne Zuckerzusatz) zum Frühstück, 1 Salat als Vorspeise und 1 Pfirsich als Dessert zum Mittagessen, 1 Apfel als Zwischenmahlzeit und 1 Schüssel Gemüsesuppe zum Abendessen.

Die Portionsgrößen variieren je nach Alter:

- Bei Gemüse und Obst wie Tomaten oder Äpfeln entspricht eine Portion der Menge, die in eine Hand passt.
- Bei geschnittenem oder tiefgekühltem Gemüse, Salat und Beeren ergibt eine mit beiden Händen zu einer Schale geformte Handfläche eine Portion (z. B. Erbsen, Brokkoli, Kirschen, Beeren). (Quelle: SSN)

Wasser und ungesüßte Getränke

Wasser ist das einzige unverzichtbare Getränk. Um den Durst zu stillen, sind Wasser, still oder mit Kohlensäure, oder ungesüßte Kräutertees ideale Getränke. Getränke wie Cola, Limonaden, Eistee, gesüßte Fruchtsäfte und Sirup sind reich an Zucker; heben Sie diese für besondere Anlässe auf.

Bevorzugen Sie frische Produkte

Der Verzehr von frischen und wenig oder gar nicht verarbeiteten Produkten fördert eine ausgewogene Ernährung und die Zufuhr von wertvollen Nährstoffen für den Körper. Verarbeitete Produkte hingegen enthalten oft viel Salz, Zucker und Fett und sind in der Regel teuer. (Weitere Informationen unter www.frc.ch)



DIE MENGE

Das Gefühl von Hunger und Sättigung (wenn man satt ist) sind Signale des Körpers, die uns zeigen, wie viel Nahrung wir brauchen. Auf seinen Hunger zu hören bedeutet, zu essen, wenn man hungrig ist, und nicht nur, wenn man Lust auf Essen hat! Mit dem Essen aufzuhören bedeutet, aufzuhören, bevor man zu viel gegessen hat, wenn man satt ist. Langsames Essen ermöglicht, die Signale des Körpers besser wahrzunehmen: Das Sättigungsgefühl setzt erst etwa 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein.

Um Ihrem Kind dabei zu helfen, entsprechend seinem Hunger- und Sättigungsgefühl zu essen, finden Sie hier einige Tipps und Strategien, die Ihnen dabei helfen können:

- Servieren Sie zunächst eher kleine Portionen, auch wenn Sie später noch einmal nachlegen müssen.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, seinen Teller leer zu essen, wenn es keinen Hunger mehr hat.
- Servieren Sie Gemüse als erstes auf dem Teller.
- Lassen Sie die Töpfe oder Schüsseln auf dem Herd stehen, damit Ihr Kind nicht in Versuchung kommt, weiter zu essen, obwohl es keinen Hunger mehr hat.
- Bieten Sie als Vorspeise einen Salat, Rohkost oder eine Gemüsesuppe an.
- Das Kind 5 bis 10 Minuten nach dem ersten Teller warten lassen und dann fragen, ob es noch Hunger hat.
- Das Essen in eine Schüssel oder auf einen Teller geben, anstatt direkt aus der Verpackung zu essen.
- Essen Sie langsam (die Gabel zwischen den Bissen ablegen, mehrmals kauen, bevor man schluckt).
- Essen Sie ohne Bildschirm, am Tisch und alle zusammen.
- Für eine angenehme Atmosphäre beim Essen sorgen, indem man unangenehme Gesprächsthemen vermeidet, den Tisch schön deckt usw.



DIE STRUKTUR DER ERNÄHRUNG

Das Ziel ist es, **den eigenen Rhythmus für Mahlzeiten und Snacks zu finden** und dabei Naschen zu vermeiden (3 Hauptmahlzeiten und 1 bis 2 Snacks), je nach Tagesablauf.

Der Vormittagssnack ist optional: Wenn das Kind gut frühstückt, braucht es ihn nicht unbedingt; hat es jedoch wenig Appetit beim Frühstück, ist er durchaus sinnvoll. **Ein ausgewogenes Frühstück** besteht aus Obst, einem Milchprodukt und einem stärkehaltigen Lebensmittel (siehe Beispiele unten), die je nach Appetit des Kindes mit dem Vormittagssnack geteilt werden können.

Der Nachmittagssnack sorgt für Ausgewogenheit im Tagesablauf und verhindert Heißhungerattacken, da zwischen Mittag- und Abendessen eine lange Zeitspanne liegt. Um eine ausgewogene Ernährung zu fördern, besteht diese kleine Mahlzeit in der Regel aus einem oder zwei Lebensmitteln aus den folgenden Gruppen:

- Obst (roh, gekocht, getrocknet) oder Gemüse (Dips, ungesüßte Säfte).
- Milchprodukte (Joghurt, ein Glas Milch, Käse).
- Ein Kohlenhydrat (Brot, Fladenbrot Getreideflocken, Flocken von Bircher-Müsli usw.), vorzugsweise Vollkorn.
- Ein ungesüßtes Getränk.



DIE STRUKTUR DER ERNÄHRUNG

Bestimmte Snacks enthalten viel verstecktes Fett und/oder Zucker (Kekse, Gebäck, Chips, Schokoriegel usw.).

Denken Sie daran: **Einmal pro Tag reicht aus, gar nichts ist auch gut!** Unter Naschen versteht man das mehr oder weniger regelmässige Essen von Lebensmitteln ausserhalb der Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten. Die verzehrten Lebensmittel sind selten ausgewogen und werden oft ohne Hungergefühl gegessen. Ihrem Kind Schuldgefühle einzureden oder es einzuschränken, ist kontraproduktiv.

Helfen Sie ihm stattdessen, die Momente des Tages zu erkennen, in denen es nascht, und die Ursachen dafür zu identifizieren (Stress, Langeweile usw.). Man kann nach Möglichkeiten suchen, um die Auslöser für das Naschen zu begrenzen oder zu beseitigen.



WERBUNG UND EINKAUF

Familien werden mit Werbebotschaften bombardiert, die sich speziell an Kinder richten. Leider kann man sich nicht immer auf das verlassen, was Werbetreibende sagen! Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und erklären Sie ihm, dass ein Lebensmittel nicht unbedingt gesund ist, nur weil es angepriesen wird!

Einkaufen in der Praxis:

- Seien Sie vorsichtig bei Sonderangeboten: Manchmal verleiten sie dazu, mehr zu kaufen, als man eigentlich möchte.
- Erstellen Sie vor dem Einkaufen eine Liste.
- Vermeiden Sie es, mit leerem Magen einkaufen zu gehen.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, beim Einkaufen Obst und Gemüse auszuwählen.



ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist unerlässlich, um den Körper mit allem zu versorgen, was er braucht. Vielleicht gibt es bestimmte Lebensmittel, die Ihr Kind nicht mag... Denken Sie daran, dass man ein Lebensmittel oft bis zu 15 Mal probieren muss, bevor man es mag. Haben Sie also Geduld! Zögern Sie nicht, ein und dasselbe Lebensmittel auf verschiedene Arten zuzubereiten.

Abwechslungsreiche Ernährung in der Praxis:

- Bitten Sie Ihr Kind, alle Lebensmittel zu probieren (auch wenn es nur eine ganz kleine Portion ist), und zwar mehrmals.
- Eventuell ein „Joker“-System einführen: Jedes Familienmitglied notiert 1 oder 2 Lebensmittel, die es nicht mag.
- Die Liste regelmässig aktualisieren: Der Geschmack ändert sich, vor allem in der Kindheit.
- Beziehen Sie Ihr Kind in den Einkauf und die Zubereitung der Mahlzeiten mit ein.
- Mit gutem Beispiel vorangehen: Eltern spielen eine sehr wichtige Vorbildfunktion.



DAS SELBSTBILD UND SELBSTWERTGEFÜHL

Das Körperbild (das Bild, das man von seinem eigenen Körper hat) kann bei übergewichtigen Kindern beeinträchtigt sein. Ein gestörtes Körperbild kann sich jedoch negativ auf das Selbstwertgefühl (die Wertschätzung, die man sich selbst entgegenbringt) auswirken. Jugendliche mit einem schlechten Selbstwertgefühl haben ein höheres Risiko, an Gewicht zuzunehmen und ungeeignete Methoden zur Gewichtsreduktion anzuwenden.

Die Mehrheit der übergewichtigen Kinder leidet unter Spott oder negativen Kommentaren. Diese wirken sich besonders schädlich aus, wenn sie von anderen Familienmitgliedern kommen.



DAS SELBSTBILD UND SELBSTWERTGEFÜHL

Selbstbild und Selbstwertgefühl in der Praxis:

- Ermutigen Sie Ihr Kind, an Aktivitäten teilzunehmen, die es gerne macht oder gut kann, und machen Sie ihm regelmässig Komplimente.
- Loben Sie Ihr Kind für Eigenschaften, die mit seinem Aussehen zu tun haben oder auch nicht. Zum Beispiel: sein strahlendes Lächeln, seinen Humor, seine Selbstständigkeit, seine künstlerischen oder kulinarischen Talente, seine Freundlichkeit, seine Beziehungen zu anderen usw.
- Vermeiden Sie negative Kommentare oder Witze über das Gewicht oder Aussehen Ihres Kindes, über sich selbst oder andere Personen.
- Tolerieren Sie keine Kommentare oder Spott in Bezug auf Gewicht oder Aussehen.
- Seinem Kind unabhängig von seinem Gewicht seine Liebe versichern.
- Veränderungen herbeiführen, indem man Aktivitäten fördert, die den Bedürfnissen des Körpers entsprechen, wie z. B. ausreichende körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.
- Vergessen Sie nicht, dass der Wert eines Menschen nicht von seinem Aussehen abhängt und dass es wichtig ist, seinen Körper zu respektieren und zu lieben, unabhängig vom Gewicht.
- Den Fokus eher auf gesundheitsförderndes Verhalten als auf das Gewicht legen: Das Kind loben, wenn es sich körperlich betätigt hat, eine ausgewogene Mahlzeit zu sich genommen hat usw.
- Heben Sie das Wohlbefinden hervor, das mit diesen positiven Verhaltensweisen verbunden ist, anstatt den Gewichtsverlust.
- Fördern Sie eine offene Kommunikation mit Ihrem Kind und bieten Sie ihm Unterstützung, wenn es diese braucht.



FÜR RAT UND UNTERSTÜTZUNG

Sie können anrufen oder sich beraten lassen:

- den Kinderarzt oder Hausarzt Ihres Kindes
- die Pflegefachperson Schulgesundheit Ihrer Region
- eine diplomierte Ernährungsberaterin der Walliser Ernährungsberatergruppe „<https://www.gvsdd.ch/>“ (die Kosten für die Beratung gehen zu Lasten der Eltern, werden jedoch manchmal von Zusatzversicherungen übernommen; die Beratung wird unter bestimmten Voraussetzungen auf ärztliche Verschreibung hin übernommen)



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS



JURA  **CH**
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

