

# Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Ursachen Prävention Therapie  
Dr.med. Johannes Grundmann  
Lionsclub Worpswede 17.10.2024



Australisches  
Kleinkind aus  
einem  
Armenviertel in  
Sydney

# Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

9,5 % der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren sind übergewichtig

5,9 % sind sogar adipös

Steigerung insgesamt mit zunehmendem Alter

Mäßige Unterschiede dabei zwischen Mädchen und Jungen

Erhöhtes Vorkommen bei Kindern und Jugendlichen in sozial benachteiligten Regionen

---

Leider zuviel



# BMI : Body Mass Index

Bei Erwachsenen : Körpergewicht in kg geteilt durch die quadrierte Körpergröße in Metern : BMI in kg/m<sup>2</sup>

Bei Kindern und Jugendlichen: wird der BMI mit alters- und geschlechtsspezifischen Referenzwerten verglichen (Perzentilen)

Grund: Im Wachstumsalter verändert sich das Verhältnis von Größe und Gewicht bei Heranwachsenden ständig

Datenquellen sind die „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KIGGS Studie) des Robert-Koch-Instituts und

Schuleingangsuntersuchungen der Gesundheitsämter

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) nennt auf ihrer Webseite BMI Rechner für Kinder und Jugendliche

# Klassifikation des Körpergewichts bei Kindern nach der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindesalter (AGA)

BMI Perzentile	Kategorie
unterhalb 10	Untergewicht
10 – 90	Normalgewicht
90 – 97	Übergewicht
97 – 99,5	Adipositas
oberhalb 99,5	Extreme Adipositas

# Übergewicht /Adipositas

## Vergleich Mädchen und Jungen

Alter	3-6 Jahre	7-10 Jahre	11-13 Jahre	14-17 Jahre
-------	-----------	------------	-------------	-------------

Mädchen	10,8 %	24,9 %	20 %	16,2 %
---------	--------	--------	------	--------

Jungen	7,3 %	16,1 %	21,1%	18,5 %
--------	-------	--------	-------	--------

Quelle: KIGGS – nationale Studie zur Kindergesundheit 2021

# Adipositas Grundsätzliches

- Übergewichtige Kinder bleiben es oft auch im Erwachsenenalter
- Kinder und Jugendliche mit Adipositas haben das metabolische Risiko wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenzen, Diabetes, Gelenkerkrankungen, Depression
- Adipositas bildet sich bei einigen Kindern später zurück, während andere in Kindheit und Jugend erst eine Adipositas entwickeln
- Verhinderung von Adipositas im Erwachsenenalter und dadurch Verhinderung von zu erwartenden Komplikationen

# Adipositas

## Grundsätzliches

- Energiezufuhr (hyperkalorische, besonders fettreiche Ernährung) übersteigt den Energieverbrauch (Mangel an körperlicher Aktivität)
- Zunahme des Körpergewichts erfolgt oberhalb des normalen Gewichts zu 75 % durch Zunahme des Fettgewebes und zu 25 % durch Zunahme der fettfreien Masse
- Adipositas bekommt Krankheitswert durch die mit ihr assoziierten Krankheiten
- Die 3 wichtigsten internistischen Komplikationen sind Typ 2 Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen und Tumorerkrankungen

# Ursachen von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

- Ernährungsverhalten
- Eingeschränktes Bewegungsverhalten
- Umgang mit Stress
- Vermehrte Nutzung elektronischer Medien
- Fehlende Strukturen im Tagesablauf und Sozialleben
- Genetische Ursachen

# Psychische Folgen des Übergewichts

Kinder und Jugendliche werden oft gemobbt, gehänselt, ungleich behandelt und auch stigmatisiert

wenig Selbstvertrauen

geringeres Selbstwertgefühl als Gleichaltrige

Depressionsneigung, psychische Probleme

# Kleine Helden



Hohes Kampfgewicht: Dicke Kinder sind später anfälliger für Krankheiten Foto: AP



# Fehler bei der Lebensmittelauswahl

- Saft enthält mehr Zucker als Cola
- Cerealien sind oft kein Frühstück, sondern Süßigkeiten
- Quetschies (Fruchtmark in Quetschbeuteln) enthalten viel Fruchtzucker, aber Annahme sie seien gesund, sind ja schließlich „Obst“
- Man muss also lernen kompetent mit Lebensmitteln umzugehen
- Nicht alles , was gesund scheint ist auch gesund

# Einfluss der Lebensmittelwerbung

Werbung beeinflusst das  
Essverhalten der Kinder

Kinder beeinflussen oft die  
Kaufentscheidungen der  
Eltern

Eltern sollen daher auf  
versteckte Zutaten in  
Fertignahrungsmitteln  
achten sowie auf  
Gesamtzuckergehalt in  
Nährwertangaben

Möglichst Verzicht auf  
Fertiggerichte

Kinder sollen möglichst  
wenig mit Werbung  
konfrontiert werden

Hilfe für Eltern: Initiative:  
„Schau hin! Was Dein Kind  
mit den Medien macht“

## Einfluss der Lebensmittelwerbung

AOK hat eine Studie der Universität Hamburg gefördert, dass es bei Lebensmittelwerbespots, die Kinder im Internet sehen, um Produkte mit einem zu hohen Zucker-, Fett- oder Salzgehalt geht

Also: Fastfood, Süßigkeiten, sowie fett- und zuckerhaltige Milchprodukte

70 % dieser Spots wenden sich direkt an Kinder

Mediennutzende Kinder zwischen 3 und 13 Jahren sind im Durchschnitt 15 Werbespots für ungesunde Projekte am Tag ausgesetzt

## Ungerechtes Übergewicht – Zusammenhang von kindlicher Adipositas und Elternhaus

Gesundheitsgerechtigkeit ist ein wichtiges Ziel von Forschung und Politik  
(Prof.Steinacker Uni Ulm)

Kinder sind häufiger übergewichtig in Familien mit

- geringem Haushaltseinkommen

- Migrationshintergrund

- niedrigem Bildungshintergrund

- wenn ein Elternteil oder beide selbst übergewichtig sind

- Fehleinschätzung des Gewichtes der Kinder durch die Eltern, die oft

selbst übergewichtig sind

# Basistherapie der Adipositas bei Kindern

## 3 Schwerpunkte

1. Ernährungsberatung und -umstellung mit Kalorien- und Fettreduzierung

2. Bewegungstherapie

3. Verhaltenstherapie/ gruppendedynamische Therapie, durch die das Hunger- und Sättigungsgefühl und die Ernährungsweise neu gelernt werden, aber auch Stress abgebaut und dadurch Essstörungen vorgebeugt wird

# Apfel oder Burger ?



/stock.adobe.com

# Ernährung

- Nahrungsmenge also Kalorienzufuhr reduzieren, Normalgewicht anstreben
- Nahrungszusammensetzung achten: Kohlehydrate 45-60 %, Fett 35 % , Eiweiß 10-20 %
- Meist zuviel Fett: Fleisch, Butter, aber vor allem auch die versteckten Fette in Wurst, Käse, Crackern und Chips

# Ernährung – Essen lernen

- Möglichst gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie
- Reichlich ungesüßte Getränke
- Reichlich pflanzliche Lebensmittel
- Mäßig tierische Lebensmittel
- Sparsam Zucker, Süßigkeiten und fette Snacks



# Gemeinsam macht Kochen Spass



# Bewegungstherapie

- Regelmäßige körperliche Bewegung
- Ausdauersportarten: Radfahren, Schwimmen, Tanzen usw.
- Steigerung der Alltagsaktivität (Treppe statt Aufzug, Rad )
- Bewegungszeit 90 Minuten und mehr
- Kinder 12.000 Schritte am Tag
- Gruppenveranstaltungen (mangelnde Selbstdisziplin und Motivation)



# Psychische Unterstützung

- Wenn Verdacht auf psychische Ursache besteht, dann ggf. Einzel- oder Gruppenbehandlung
- Verhaltens- oder tiefenpsychologische Therapie
- Bei Gewichtsreduktion können bisher unbewusste Ängste und depressive Stimmungen auftreten
- Das Abnehmen wird dabei oft als Bedrohung der körperlichen und seelischen Einheit erlebt

# Medikamente zur Gewichtsreduktion „Lifestyle Drugs“

- GLP-1-Rezeptorantagonisten  
    Bsp. Semaglutid (Ozempic)  
        Liraglutid (Victoza)
- Beide sind außer beim Diabetes auch zur Therapie der Adipositas zugelassen auch bei Kindern
- Tirzepatid(Mounjaro)