

# Adipositas bei Kindern: eine Übersicht für Hausärztinnen und -ärzte

Dr. Raúl Salmerón Ríos | Veröffentlicht 05.02.2025

*Dieser Artikel ist das Ergebnis einer [redaktionellen Zusammenarbeit](#) zwischen der Spanischen Gesellschaft der Allgemein- und Familienmediziner *Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia*, ([SEMG](#)) und *Univadis*.*

Adipositas bei Kindern ist ein wachsendes Problem der öffentlichen Gesundheit, das weltweit epidemische Ausmaße erreicht hat. Laut Definition handelt es sich um überschüssiges Körperfett bei Kindern und Jugendlichen, wodurch deren Gesundheit erheblich beeinträchtigt wird. Dieser Körperstatus wird mit einer höheren Prävalenz chronischer Krankheiten sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter in Verbindung gebracht, darunter Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Dyslipidämien und Muskel-Skelett-Probleme.

Zudem ergeben sich erhebliche Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität der Kinder. In diesem Artikel gibt die SEMG einen kurzen Überblick über die Ätiologie, die Komplikationen, die Prävention und die Behandlung von Adipositas bei Kindern, der speziell für Hausärzte von Interesse ist.

## Ätiologie

Adipositas im Kindesalter ist eine multifaktorielle Erkrankung, die aus einer komplexen Wechselwirkung zwischen genetischen, umweltbedingten, verhaltensbedingten und sozialen Faktoren resultiert. Obwohl genetische Faktoren

für Adipositas prädisponieren können, ist der dramatische Anstieg der Adipositasprävalenz bei Kindern in den letzten Jahrzehnten vor allem auf veränderte Ernährungsgewohnheiten und ein geringeres Maß an körperlicher Aktivität zurückzuführen.<sup>[1]</sup>

- 1. Ernährungsbedingte Faktoren:** Der übermäßige Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten, raffiniertem Zucker und verarbeiteten Kohlenhydraten hat sich als einer der Hauptgründe für Adipositas bei Kindern erwiesen. Eine kalorienreiche und nährstoffarme Ernährung führt zu einem chronischen Energieungleichgewicht, das die Ansammlung von Körperfett fördert. Darüber hinaus wurde insbesondere der Konsum von zuckergesüßten Getränken mit einer Gewichtszunahme bei Kindern in Verbindung gebracht.
- 2. Mangelnde körperliche Betätigung:** Der Trend zu weniger körperlicher Betätigung bei Kindern in Verbindung mit mehr Zeit am Bildschirm (Fernsehen, Videospiele, Mobiltelefone) ist ein Schlüsselfaktor für die Entwicklung von Adipositas. Kinder, die sich weniger bewegen, neigen eher zu einer ungesunden Gewichtszunahme.
- 3. Genetische Faktoren:** Obwohl Umwelt- und Lebensstiländerungen hauptsächlich für die steigende Adipositasquote verantwortlich sind, kann eine genetische Veranlagung die individuelle Anfälligkeit für eine Gewichtszunahme beeinflussen. In mehreren Studien wurden verschiedene Gene identifiziert, die mit der Regulation des Appetits, der Fetteinlagerung und des Stoffwechsels zusammenhängen und möglicherweise zur Entwicklung von Adipositas bei Kindern beitragen.

## Komplikationen

Adipositas im Kindesalter ist mit einer Reihe von kurz- und langfristigen Komplikationen verbunden, die sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit beeinträchtigen.

[2]

- 1. Stoffwechselkomplikationen:** Eine der schwerwiegendsten Folgen der Adipositas im Kindesalter ist die Entwicklung des metabolischen Syndroms, gekennzeichnet durch Insulinresistenz, Bluthochdruck, Dyslipidämie und erhöhten Taillenumfang. Diese Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, im Erwachsenenalter eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln.
- 2. Typ-2-Diabetes:** Die steigende Prävalenz von Adipositas bei Kindern hat zu einem erheblichen Anstieg der Fälle von Typ-2-Diabetes bei Kindern geführt. Früher galt diese Krankheit als Erwachsenenenerkrankung, doch heute wird sie immer häufiger bei übergewichtigen oder adipösen Heranwachsenden diagnostiziert.
- 3. Orthopädische Probleme:** Übergewicht kann zu einer Überlastung des Bewegungsapparats führen, was Gelenkschmerzen, Gangstörungen und Verletzungsgefahr zur Folge hat. Darüber hinaus kann dies zu Knochenfehlbildungen und Problemen wie der Blount-Krankheit beitragen.
- 4. Psychologische Auswirkungen:** Bei Kindern mit Adipositas steigt die Wahrscheinlichkeit von emotionalen und Verhaltensproblemen, wie geringem Selbstwertgefühl, Depressionen und Angstzuständen. Außerdem besteht die Gefahr, Opfer von *Mobbing* zu werden, was die psychische Problematik noch

verschlimmert und zu emotionalen Essgewohnheiten beitragen kann.

## Prävention und Behandlung

Die Prävention und Behandlung von Adipositas bei Kindern muss interdisziplinär angelegt sein und nicht nur Fachleute aus dem Gesundheitswesen, sondern auch Familien, Schulen und Kommunen einbeziehen. Die Interventionen sollten sich auf die Förderung eines angemessenen Energiegleichgewichts durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Betätigung konzentrieren.<sup>[3]</sup>

- 1. Ernährungsmaßnahmen:** Hausärzte sollten eine Ernährung empfehlen, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Proteinen aus fettarmen Quellen ist und den Konsum von zugesetztem Zucker, gesättigten Fetten und hochverarbeiteten Lebensmitteln einschränkt. Die Einbeziehung der gesamten Familie in die Ernährungsumstellung ist für ein gesundes Ernährungsverhalten unerlässlich.
- 2. Förderung der körperlichen Aktivität:** Kinder sollten sich täglich mindestens 60 Minuten lang mäßig bis intensiv körperlich betätigen. Hausärzte sollten die Eltern dazu anhalten, die Bildschirmzeit ihrer Kinder zu begrenzen und ihnen Möglichkeiten zur körperlichen Betätigung zu bieten, z. B. durch Sport, Spielen im Freien oder Familienwanderungen.
- 3. Psychologische Begleitung:** In Anbetracht der emotionalen Auswirkungen von Adipositas bei Kindern sollte die Behandlung auch eine psychologische Begleitung umfassen, um den Kindern zu helfen, ein gesundes Körperbild zu entwickeln und Stress und Emotionen zu bewältigen, ohne dabei auf Essen zurückzugreifen.

**4. Gesellschaftliche Maßnahmen:** Auch die öffentliche Politik spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention von Adipositas bei Kindern. Schulische Initiativen zur Förderung von körperlicher Bewegung und gesunder Ernährung sowie kommunale Initiativen zur Verbesserung des Zugangs zu nahrhaften Lebensmitteln sind für die Bekämpfung dieser Epidemie unerlässlich.

## Herausforderungen, die einen ganzheitlichen Ansatz verlangen

Adipositas bei Kindern ist eine komplexe Herausforderung, die einen umfassenden Ansatz verlangt. Hausärzte spielen eine Schlüsselrolle bei der Früherkennung von Risikokindern und bei der Umsetzung von Präventions- und Behandlungsstrategien. Die Aufklärung über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität sowie emotionale Unterstützung sind unerlässlich, um langfristige Komplikationen zu verhindern und die Lebensqualität der betroffenen Kinder zu verbessern.

*Dr. Raúl Salmerón Ríos ist Leiter der Arbeitsgruppe für öffentliche Gesundheit der SEMG.*

*Dieser Beitrag ist im Original erschienen auf [Univadis.es](https://www.univadis.es). Im Rahmen des Übersetzungsprozesses nutzt unsere Redaktion gegebenenfalls auch Software zur Textbearbeitung inklusive KI.*

---

### ✓ Referenzen

---

Bildnachweis: Istock / Getty Images

© 2025 WebMD, LLC