



Merkblatt

Gewichtsverminderung bei Adipositas (Übergewichtigkeit)

Um das Gewicht zu vermindern und später das Normalgewicht halten zu können, ist es vor allem notwendig, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Bei übergewichtigen Kindern bedeutet dies jedoch auch, dass sich in der Regel die Ernährungsgewohnheiten der ganzen Familie einer Veränderung unterziehen müssen. Die Motivation dafür kann nur dann dauerhaft aufgebracht werden, wenn der Einzelne bzw. bei Kindern eben die ganze Familie einen **g r u n d l e g e n d e n** Sinneswandel durchmacht. Es genügt nicht, **d a s s** man abnehmen will, sondern man muss wissen warum und dieses "Warum" zum übergeordneten Ziel erklären. Je grundlegender dieses Warum ist, je mehr es aus dem "tiefsten Inneren" des Betroffenen kommt, desto mehr besteht Aussicht auf Erfolg. Bei sehr starker Motivation ist deshalb auch eine Gewichtsreduktion als "Einzelkämpfer" denkbar, wesentlich besser sind die Chancen aber - wie erwähnt - in der Gruppe (bei Kindern in erster Linie hier eben in der Familie). Zu Beginn kann es von Bedeutung sein, zu ergründen, wie es überhaupt zur Übergewichtigkeit kommen konnte. Gibt es Gewohnheiten beim Einzelnen oder Strukturen innerhalb der Familie, die die Übergewichtigkeit ausgelöst haben und unterhalten. Oft ist eine Verhaltensänderung nicht nur in Bezug auf die Ernährung, sondern auch im Hinblick auf das familiäre oder soziale Miteinander notwendig. Rechtzeitig die "Notbremse" ziehen ist - wie so oft - einfacher, als Versäumtes rückgängig zu machen. Sprich: abnehmen zu müssen, ist weitaus schwieriger, als rechtzeitig Gewohnheiten umzustellen und - im Falle eines Kindes - das Gewicht zu halten, also nicht weiter zuzunehmen und über das weitere Längenwachstum schlanker zu werden ("Breite in Länge umwandeln").

Was tun?

Sinnvoll und dauerhaft Abnehmen bzw. Gewichthalten funktioniert nur über eine Kombinationsmethode aus 2 Dingen:

- vollwertige Ernährung
- aktive Bewegung

"Blitzdiäten" oder nur "FdH" führen nicht zum Ziel oder wenn, dann nur für eine kurze Zeitspanne. Übergewicht kann nur entstehen, wenn Kalorien im Überfluss aufgenommen werden. Mit Fetten geht es schneller, mit Kohlenhydraten meist langsamer. Die Verminderung des Fetts im Essen ist daher der wichtigste Schlüssel zur Gewichtsbeeinflussung. Daher gilt: wenig fettreiche, dafür eher kohlenhydratreiche Lebensmittel essen. Dieses wichtige Prinzip verhindert, dass Übergewichtige "hungern" müssen, während sie abnehmen wollen. Andauernder Hunger ist der Hauptgrund, warum FdH oder andere Diäten nicht lange durchgehalten werden. In Bezug auf das Fett ist es besonders wichtig, die "versteckten Fette" zu vermeiden (p a n i e r t e s Schnitzel, Gebäck, Pommes frites, Fertigprodukte usw.)

Mit einem Sportprogramm wird der Energieumsatz zusätzlich aktiviert. Besonders geeignet für **s t a r k** übergewichtige Kinder sind Fahrradfahren und Schwimmen, da hier das "Übergewicht" getragen wird und die aktive Bewegung zu Anfang erleichtert wird (aufpassen muss man nur was man nach dem Schwimmen isst, denn Schwimmen macht recht hungrig). Für ein mäßig übergewichtiges Kind ist fast jede Sportart geeignet, sofern sie reichlich Bewegung beinhaltet und - vor allem - ausreichend Spaß macht.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Kinder, die die längsten Fernsehzeiten pro Tag aufwiesen auch den größten Anteil an Übergewichtigen stellten. Warum, liegt auf der Hand.

Grundregeln für den Umgang mit Nahrungsmittel mit dem Ziel das Gewicht zu halten oder abzunehmen:

- Abnehmen fängt mit dem Einkaufen an. Bereits hier sollte man für zuhause die Weichen stellen und kalorienreiche, „gefährliche“ Nahrungsmittel“ erst gar nicht kaufen
- dazu gehört auch: Nahrungsmittel auf ihre Qualität hin unterscheiden lernen ("versteckte Fette", Ausgewogenheit der Zutaten, Kaloriengehalt)

desweiteren:

- Hunger von Appetit bzw. Hunger von Durst unterscheiden lernen. „Warum esse ich?“
- v o r dem Essen reichlich trinken (Mineralwasser etc.), um den Magen bereits etwas vorzufüllen, um später beim Essen schneller ein Sättigungsgefühl zu erhalten. Kalorienreiche Getränke meiden. Ebenso süßstoffhaltige Limonaden usw.. Hier sind zwar scheinbar die Kalorien wegen des fehlenden Zuckers reduziert, jedoch verursachen Süßstoffe ein Hungergefühl, sodass man im weiteren dann zusätzlich noch das Gefühl hat, etwas essen zu müssen, was dann die vorher „gesparten Kalorien“ doch wieder reinholt.
- langsam Essen und gut Kauen, um auch damit dem Magen die Gelegenheit zu geben rechtzeitig dem Gehirn das Sattsein zu melden, und nicht erst dann, wenn schon die zweite Portion - wie auch schon die erste - schnell hinuntergeschlungen worden ist
- Gefühle wie Freude und Frust nicht über das Essen austragen, sich Essen nicht oder nur ausnahmsweise als Belohnung gönnen. Sich vor dem ersten Biss/Schluck klar machen, warum man jetzt isst/trinkt (ist es wirklich Hunger/Durst, dann zubeißen/den ersten Schluck nehmen, gibt es einen anderen Grund, lieber nach einer Alternative suchen)
- lieber mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen, um nicht erst großen Hunger ("Heißhunger") aufkommen zu lassen
- dem Hunger zwischendurch eher mit sättigenden, aber nicht kalorienreichen Nahrungsmitteln begegnen
- Essen nicht mit anderen Dingen verknüpfen (Fernsehen, Lesen etc.)
- Zur Hauptmahlzeit den Teller nicht beim ersten Mal randvoll füllen, sondern besser kleinere Portionen nehmen, langsam essen und evtl. noch ein- oder zweimal nachnehmen. Dabei aufhören, wenn das Sättigungsgefühl auftritt und nicht den Teller noch leer essen oder gar kleine Reste im Topf oder der Schüssel noch schnell aufessen, damit "man nichts wegwerfen muss"
- Ein Ernährungstagebuch über 1 Woche führen (Essen und Trinken), dann eine Liste anfertigen, von den "überflüssigen" Dingen, die man gerne und im Übermaß isst und als Start drei Dinge davon weglassen, auf die man am ehesten verzichten kann. Von den anderen Dingen deutlich weniger essen, als man es bisher getan hat. Insgesamt erst einmal mit den einfacheren Dingen beginnen und sich dann, wenn man durch den Erfolg weiter motiviert wird, steigern
- keine überhöhten Anforderungen an sich selbst stellen, sondern sich auch mal einen "Ausrutscher" erlauben, aber eben nur "mal"

Wenn Sie/Du noch weitere Fragen haben/hast: Wir helfen weiter

Das Praxisteam