



# LEITFADEN FÜR DIE ELTERN ÜBER- GEWICHTIGER KINDER



Dieser Leitfaden wurde ausgearbeitet durch: Sophie Bucher Della Torre, dipl. Ernährungsberaterin; Lydia Lanza, Psychologin FSP; Maude Bessat, dipl. Ernährungsberaterin; Dr. Nathalie Farpour-Lambert und Dr. Albane Maggio, auf Adipositas beim Kind spezialisierte Kinderärztinnen; in Zusammenarbeit mit Fabienne Bochatay Morel, dipl. Ernährungsberaterin; Nicole Bochatay, pflegefarfrau und Koordinatorin der Schulgesundheit im Wallis; Anne-Claude Luisier, Lebensmittelingenieurin ETH; Jean-Bernard Moix, Direktor Gesundheitsförderung Wallis (GFW); Alexandra Vuistiner, Psychologin.

Mit Unterstützung des Gesundheitsprogramms Contrepoids der Universitätsspitaler Genf (HUG) sowie des Programms «Ernährung und Bewegung» des Kantons Wallis.

Übersetzungs-, Bearbeitungs- und Reproduktionsrechte durch alle Verfahrensweisen, für alle Länder vorbehalten. Weitergabe oder Vervielfältigung dieser Publikation oder von Teilen daraus sind, zu welchem Zweck und in welcher Form auch immer, ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung durch das Universitätsspital Genf (HUG) nicht gestattet und stellen einen Verstoss dar.

Contrepoids ist eine eingetragene Marke des Universitätsspital Genf (HUG).

Schriftbild/Abbildung: [www.burolabo.ch](http://www.burolabo.ch)

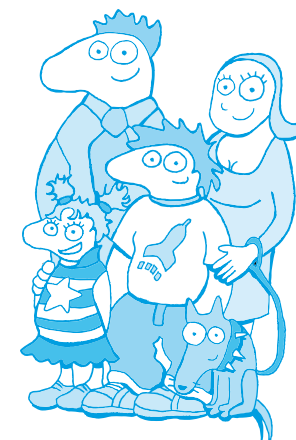
## UNTERSTÜTZEN UND MOTIVIEREN SIE IHR KIND

Wenn Ihnen das Übergewicht Ihres Kindes Sorgen bereitet und Sie praktische Ratschläge zur Verbesserung Ihrer Lebensgewohnheiten wünschen, hilft Ihnen dieser Leitfaden weiter.

Die Behandlung des Übergewichts Ihres Kindes ist zeitaufwändig und bedarf nicht nur Motivation, sondern auch Mut. Doch der Einsatz für die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes sowie für Sie selbst lohnt sich!

Ihr Kind braucht Ihre Hilfe mehr denn je, um einen gesunden Lebensstil anzunehmen. Die Gesundheitsfachleute stehen Ihnen dabei im Bedarfsfall zur Seite. Doch nur Sie selbst können die erforderlichen Veränderungen herbeiführen.

Wir wünschen Ihnen  
eine gute Lektüre!



## ÜBERGEWICHT BEI KINDERN

Übergewicht stellt ein grosses Gesundheitsproblem in Europa dar und betrifft mittlerweile mehr als 20% der jungen Menschen. Ihr Kind ist in dieser Situation also nicht allein!

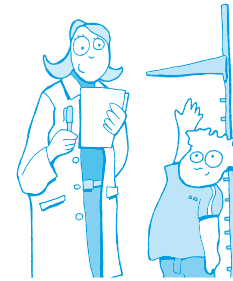
Übergewicht ist hauptsächlich auf Veränderungen unserer Gesellschaft zurückzuführen, die bei Kindern mit einer Abnahme der täglichen körperlichen Bewegung, unausgewogener und kalorienreicher Ernährung, Schlafmangel und Stress einhergehen. Manche Familien haben eine genetische Veranlagung zu Übergewicht.

Mit einigen Kilos zu viel ist das Leben nicht mehr dasselbe: Ihr Kind muss sich anders kleiden, kann nicht mehr laufen ohne ausser Atem zu sein, und ist vielleicht sogar dem Spott seiner Schulkameraden ausgesetzt.

Doch Übergewicht geht auch kurz- und langfristig mit medizinischen Komplikationen wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder dem Typ-2-Diabetes einher.

Der Blick der anderen, der Spott dem man eventuell ausgesetzt ist, sowie die Schwierigkeit, sein eigenes Körperbild zu akzeptieren, können auch psychologische Konsequenzen nach sich ziehen. Der Einfluss auf die Lebensqualität und die psychische Gesundheit ist daher nicht ausser Acht zu lassen.

Es ist also unerlässlich, Übergewicht so früh wie möglich zu behandeln, um die Entwicklung von Komplikationen zu vermeiden.



## KLEINE VERÄNDERUNGEN KÖNNEN VIEL BEWIRKEN

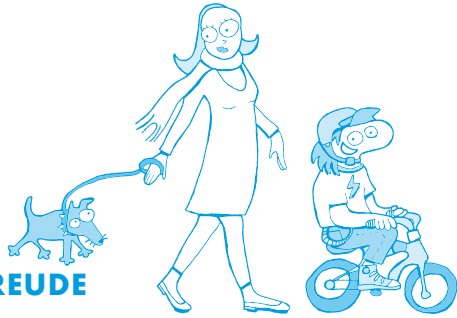
Das Hauptziel besteht darin, die Gewichtszunahme zu stabilisieren und eine normale Entwicklung zu gewährleisten.

Während des Wachstums nimmt ein Kind jährlich ca. 3 kg zu. Bei einem übergewichtigen Kind besteht das Ziel nicht darin, an Gewicht zu verlieren, sondern das Wachstum zu fördern, indem das aktuelle Gewicht für einige Zeit beibehalten wird. Auf diese Weise nimmt das Kind nicht ab, sondern wird schlanker.

Die erste Etappe besteht darin, die mutmasslichen Gründe für das Übergewicht Ihres Kindes festzulegen und im Anschluss daran die festgehaltenen Gewohnheiten zu ändern. Das betrifft die ganze Familie. Die Eltern sowie das Umfeld zu Hause haben einen entscheidenden Einfluss auf das Verhalten der Kinder. Sie haben eine Vorbildfunktion, und es ist daher wichtig, mit gutem Beispiel voranzugehen. Als Gewohnheiten bezeichnet man die Art der Fortbewegung, Sport und Hobbys, nicht körperliche Aktivitäten wie Fernsehen, Videospiele und Computer, die Qualität der Ernährung, die Menge sowie die Zusammensetzung der Mahlzeiten.

Seinen Lebensstil zu ändern ist nicht einfach... Aus diesem Grund brauchen die Veränderungen Zeit. Setzen Sie sich ein bis zwei realistische Ziele auf einmal, die Sie langfristig einhalten können. Bündeln Sie Ihre Energie und Ihre Anstrengungen, sodass Sie die Chance haben, diese Ziele zu erreichen.

**Kleine Veränderungen bringen viel!**



## BEWEGUNG MIT FREUDE

**Körperliche Betätigung hat positive Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden sowie auf die Gesundheit (Herz, Knochen, Muskeln, Fett). Für eine gute Gesundheit sollten Kinder mind. 60 Minuten pro Tag und Erwachsene mind. 30 Minuten (oder 3x10 Minuten) pro Tag aktiv sein.**

### Bewegung in der Praxis:

- > **Bewegen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind.**
- > **Schlagen Sie Ihrem Kind vor, sich zu Fuss, mit dem Fahrrad oder dem Trottinett zur Schule, zum Sport oder zum Musikunterricht zu begeben, und zwar bei jeder Witterung.**
- > **Benutzen Sie Treppen statt den Aufzug.**
- > **Unternehmen Sie Ausflüge mit der Familie: Spaziergänge, Fahrradtouren, Ballspiele, Spaziergänge mit dem Hund usw.**
- > **Fördern Sie die Teilnahme Ihres Kindes an ausserschulischen Gruppenaktivitäten.**
- > **Suchen Sie gemeinsam nach einer Sportart, die ihm gefällt.**
- > **Bitten Sie Ihr Kind, bei den Hausarbeiten mitzuhelfen (z.B. sein Zimmer aufräumen, den Müll hinausbringen, den Abwasch machen).**
- > **Fangen Sie langsam an und steigern Sie die Intensität und die Dauer der körperlichen Bewegung progressiv. Idealerweise sollte sich Ihr Kind 1 Stunde pro Tag bewegen.**

## FERNSEHER UND COMPUTER

**Wenn es vor dem Bildschirm sitzt, bewegt sich Ihr Kind nicht und verbraucht wenig Energie: ein Verhalten, das die Gewichtszunahme fördert. Jede Stunde vor dem Bildschirm kann bewirken, dass Ihr Kind aufgrund der körperlichen Untätigkeit im Jahr bis zu 3 Kilo zunimmt.**

**Kinderprogramme werden durch zahlreiche Werbungen für sehr süsse und/oder fetthaltige Lebensmittel unterbrochen. Ihr Kind wird dadurch zum Knabbern angeregt. Essen vor dem Bildschirm verhindert, dass man auf das Gefühl der Sättigung hört.**

**Das Fernsehen, insbesondere beim Schlafengehen, kann die Qualität des Schlafes Ihres Kindes beeinträchtigen.**

### Bildschirmaktivitäten in der Praxis:

- > **Eine Stunde am Tag ist genug!**
- > **Stellen Sie klare Regeln auf und entscheiden Sie im Voraus, welche Sendungen geschaut werden: Es liegt an Ihnen zu bestimmen, wann und wie lange Ihr Kind vor dem Bildschirm sitzt.**
- > **Vermeiden Sie, dass Ihr Kind einen Fernseher oder Computer in seinem Zimmer stehen hat.**
- > **Schalten Sie während der Mahlzeiten den Fernseher ab und verbieten Sie das Knabbern vor dem Bildschirm.**

## MIT GENUSS ESSEN

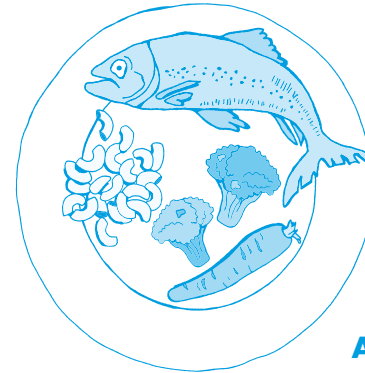
Einschränkungen bei der Ernährung führen oft zu Frust und Konflikten innerhalb der Familie. Von strengen Diäten ist daher dringend abzuraten, da sie ineffizient, kontraproduktiv und manchmal auch gefährlich sind.

Ziel ist es, dass die Familie sich ausgewogen ernährt, indem gesunde und abwechslungsreiche Nahrungsmittel auf den Tisch kommen und die Mahlzeiten und Imbisse geordnet erfolgen.

Die Kinder werden ihrerseits ermutigt, auf ihre inneren Signale wie Hunger- oder Sättigungsgefühl zu hören und auch neue Nahrungsmittel zu probieren, um ihre Ernährung abwechslungsreicher zu gestalten.

### Geniessen in der Praxis:

- > Ausgewogene Mahlzeiten.
- > 5 Portionen Obst und Gemüse täglich.
- > Wasser.
- > Hunger- und Sättigungsgefühl als Anhaltspunkt für die Menge.
- > Jeden Morgen ein ausgewogenes Frühstück.
- > Gesunde Imbisse je nach Bedarf.
- > Eine abwechslungsreiche Ernährung, von der jeder kostet.



## AUSGEWOGENE MAHLZEITEN

### Ein ausgewogener Teller in der Praxis:

- > Mindestens 1/3 an rohem Gemüse, Salat, Rohkost oder Suppe.
- > 1/3 Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln oder Getreide usw.
- > 1/4 Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Linsen oder Kichererbsen usw.
- > Ein Suppenlöffel Öl pro Person und pro Mahlzeit.

### Ziel: 5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag

Die Menge wird progressiv gesteigert. Zum Beispiel: 1 Glas Fruchtsaft beim Frühstück, 1 Salat als Vorspeise und 1 Pfirsich als Nachspeise zu Mittag, 1 Apfel am Nachmittag und 1 Teller Gemüsesuppe zum Abendessen.

Eine Portion entspricht einer Handvoll Früchten oder Gemüse.

### Wasser und ungesüsste Getränke

Wasser ist das einzige notwendige Getränk. Stilles oder kohlenstoffhaltiges Wasser bzw. ungesüsste Kräutertees stellen ideale Getränke dar, um den Durst zu stillen. Softdrinks, Limonaden, Eistee und Sirup sind stark zuckerhaltig. Fruchtsäfte enthalten ebenfalls Zucker. Ein Glas pro Tag reicht.



## DIE HANDHABUNG DER MENGEN

Hunger ist ein Zeichen dafür, dass es Zeit zum Essen ist, liefert jedoch keine Informationen über die Mengen, die gegessen werden sollen. Jeder Mensch verspürt den Hunger anders: Loch im Bauch, knurrender Bauch, Bauchgrummeln, Müdigkeit oder Reizbarkeit.

Lust ist der Wunsch zu essen, ob mit oder ohne Hunger. Die Sättigung ist ein Zeichen dafür, dass der Magen voll ist. Das Hungergefühl verschwindet.

### Die Mengen in der Praxis:

- > Das Kind nicht zum Aufessen zwingen, wenn es keinen Hunger mehr hat.
- > Zuerst das Gemüse servieren.
- > Dem Kind die Mahlzeit auf einem Dessertteller servieren.
- > Vermeiden Sie es, die Schüsseln auf den Tisch zu stellen.
- > Salat oder Gemüsesuppe als Vorspeise servieren.
- > 5 bis 10 Minuten warten, nachdem der Teller leer ist und sich erst dann fragen, ob man noch Hunger hat.
- > Servieren Sie allen kleine Portionen.
- > Die Nahrungsmittel in eine Schale oder auf einen Teller leeren, anstatt sie direkt aus der Packung zu essen.
- > Das Essen in einer angenehmen Stimmung durchführen, d. h. unangenehme Gesprächsthemen vermeiden, Kerzenanzünden, den Tisch schön decken usw.
- > Essen Sie langsam, um besser auf die Signale des Körpers hören zu können.

## DIE ZUSAMMENSETZUNG DER ERNÄHRUNG

Finden Sie in Bezug auf die Mahlzeiten und Imbisse Ihren eigenen Rhythmus und vermeiden Sie das Knabbern. Das Frühstück ermöglicht es, die Energie gut auf den Tag zu verteilen und fördert eine ausgewogene Ernährung. Kinder, die nicht in der Lage sind, am Morgen zu essen, können es später, zum Beispiel zwischen 9 und 10 Uhr beim Znüni, zu sich nehmen.

### Imbisse in der Praxis:

Je nach körperlicher Betätigung können 1 bis 2 Portionen der folgenden Nahrungsmittel konsumiert werden:

- > Früchte (roh, gekocht, getrocknet), Gemüse, Dips oder Säfte.
- > Milchprodukte (Joghurt, Milch, Käse).
- > Getreideprodukte (Brot, Getreideriegel, Birchermüesli usw.).
- > Wasser trinken!

Gewisse Nahrungsmittel, die als Zwischenmahlzeit konsumiert werden, sind stark fetthaltig und/oder enthalten viel versteckten Zucker (z.B. Biskuits, Chips, Schokoladenriegel). Eines pro Tag genügt. Keines ist auch gut.

Knabbern bedeutet, zwischen den Mahlzeiten essen. Seinem Kind ein schlechtes Gewissen zu machen oder es am Essen zu hindern ist kontraproduktiv. Helfen Sie ihm eher, die Momente zu erkennen, in denen es knabbert, und finden Sie Mittel, um die Auslöser zu beseitigen (Langeweile, Traurigkeit, Frustration, Lebensmittel in Reichweite in der Küche usw.).

## WERBUNG UND EINKAUFEN

Familien und insbesondere Kinder sind enorm viel Werbung ausgesetzt. Leider sind diese Informationen nicht immer wahr. Denken Sie daran, die Etiketten zu lesen und sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber.

### Einkaufen in der Praxis:

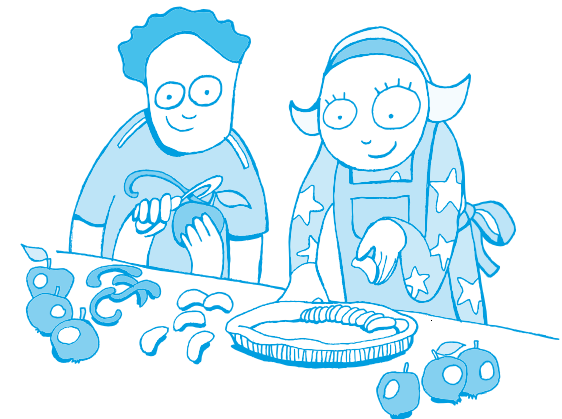
- > Nehmen Sie sich in Acht vor Aktionen, die Sie dazu anhalten, mehr zu kaufen als Sie wirklich benötigen.
- > Versuchen Sie, Ihre Einkäufe so zu organisieren, dass Sie nicht zu oft in die Geschäfte gehen müssen.
- > Machen Sie eine Einkaufsliste.
- > Vermeiden Sie es, mit leerem Magen einzukaufen.
- > Lassen Sie Ihr Kind die Früchte und das Gemüse auswählen.

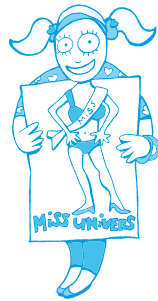
## EINE ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist unerlässlich, um den Körper mit all dem zu versorgen, was er braucht. Vielleicht gibt es Lebensmittel, die Ihrem Kind nicht schmecken... Denken Sie daran, dass man ein Produkt manchmal bis zu 15 Mal kosten muss, um es zu mögen, haben Sie also Geduld!

### Eine abwechslungsreiche Ernährung in der Praxis:

- > Bitten Sie Ihr Kind, von allen Lebensmitteln zu kosten und sie immer wieder zu probieren.
- > Bieten Sie auf dem Teller Lebensmittel verschiedener Farben an.
- > Lassen Sie Ihr Kind an den Einkäufen und der Zubereitung der Mahlzeiten teilhaben.
- > Eltern sind Vorbilder. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!





## SELBSTBILD UND SELBSTWERTGEFÜHL

Die heutige Gesellschaft misst dem Aussehen grosse Bedeutung bei. Dünn ist in, auf Kurven wird mit dem Finger gezeigt. Übergewichtige Kinder werden oft gehänselt. Besonders leiden Kinder darunter, wenn diese negativen Kommentare von anderen Familienmitgliedern stammen. Junge Menschen, die ein geringes Selbstwertgefühl haben, nehmen eher zu oder entwickeln schneller schlechte Essgewohnheiten.

### Selbstbild und Selbstwertgefühl in der Praxis:

- > Akzeptieren Sie Ihr Kind, wie es ist.
- > Helfen Sie Ihrem Kind, sich zu lieben.
- > Sagen Sie ihm, dass Sie es lieben.
- > Loben Sie die Qualitäten Ihres Kindes und das, was es gut macht, regelmässig.
- > Fordern Sie Ihr Kind dazu auf, an Aktivitäten teilzunehmen, die es mag und bei denen es sich wohl fühlt.
- > Messen Sie dem Aussehen keine zu grosse Bedeutung bei.
- > Tolerieren Sie keine Kommentare oder Witze über das Gewicht oder das Aussehen.
- > Wenn es gehänselt wird, braucht Ihr Kind Unterstützung. Nehmen Sie sich die Zeit, um mit ihm zu reden.
- > Haben Sie ein offenes Ohr für die Sorgen Ihres Kindes.
- > Vermeiden Sie Kritik, denn Kritik motiviert nicht!



## FÜR BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

### Es stehen zu Ihrer Verfügung:

- > der behandelnde Arzt Ihres Kindes
- > die Schulkrankenschwester Ihrer Region  
(kostenlose Beratung)
- > diplomierte Ernährungsberater/innen  
(Kosten für die Beratung zu Lasten der Eltern, evtl. durch Zusatzversicherungen gedeckt), [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)
- > das Programm Contrepoids der Universitätsspitäler von Genf,  
<http://contrepoids.hug-ge.ch/>  
Tel. 022 382 44 95 • [info.contrepoids@hcuge.ch](mailto:info.contrepoids@hcuge.ch)
- > das Zentrum für Ernährung und Bewegung im Spital von Sitten, [www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch)  
Tel. 027 603 42 18 • [contrepoids@rsv-gnw.ch](mailto:contrepoids@rsv-gnw.ch),
- > Gezielte sportliche Betätigung:  
«Stiftung Sportsmile» in den Kantonen Genf und Waadt  
Tel. 079 772 43 66 • [info@sportsmile.ch](mailto:info@sportsmile.ch)  
«Sport pour toi» im Wallis  
Tel. 079 447 37 91 • [fmercuri@netplus.ch](mailto:fmercuri@netplus.ch)