

„Rund und gesund?“ – Adipositas als Hindernis für ein gesundes Aufwachsen



CJD Nord

Fachklinik für Kinder und Jugendliche in Garz/Rügen

ATEMWEGERKRANKUNGEN | HAUTERKRANKUNGEN | ALLERGIEN | ADIPOSITAS | SPRACHENTWICKLUNGSTÖRUNGEN

- 
- Was ist Adipositas?
 - Break Out Session: Einflussfaktoren der Adipositas
 - Adipositas – Ernährungs-, Ess- und Bewegungsverhalten
 - Break Out Session: Folgen der Adipositas
 - Gesundheitliche Folgen und Stigmatisierung
 - Offene Runde
 - Ziele und Inhalte der Kinder Reha



Übergewicht und Adipositas – pandemische Ausmaße

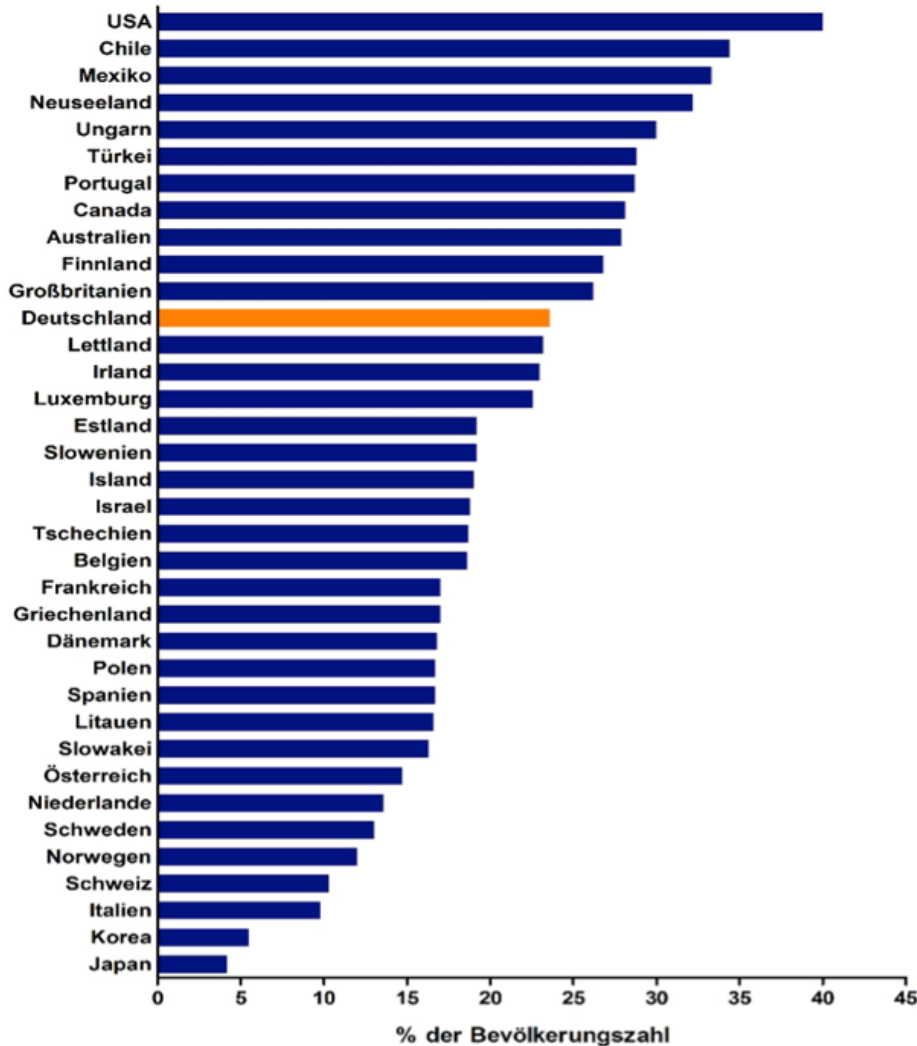
- zwischen 2010 und 2016 ist der Anteil der Erwachsenen mit Adipositas in den OECD Ländern von 21 auf 24 Prozent gestiegen – ein Zuwachs von 50 Millionen.

Quelle: OECD (internationale Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung)
„The Heavy Burden of Obesity – The Economics of Prevention“ Studie 2019

- Etwa 60% der Bevölkerung in Deutschland ist übergewichtig (BMI \geq 25)
- bereits ein Viertel der Erwachsenen sind davon adipös (BMI \geq 30)
- das entspricht 23% der Männer und 24% der Frauen

Quelle: https://www.leopoldina.org/uploads/tx_leopublication/2019_Diskussionspapier_Adipositas_web.pdf

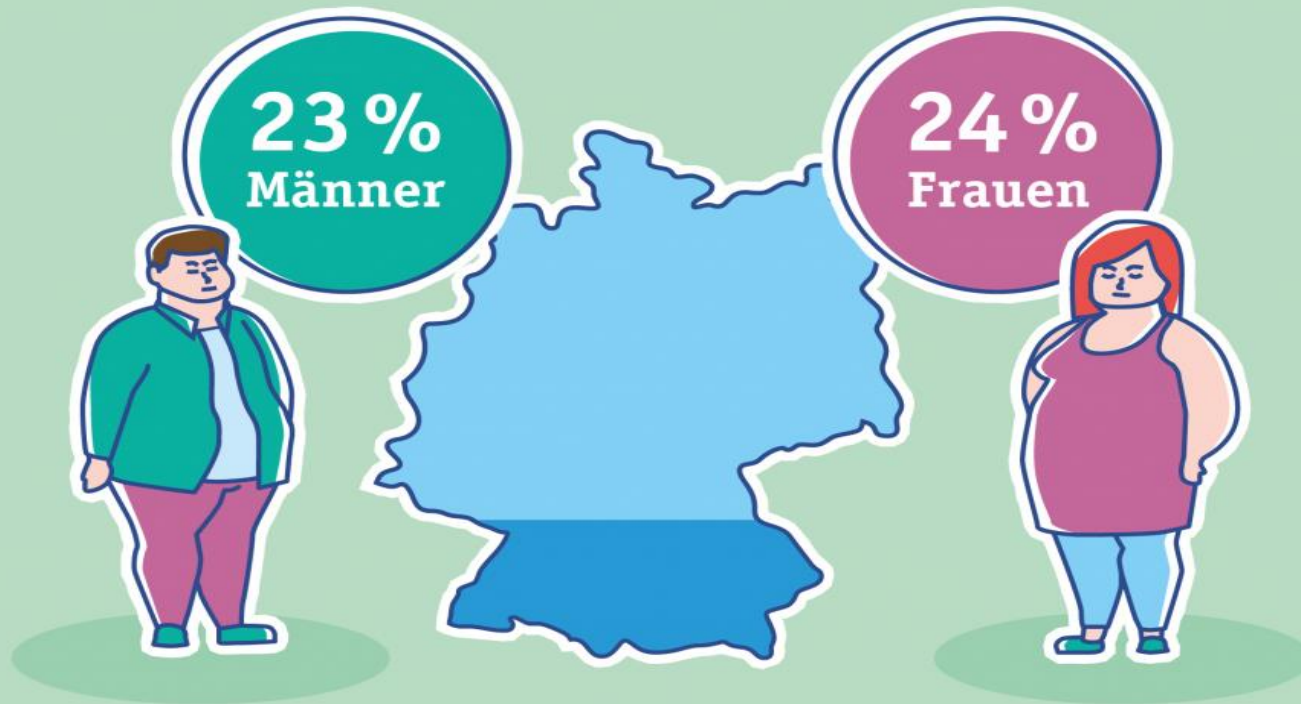
Häufigkeit – weltweit / Deutschland



- Häufigkeit der Adipositas bei Jugendlichen und Erwachsenen (15 Jahre und älter)

Quelle: OECD Health Statistics 2018
(internationale Organisation für wirtschaftliche
Zusammenarbeit und Entwicklung)

Verbreitung von Adipositas bei Erwachsenen in Deutschland



Quelle: DEGS1 (2013)

© Stiftung Gesundheitswissen 2018

- 9,5 % der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren sind übergewichtig
- 5,9 % der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren sind adipös (800.000 Kinder und Jugendliche)
- 15,4 % insgesamt (1,9 Millionen Kinder und Jugendliche)

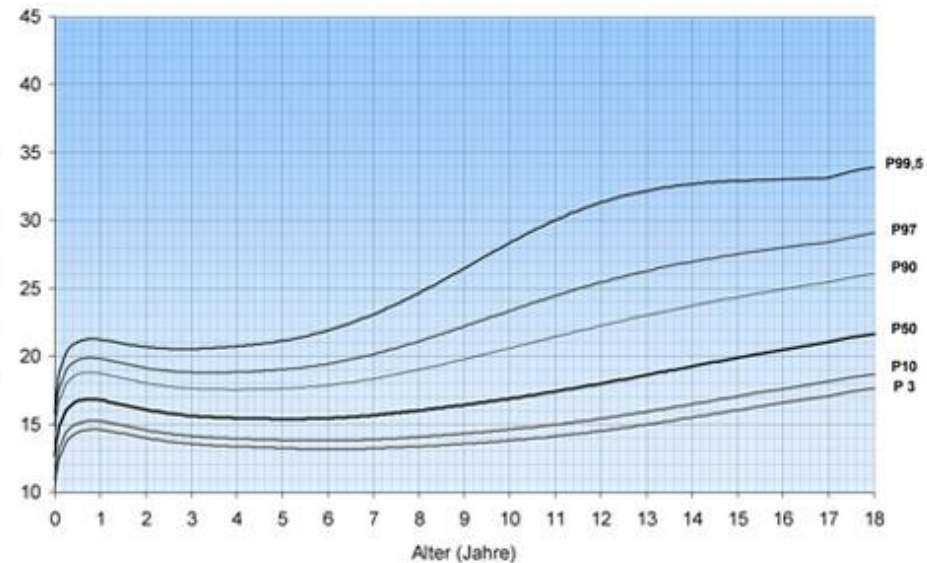
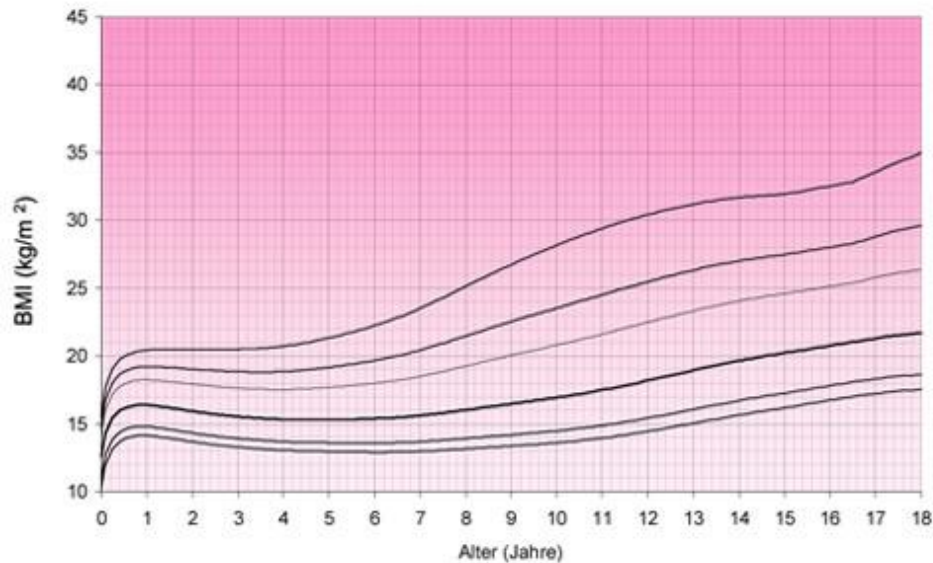
KiGGSWelle 2, 2014–2017

Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Quelle: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_01_2018_Adipositas_KiGGS-Welle2.pdf?__blob=publicationFile

Body Mass Index

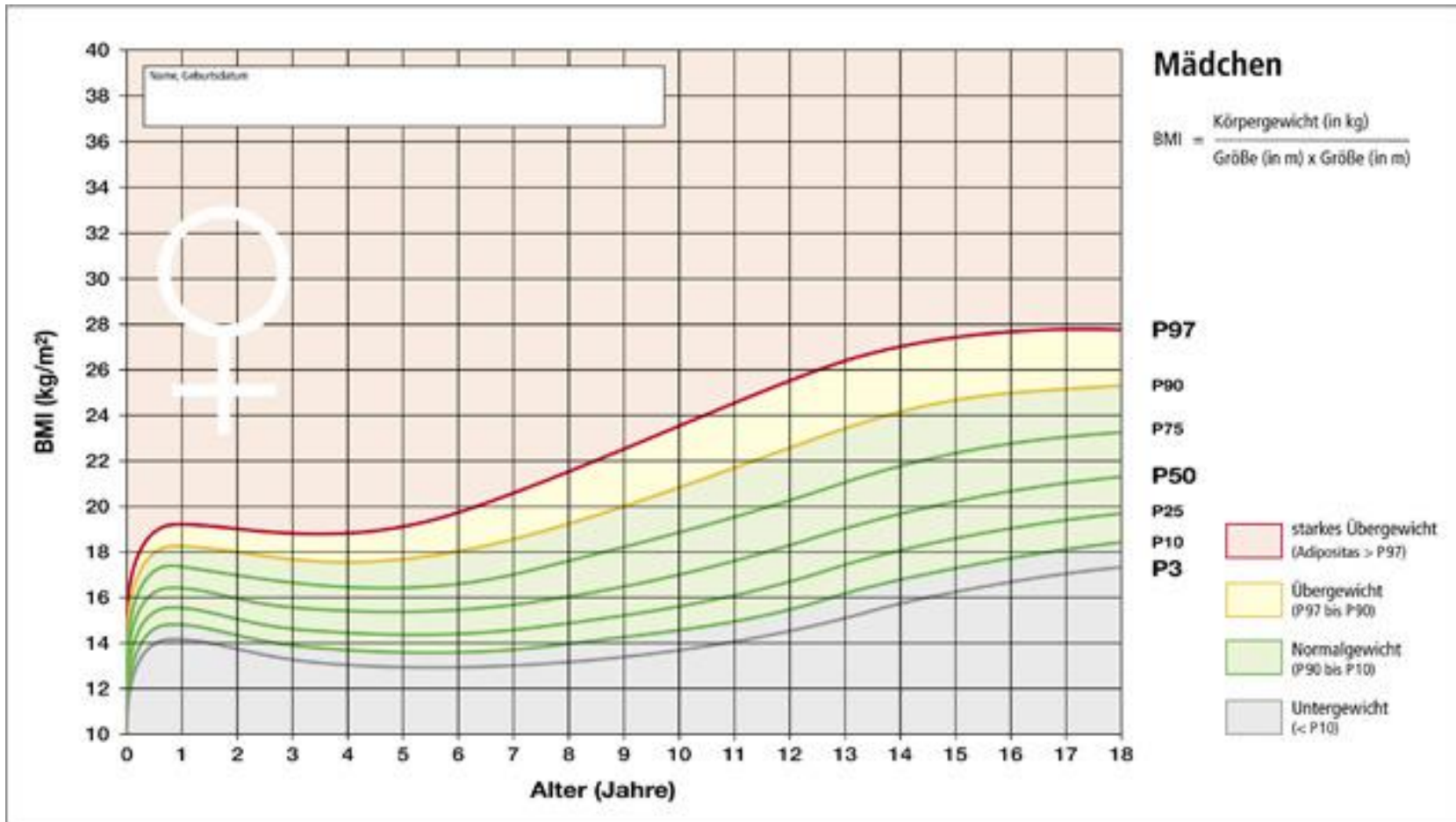
- weltweit BMI zur Bestimmung des Ausmaßes von Übergewicht und Adipositas etabliert
- Im Kindes und Jugendalter müssen physiologische Veränderungen berücksichtigt werden (Wachstum und Reifung)



- Übergewicht: BMI-Perzentile > 90 – 97
- Adipositas: BMI-Perzentile > 97 – 99,5
- Extreme Adipositas: BMI-Perzentile > 99,5

Body Mass Index

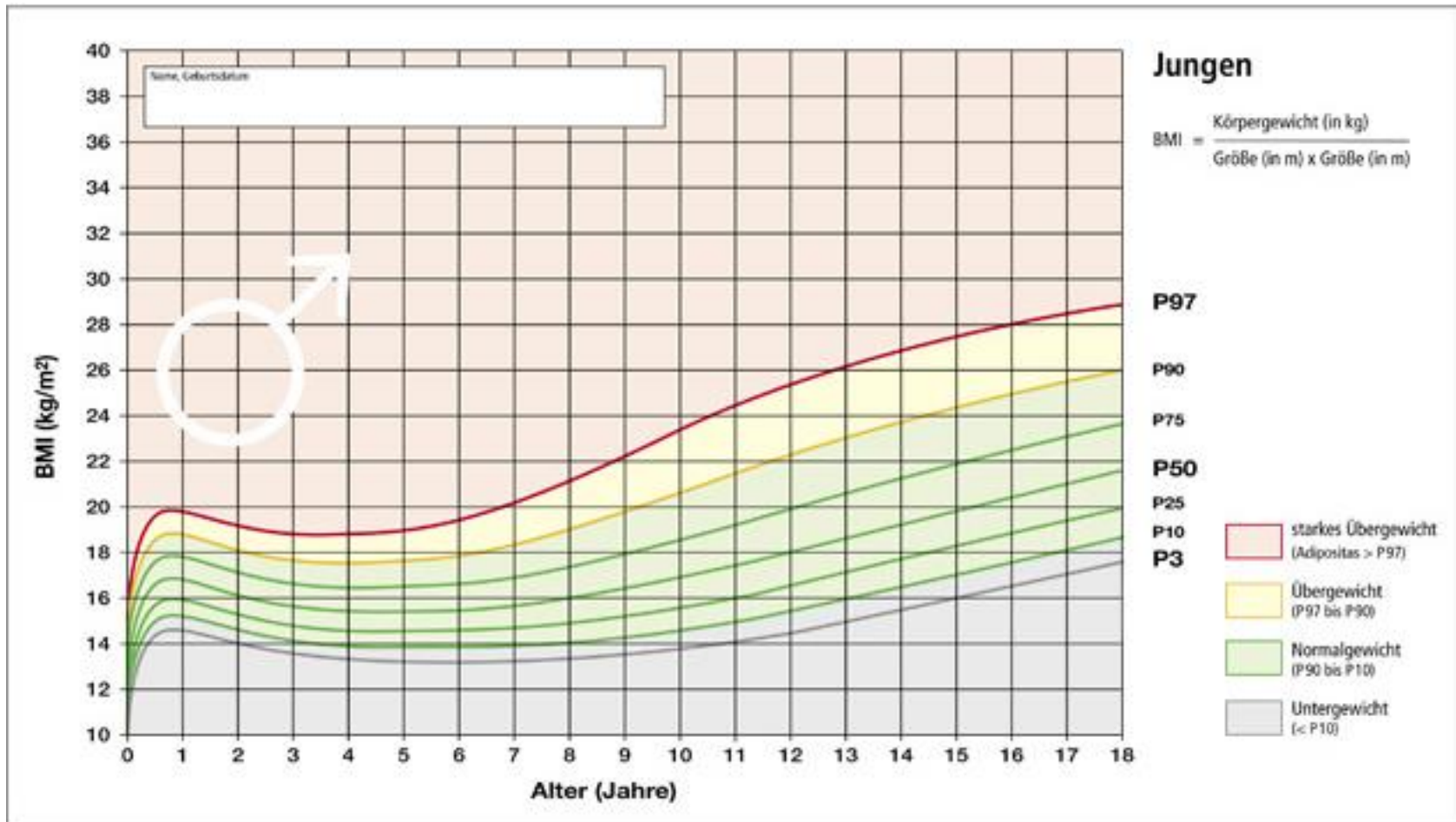
BMI = kg/m^2 Beispiel: Clara 10 Jahre; 48 kg/1,27m = BMI: 29,76





Body Mass Index

BMI = kg/m^2 Beispiel: Max 7 Jahre; 28kg/1,25m = BMI: 17,92



Entstehung der Adipositas von vielen Faktoren abhängig – polygenetische Ursachen

➤ Zusammenspiel von *Lebensstil* und *Umweltfaktoren* sowie von *Genen*.

Bis zu 70 Prozent sind auf genetische Veranlagungen zurückzuführen, der Rest ist beeinflussbar.

genetische Ausstattung des Menschen hat sich in den letzten Jahrhunderten nicht signifikant verändert

Beeinflussung der Ursachen:

- **Veränderung von Lebensstil und Umweltfaktoren** sind am wirksamsten.
- **Veränderung von Verhalten und Verhältnissen** sind am wirksamsten.



Welcher Lebensstil (Verhalten) hat Einfluss auf die Entwicklung einer Adipositas im Kindesalter?

&

Welche Umweltfaktoren (Verhältnisse) fallen Ihnen zudem ein?



- Essgewohnheiten auf der Welt verschieden
 - Auswahl der Nahrungsmittel, Zubereitung und Essensregeln = Ausdruck von kultureller und sozialer Prägung
 - zunehmende Globalisierung bringt Wandel im Ernährungsverhalten
-
- Peter Menzel und Faith D´Aluisio haben Essgewohnheiten rund um den Globus studiert und fotografiert:

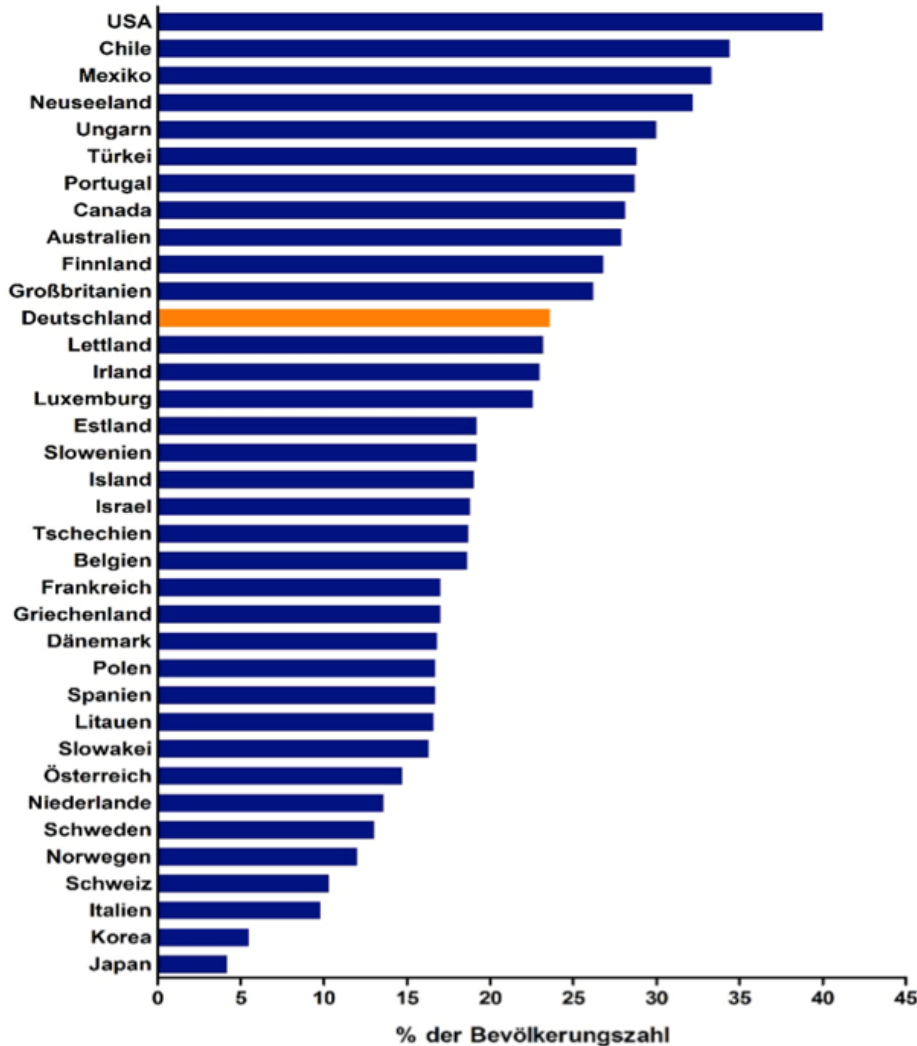
Menschen, die mit 500 bis 2000 kcal am Tag auskommen (müssen)

und Menschen, die am Tag 20.000 kcal verdrücken.

USA – 236,90 € / Woche



Häufigkeit – weltweit / Deutschland



- Häufigkeit der Adipositas bei Jugendlichen und Erwachsenen (15 Jahre und älter)

Quelle: OECD Health Statistics 2018
(internationale Organisation für wirtschaftliche
Zusammenarbeit und Entwicklung)

Japan – 219,53 € / Woche














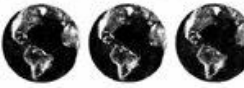

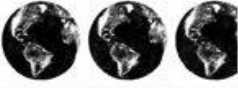




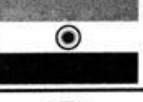



INDIEN

Familie Patkar im Wohnzimmer ihres Hauses in Ujjain, Madhya Pradesh, mit Nahrungsmitteln für eine Woche.

Wöchentliche Lebensmittelausgaben: 27,15 EUR

Erdüberlastungstag



	USA	5,0	
	Australien	4,1	
	Russland	3,2	
	Deutschland	3,0	
	Großbritannien	2,9	
	Schweiz	2,8	
	Frankreich	2,8	
	China	2,2	
	Indien	0,7	
	Gesamte Welt	1,7	

- Nachhaltig nutzbare Ressourcen der Erde am Erdüberlastungstag verbraucht (29.7.2019 und 22.8.2020)
- D hat natürlich verfügbare Ressourcen bereits am 3.Mai 2019 aufgebraucht
- zu sehen: Bedarf an Erden verschiedener Länder beim derzeitigen Lebensstil

Quelle: Bracht P, Leitzmann C: Klartext Ernährung. Mosaik Verlag, München 2020

- Mehr Bewegung in den Alltag bringen
- Vermeidung von Inaktivität: aktive Freizeitgestaltung als Alternative zu lang andauerndem, unreflektiertem Konsumieren von Medien

Digitale Medien können negative Folgen für die Gesundheit haben:

- Inaktivität
- den Bewegungsapparat belastende Körperhaltungen
- Unausgewogene Ernährung
- Schlafmangel- und -störungen
- Aggressives Verhalten
- Kontrollverlust
- Sozialer Rückzug

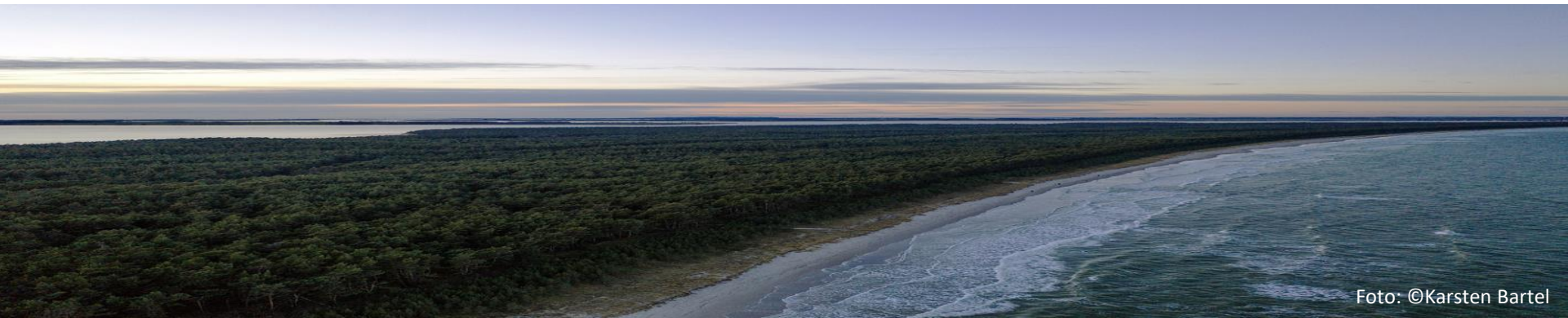


Foto: ©Karsten Bartel

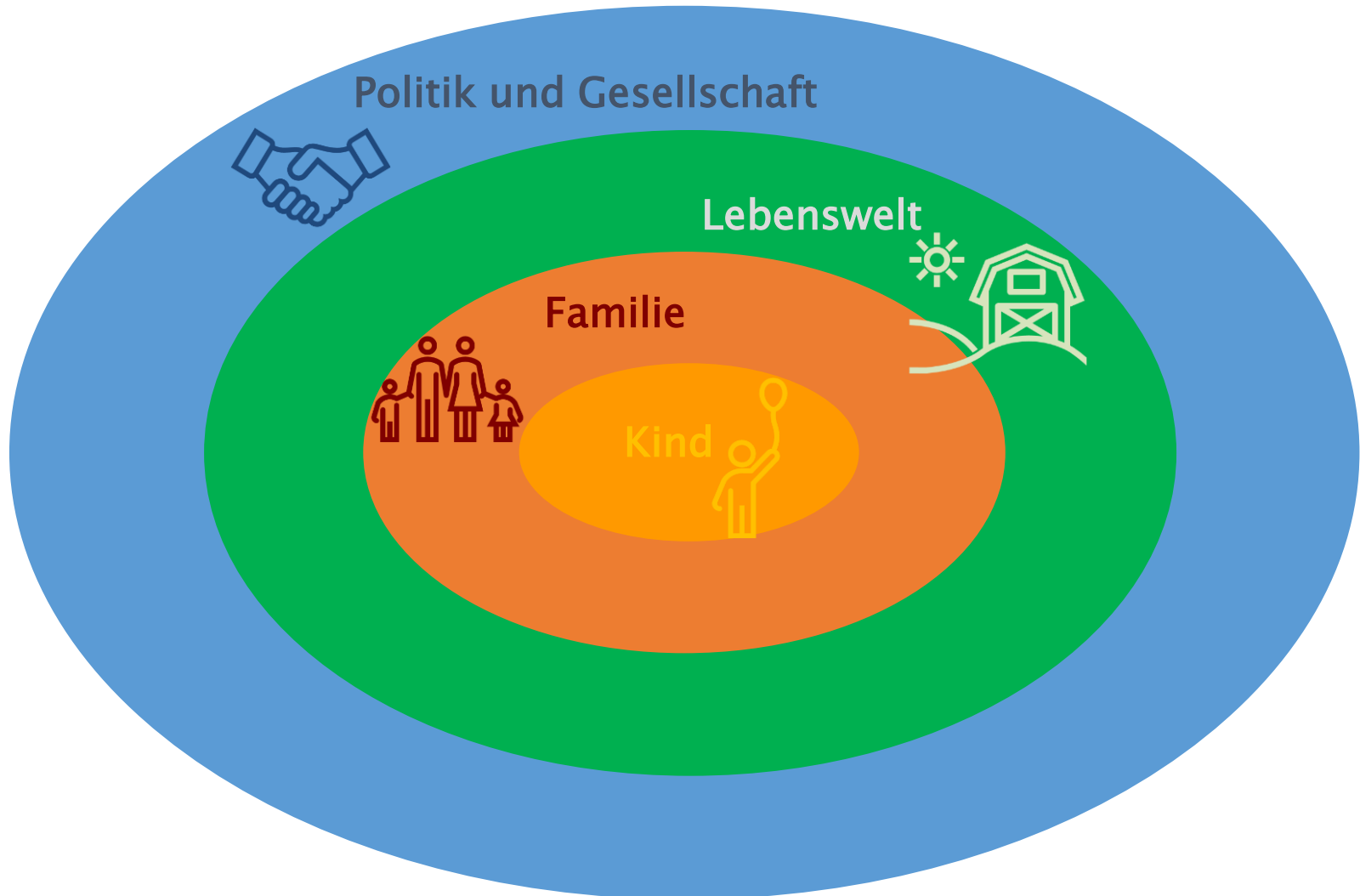
- Grenzenlosigkeit – nur scheinbare Freiheit
- Grenzen dienen dem Leben – im Denken und Handeln, in Moral und Politik, in Wirtschaft und im Datennetz...
- Grenzen schaffen einen Rahmen zum Aufblühen
- Grenzen sollen verbinden und nicht trennen
- Wir brauchen Grenzen, die das Leben –auch das unserer Kinder– schützen

Unser moderner Lebensstil erscheint grenzenlos...

– Zeit, um gesunde Grenzen zu setzen!

- gesellschaftliche Rahmenbedingungen
- Verhaltensentscheidungen
- Individuelle Faktoren

Quelle: https://www.leopoldina.org/uploads/tx_leopublication/2019_Diskussionspapier_Adipositas_web.pdf





Politik und Gesellschaft



Lebenswelt



Familie

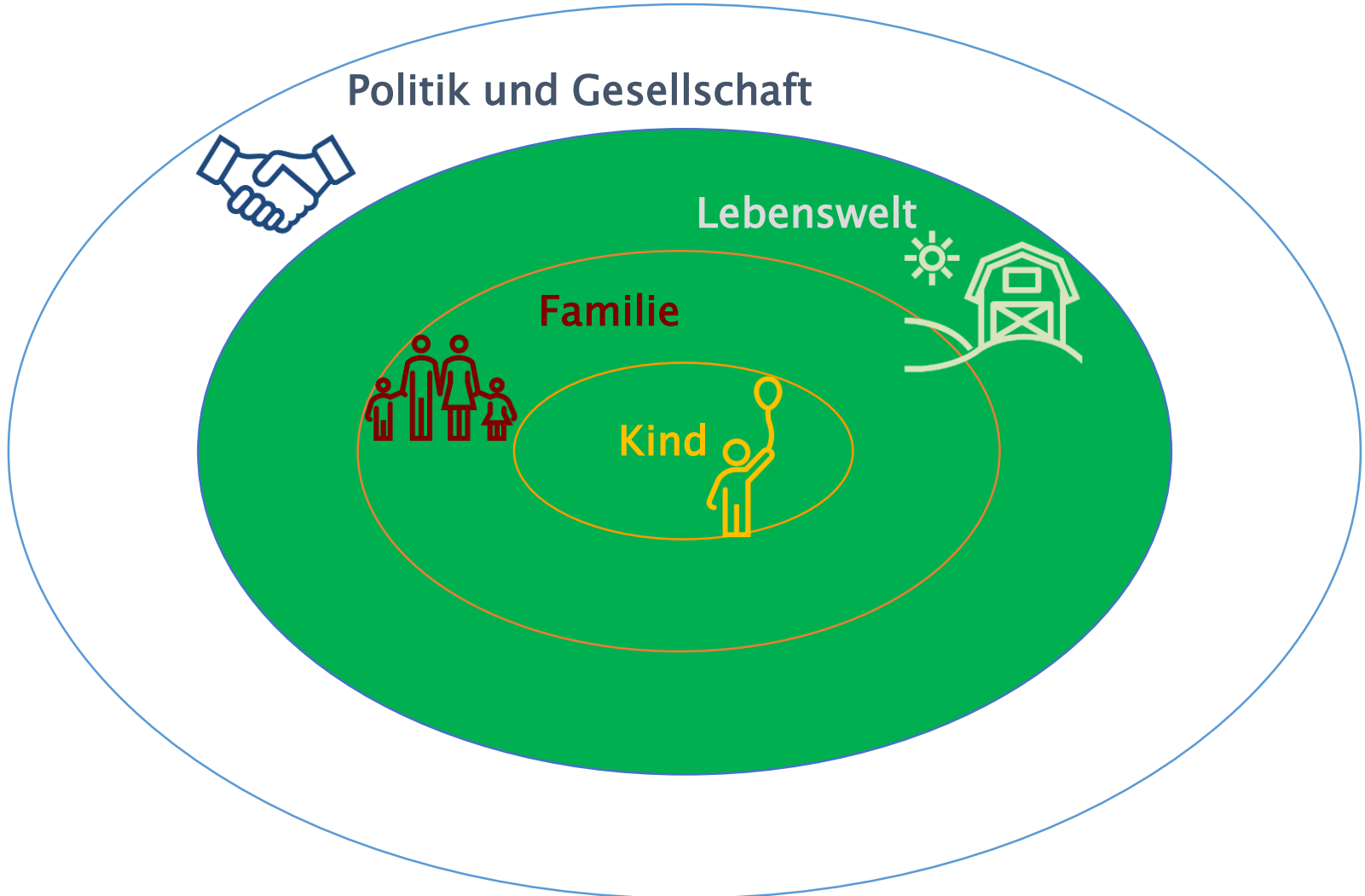


Kind



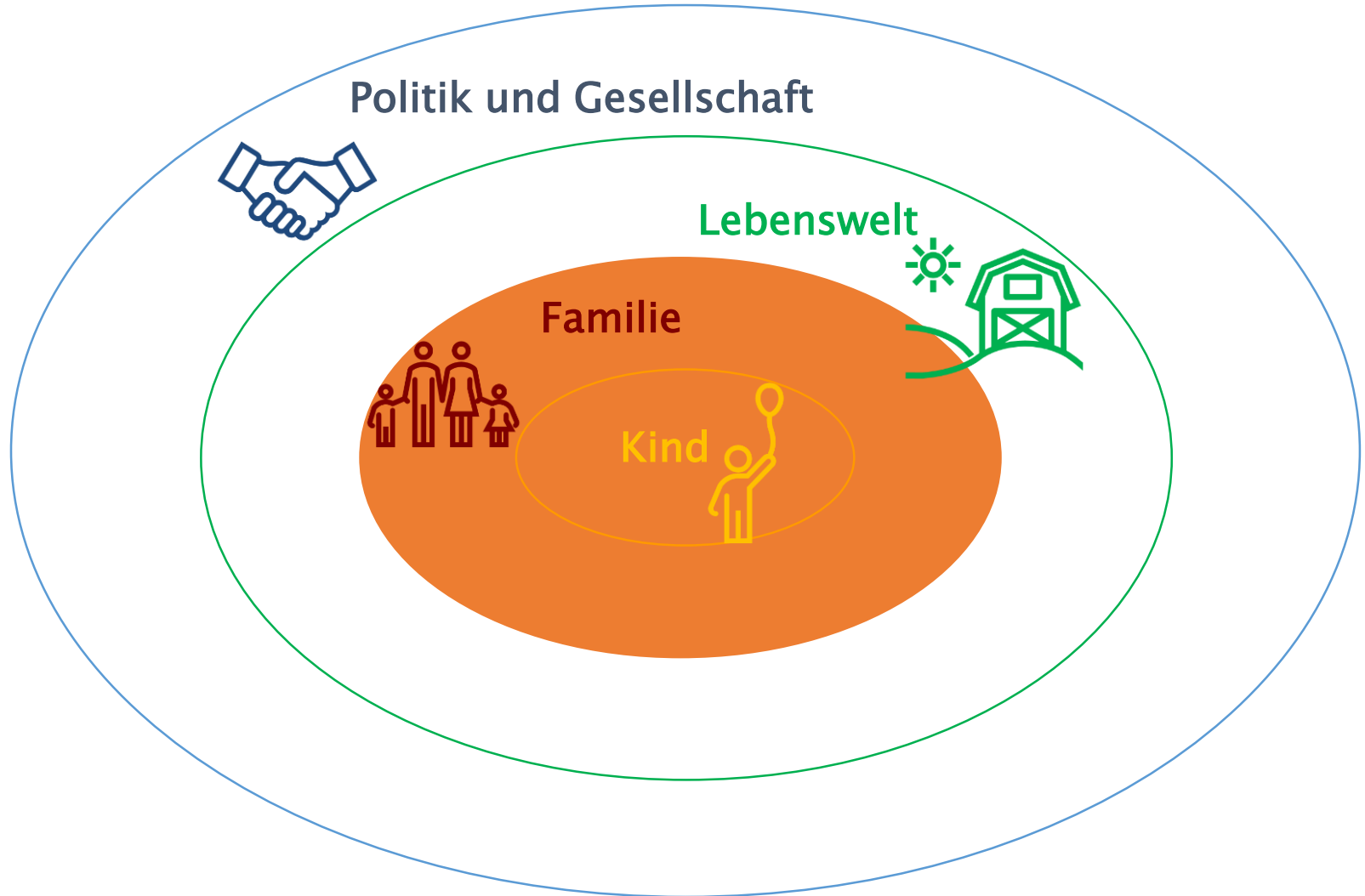


- Regierungsmaßnahmen z.B.: Präventionsmaßnahmen, Aufklärungskampagnen, Begrenzung von Zucker, Salz, Fett in Lebensmitteln, Kita- und Schulernährung, Nährwertkennzeichnung...
- Gesundheitswesen z.B. Versorgungsstrukturen, Ausbildung und Spezialisierung von Fachpersonal...
- Vorgaben für Lebensmittelindustrie und Handel z.B.: Umgang mit an Kinder gerichteter Werbung...
- Medien z.B. diskriminierender Umgang mit Übergewicht, Schuldzuweisungen, simplifizierende Lösungsvorschläge...
- Bereitstellung von Schulsport, aktiver Mobilität und Transport z.B.: Ausbau von Radwegen, Spielplätzen...





- Öffentlicher Nahverkehr
- Schule und Bildung z.B. Schulernährung, kostenlose Wasserspender, Schulkioske mit Süßigkeiten und Softdrinks...
- Parks und Grünflächen, Wald, Strand...
- Spielplätze und Freizeitmöglichkeiten
- Radfahrwege
- Bürgersteige

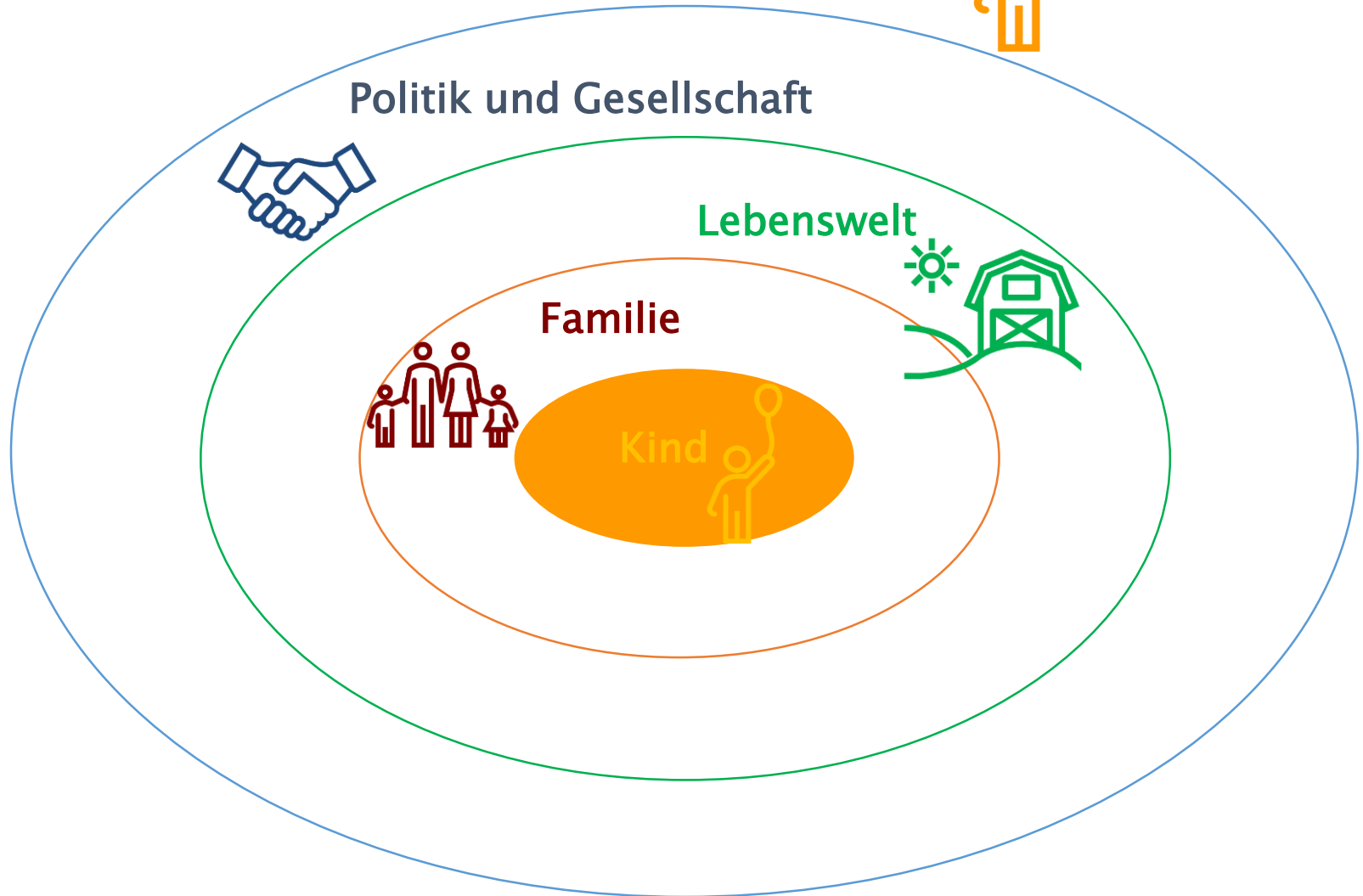




- Gewicht der Eltern
- Ernährung in der Schwangerschaft
- familiäre Nahrungsvorlieben und Nahrungsverfügbarkeit zu Hause
- familiäres Bewegungs- und Erholungsverhalten
- familiäre Werte, Regeln, Grenzen...



- familiäre Vorlieben für bildschirmbasierte Unterhaltung
- Wissen über Gesundheitsfaktoren
- familiäre Fähig- und Fertigkeiten z.B. in der Nahrungszubereitung
- familiäre Aktivitätsmuster z.B. Wege zur Schule / Arbeit / Einkauf
- familiäre finanzielle Verfügbarkeiten





- Alter, Geschlecht, Ethnizität
- familiäre Veranlagung / Genetik
- Stoffwechsel Prägung durch die Mutter in der Schwangerschaft
- Rauchen, Schlafmangel, Depression



**Wie beeinflusst die Adipositas das Aufwachsen
von Kindern und Jugendlichen?**

&

Welche Folgen ergeben sich für das spätere Leben?

- Übergewicht kann die seelische und körperliche Entwicklung der Kinder beeinflussen
- Betroffene haben neben psychischen Problemen häufig auch körperliche Probleme

Medizinisch:

- Metabolisches Syndrom (Diabetis Mellitus Typ 2, Hypertonus, Hyperlipidämie, Glukosetoleranzstörung, Insulin Resistenz)

= Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen

- Bluthochdruck
- Arteriosklerose (erhöhtes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt)
- Schlafapnoesyndrom
- Gelenkschäden (Knie, Hüfte, Sprunggelenk)
- Fettleber
- Gallensteine
- polyzystisches Ovarsyndrom (Überschuss an männlichen Hormonen)
- Gynäkomastie
- Gicht
- erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen

Psychiatrisch:

- Emotionale Störungen (Depression, Angststörungen – Antriebslosigkeit, sozialer Rückzug)
- Atypische Essstörungen wie "Binge eating disorder" oder "Night eating disorder" (Leitsymptom sind Essanfälle aufgrund von Schamgefühlen zu Hause und unbeobachtet)
- Suchterkrankungen (insbesondere nichtstoffliche Abhängigkeiten wie Mediensucht)

Psychosozial:

Individuell und von personenbezogenen Kontextfaktoren abhängig

- Schwierigkeiten in der Differenzierung und Verbalisierung eigener Emotionen (Traurigkeit, Wut, Angst = Unbehagen, Kompensation mit Nahrungsaufnahme)
- Soziale Defizite (Verflachung der Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit – fehlende empathische Fähigkeiten – Interaktionsschwierigkeiten mit Umwelt – soziale Ausgrenzung)
- Sozialer Druck (mediale und soziale Einflüsse: Werbung, Modeindustrie, Social Media, Peergroup)
- Internalisierung des Adipositasstigmas = Selbststigma – Abwertung der eigenen Person, depressive Symptome, Angst, Stress, Selbstwert herabgesetzt, negatives Körperbild

In den Jahren 1961 und 2001 wurden Kinder gebeten, sechs Bilder danach zu ordnen, welches Kind sie am liebsten mochten. Auf den Bildern waren ein Kind ohne sichtbare körperliche Einschränkung, ein Kind mit Krücken, eines im Rollstuhl, ein Kind ohne Hand, eines mit einem auffälligen Mal am Mund und ein adipöses Kind abgebildet.

Quelle: Mata, Jutta / Munsch, Simone: Adipositas von Kindern und Jugendlichen. Risiken, Ursachen und Therapie aus psychologischer Sicht, in: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz (2011), Heft 5, S. 550.

„Beide Male war das adipöse Kind das Unbeliebteste.“

KINDERGARTEN / SCHULE / BERUF

- Mobbing, Ausgrenzung durch andere Kinder, Mitschüler, später auch Kollegen
- schlechtere Benotung und später schlechtere Einstellungschancen

PERSÖNLICHE BEZIEHUNGEN

- Hänseleien, Erniedrigungen
- gewichtsbezogene Kritik
- weniger Partnerschaften
- Außenseiter
- Ausschluss bei Freizeitaktivitäten (z. B. Sport)

ALLTAG

- zu kleine Sitze in Flugzeugen, Bussen, Bahnen
- nicht angepasste Gegenstände (z.B. Fitnessgeräte)
- Anfeindungen, ungebetene Ratschläge, Anstarren...



Was würden Sie sich von einer Reha für Adipöse Kinder wünschen?



Ziele einer Adipositas Reha

Nachhaltige Veränderung des Eß-, Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und damit langfristige Reduktion des Übergewichtes

Förderung der Selbstwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit der Kinder

Stärkung der Kinder und Jugendlichen in ihren Fähigkeiten zur Bewältigung sozialer Konflikte und in ihrem Selbstbewusstsein

Soweit möglich, Einbeziehung des familiäre Umfeld



Reha

Medizin

**Psychologie
&
Pädagogik**

Ernährung

**Körperliche
Aktivität &
Sport**



**Familie – mach´ s mit & mach´ s nach
– mach´ s vor & macht´ s besser...**

Medizin

**Psychologie
&
Pädagogik**

Ernährung

**Körperliche
Aktivität &
Sport**

Visite



- Untersuchung
- Gespräch
- Verordnung

Labor



- Blutdruck
- EKG
- Stoffwechselfdiagnostik / Glukosetoleranztest

Wiegen



- wöchentlich

Schulungen Eltern / Kinder ab 12 Jahre

- Was ist Übergewicht? Was ist Adipositas?
- Bestimmung des Istzustand / BMI
- Ursachen der Erkrankung
- Nachteile & Folgen der Erkrankung
- Behandlung der Adipositas

Schulung – Elterngespräch

- Entwicklungspsychologische Grundlagen, realistische Ziele
- Fördernder Erziehungsstil, flexible – rigide Kontrolle
- Umgang mit Widerstand & Emotionen, Grenzen setzen
- Familiäre Stärken, Sprache der Liebe

Kinderschulung ab 8 Jahre

- Essen ist Kraftstoff
- Kraftstoffverbrauch – Waage
- Bewegung und / oder faul sein

Entspannung / Stressbewältigung

- Achtsamkeit
- Pausen machen
- selbst praktizieren

Freizeit / Kreativität / Selbstwert steigern

- Kinderbetreuung – Spiel in der Gruppe
- Ergotherapie / Freies Werken
- Selbstwertgruppe
- Soziale Kompetenzgruppe

Beratung

- Eltern
- Kinder
- Eltern und Kind

Ernährung

Ernährungsschulung & Einzelberatung

Ernährungslehre

- Ernährungspyramide
- Lebensmittelgruppen
- Bedeutung der Nährstoffe
- Ernährungsformen

Ernährungsverhalten

- Lebensmittelauswahl
- Planen und Rezepte
- Einkaufen – was steckt wo drin?
- Zubereitung – gemeinsames kochen
- Getränke
- Süßigkeiten, Fast Food, Snacks

Essverhalten

- Essen – ein Genuss
- Portionsgrößen und Essensmengen – die Hand als Maß
- Essgeschwindigkeit und Nachschlag
- Esskultur – Essregeln
- Mahlzeitenfrequenz und Zwischendurchessen

Essen ist fertig :)

Familienmahlzeiten können eine bessere Ernährungsgesundheit von Kindern bewirken:

- die Atmosphäre bei der Mahlzeit
- die Verwendung gesunder Lebensmittel
- das Einbeziehen der Kinder bei der Zubereitung der Mahlzeiten
- ein gesundes Ernährungsverhalten der Eltern (Vorbildfunktion)
- die Dauer der Mahlzeit und
- der Verzicht aufs Fernsehen während der Mahlzeit

Quelle: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fhea0000801>

M. Dallacker, R. Hertwig, J. Mata (2019): [Quality matters: A meta-analysis on components of healthy family meals.](#)

Sport & Bewegung

Sport

- Ausdauer
- Koordination
- Haltungsgymnastik
- Sportliche Spiele
- Rad fahren im Gelände / Ergometer
- schwimmen

Freizeit & bewegter Alltag

- Freizeitsport / Sportarten ausprobieren
- Drachenboot, Kletterwald...
- singen, tanzen, spielen, lachen, toben
- Klimatherapie/ Bewegung im Freien:
- Ausflüge / Strandfahrt
- Spielplatz
- Spaziergang / Wanderung
- Radtour
- ...
- Kneippanwendungen
- Sauna

Schulung

- zu Sport und bewegter Alltag

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder: 60+ bewegte Minuten täglich

Erwachsene: 30+ bewegte Minuten täglich

Sitzende Freizeit

Kinder: je weniger, desto besser

Erwachsene: je weniger, desto besser

Kraftsport

Kinder: 2–3 x pro Woche, nach Lust und Laune

Erwachsene: 2–3 x pro Woche, mind. 10 Minuten

Ausdauersport

Erwachsene: 3–5 x pro Woche,
mindestens 20 Minuten

Alltagsbewegung

Erwachsene: täglich
mindestens 30 Minuten

Ausdauer- und Alltagsbewegung



Worum geht's ?

Ernährungsverhalten

Lebensmittelauswahl

Getränke

Süßigkeiten, Fastfood,
Snacks

Essverhalten

Portionsgrößen und
Essensmengen

Essgeschwindigkeit

Mahlzeitenfrequenz
und
Zwischendurchessen

Inaktives Verhalten

Medienkonsum (TV,
Radio, Computer,
Handy...)

Lesen, Spielen...

Schlafen

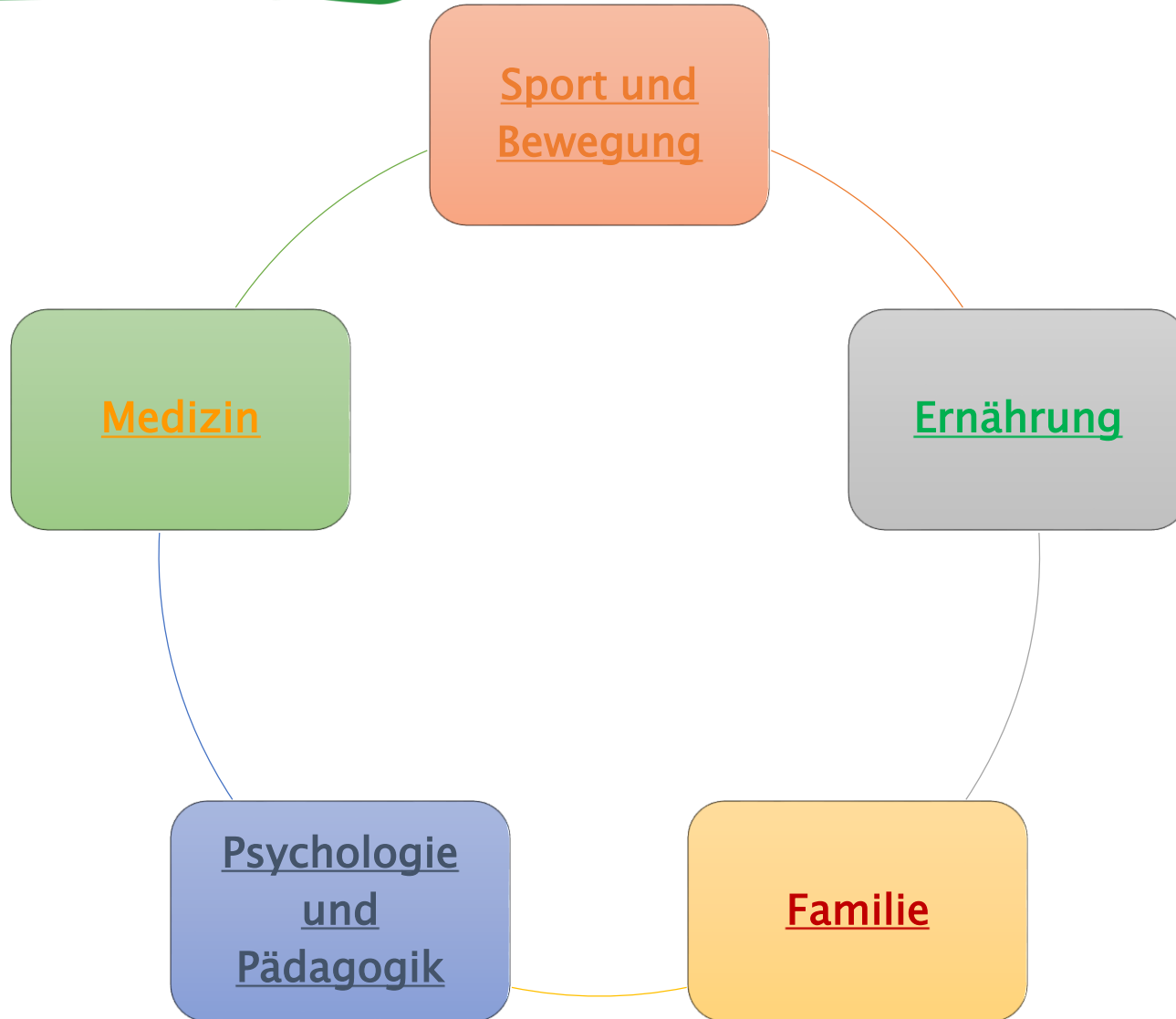
Bewegungsverhalten

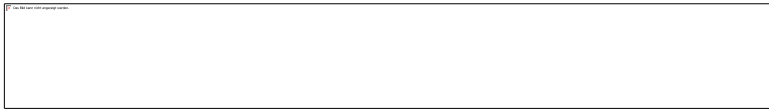
Alltagsbewegung

Freizeitbewegung,
Spielen

Sport treiben

Hand in Hand





Unterstützen wir gemeinsam die Kinder
bei einer Verbesserung des Ess- und
Bewegungsverhaltens.

Vielen Dank!

