

Das schwere Leben dicker Kinder

Früher gab es in jeder Volksschulklasse ein Pummelchen. Heutzutage ist jedes vierte Schulkind in Oberösterreich zu dick. Schuld daran ist falscher Lebensstil – von Kindesbeinen an.

VON BARBARA ROHRHOFER

Limonaden, Pommes, Burger - und zwischendurch Schokolade. Das sind die Zutaten, die ziemlich sicher zu kindlichem Übergewicht führen „Kinder erfinden ihre Ernährungsgewohnheiten nicht selbst, sondern erlernen sie von den Eltern“, sagt Tina Bräutigam, Linzer Ernährungsmedizinerin. Ihr Tipp: „Eltern zeigen ihren Kindern, wieviel und was man isst. Dazu braucht man aber Zeit.“ Viele ihrer „kleinen“

STICHWORT

Kürzeres Leben

Der rapide Anstieg von Fettleibigkeit bei Kindern hat die Folge, dass adipöse Kinder eine um bis zu fünf Jahre geringere Lebenserwartung haben. Dies zeigt eine Studie aus Boston, die besagt, dass heute mehr Erwachsene vorzeitig an Fettleibigkeit sterben als durch Unfälle, Mord oder Selbstmord.



Patienten würden gar nicht wissen, wie eine gemeinsame Mahlzeit abläuft.

Von Verboten hält die Ärztin nichts: „Man kann mit den Kindern auch zu McDonalds gehen oder ein Cola bestellen – aber: Das darf nicht zur Gewohnheit werden. Wer dies alles strikt verbietet, läuft Gefahr, dass die Kinder es tun, sobald sie ein bisschen selbstständig sind.“ Zum richtigen Essen gehöre das Ritual, sich zumindest einmal täglich zusammen zu setzen, um gemeinsam zu essen. Ein warmes Essen am Tag sei wichtig. Obst und Gemüse müssten als „Snack“ angeboten werden.

„Fördern Sie Bewegung und Sport, der dem Kind gefällt, gehen sie raus in die Natur! Kinder lernen nur durch Nachahmung“, sagt Bräutigam. Bewiesen ist, dass Fehlernährung im Kindesalter Konsequenzen hat: Zum Frust kommen hoher Blutdruck, Gefahr

von Diabetes und frühzeitige Gelenksabnutzung.

„Fit 4 Future“

„Wir stellen immer wieder fest, wie unbeweglich Kinder sind. Volksschüler können nicht rückwärts gehen und keine Liegestütze machen, weil sie ihr Gewicht nicht halten können“, sagt der Linzer Michael Busch, Initiator der Gesundheitsaktion „Fitness 4 Future“ in Schulen. „Wir betreuen 90 übergewichtige Kinder. In zwei Trainingseinheiten pro Woche werden Themen wie gesunde Ernährung und Bewegung lustvoll näher gebracht“, sagt Busch. (0732/700901-12)

Fit & Foxi: Programm der Kinderfreunde, das in wöchentlichen „Bewegungsgruppen“ Lust auf Sport wecken will. In den Pausen gibt's Ernährungsberatung. (0732 / 77 30 11-63).

„**Lebenslust statt Essensfrust**“ nennen sich die Diätwochen der Caritas. 10- bis 14-jährige Kinder verbringen drei Wochen gemeinsam, um ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Nachbetreuung im Herbst. (0732 / 7610-2326).

Morgen lesen Sie, wie Diäten zu bewerten sind.



Wiegen und Gewicht melden
www.nachrichten.at/leichter
oder Fax: 0732 / 78 05-461