



### Liebe Eltern,

im Rahmen des Projektes TigerKids erhalten Sie Newsletter, in denen wir Ihnen Informationen und Tipps zu den jeweiligen Themengebieten geben. Im vorliegenden Newsletter möchten wir Ihnen vorstellen, welchen Einfluss gesunde Ernährung und Bewegung auf die Gesundheit Ihres Kindes haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen & Ausprobieren!

Die Stiftung Kindergesundheit und die Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) machen sich als Partner gemeinsam stark für die frühe Förderung eines gesunden Lebensstils unserer Kinder!

## RICHTIGE ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

### Der Gesundheitskick für jeden

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) bei Kindern sind Schlagworte, die in letzter Zeit immer öfter durch die Medien gehen.

#### Übergewicht – wie kommt es dazu?

Die Ursachen für die Entstehung von Übergewicht sind bis heute nicht ganz eindeutig geklärt. Man geht aber davon aus, dass die Kombination mehrerer Faktoren für die Entstehung verantwortlich ist.

#### Genetik

Zwillings-, Adoptions- und Familienstudien weisen darauf hin, dass das Risiko für Übergewicht und Adipositas in einem bestimmten Maß vererbt wird. Dies bedeutet jedoch nicht, dass alle Kinder in einer „Risikofamilie“ dick werden müssen. Die Genetik kann zwar nicht verändert werden, wohl aber können ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten beeinflusst werden, die als Auslöser für Übergewicht und Adipositas gelten.

#### Psychosozialer Hintergrund

Oftmals äußern Kinder ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche nicht. Sie passen sich an und sehen Essen als Ersatz zur Bewältigung von ungelösten Konflikten an. So werden fehlende Anerkennung, Sorgen und Frust, aber auch Langeweile häufig mit übermäßigem Essen kompensiert.

#### Bewegungsmangel

Längeres Fernsehen und Computerspiele verkürzen deutlich die freie Zeit, die früher zum Toben und Spielen genutzt wurde. Fernsehkonsum oder Computerspiele gehören zu den wichtigen Risikofaktoren für Übergewicht und Adipositas<sup>[1]</sup>. Auch die zunehmende Motorisierung führt zu einem Rückgang der Alltagsaktivitäten, wie z. B. zu Fuß gehen, Radfahren oder Treppen steigen. Durch fehlende Bewegung wird weniger Energie verbraucht. Der Körper speichert nicht genutzte Energie in Form von Fett.

#### Ungünstige Ernährungsgewohnheiten

Ein unbegrenztes Angebot an leckeren und oft energiereichen Nahrungsmitteln führt zu verändertem Ess- und Ernährungsverhalten. Energiereiche Snacks, Süßigkeiten oder Fast Food werden oftmals unbewusst nebenbei verzehrt. Ersetzen sie eine komplette Mahlzeit, überschreiten sie meist die dafür nötige Energiemenge. Wird das „Zuviel“ an Energie nicht verbraucht, legt es der Körper in Form von Fettpölsterchen an.

<sup>[1]</sup> KIGGS-Basiserhebung Adipositas, Robert-Koch-Institut, [www.rki.de](http://www.rki.de).

# IST MEIN KIND ZU DICK?

## Wie Sie Übergewicht vorbeugen können

Möchten Sie wissen, ob Ihr Kind zu dick ist, sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt. Das gelbe Vorsorgeheft, das Ihnen Ihr Kinderarzt aushändigt, enthält eine Grafik anhand derer Sie überprüfen können, ob Ihr Kind normalgewichtig ist.

### Einfache Regeln für die Gesundheit Ihres Kindes

Mit einfachen Regeln können Sie eine Menge für die Gesundheit Ihres Kindes tun:

#### 1. Täglich mindestens eine Stunde Bewegung

Lassen Sie dem Bewegungsdrang Ihres Kindes freien Raum und ermuntern Sie es immer wieder, mit seinen Freunden zu spielen und zu toben.

#### 2. Täglich Obst und Gemüse

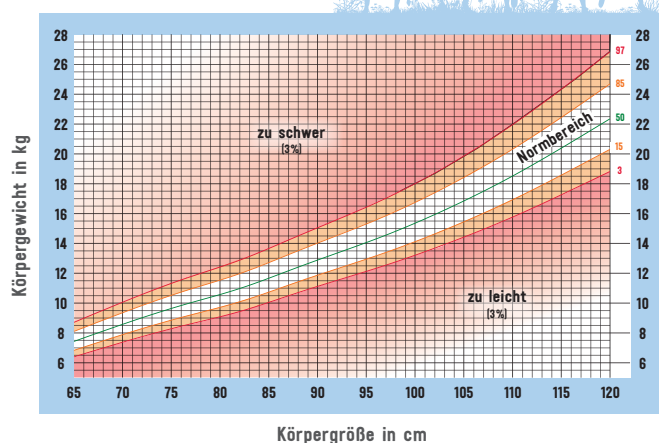
Kleingeschnitten als Zwischenmahlzeit oder als Salat mit mildem Dressing kommen Obst und Gemüse gut bei Ihrem Kind an.

#### 3. Täglich ausreichend kalorienarme Getränke

Mit Getränken in Form von (Mineral-) Wasser, oder ungesüßten (Früchte-)Tees, geben Sie Ihrem Kind gesunde „Flüssigkeit“, die es für seine Entwicklung braucht. Vorsicht bei kalorienreichen Speisen wie Pommes, Schokoriegeln, Limo oder Chips. Diese Lebensmittel sollten nur sehr sparsam auf dem Speisezettel stehen. Sie liefern unnötig viel Energie und wenig gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

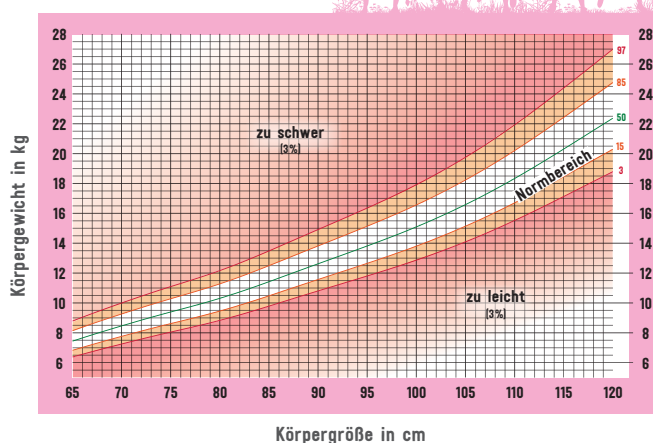
### Gewicht-zu-Größe

Jungen, 2 bis 5 Jahre (Perzentilen)



### Gewicht-zu-Größe

Mädchen, 2 bis 5 Jahre (Perzentilen)



World Health Organization

**Child growth standards** In dieser Tabelle können Sie ganz leicht überprüfen, ob Ihre Tochter oder Ihr Sohn normalgewichtig ist.

### Impressum

**Herausgeber & Programmmträger:** Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselkrankheiten und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München

**Copyright:** Stiftung Kindergesundheit, 2019  
 Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.

**Stand:** 8. Auflage 2019

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit

**Fotos:** shutterstock **Illustrationen:** Henk Wyniger  
**Layout:** Cornelia Sekulin