



## Tipps für Eltern übergewichtiger Kinder

Liebe Eltern,

Übergewicht von Kindern und Jugendlichen ist ein nachgewiesener Risikofaktor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Gelenke und des Zuckerstoffwechsels schon im frühen Erwachsenenalter zu bekommen. Anbei finden Sie Tipps zur Ernährung und Medienkonsum. Wir bieten Ihnen hierzu regelmäßige Vorstellungen 2-4x/Jahr an um das Gesundheitsverhalten mit Ihnen und Ihrem Kind zu besprechen.

### Empfehlungen zur Ernährung

- Wählen Sie ausgewogene und abwechslungsreiche Lebensmittel.
- Naschen und snacken Sie weniger häufig - dafür aber auf höchstem Niveau und mit Genuss.
- Meiden Sie Vorräte!
- Legen Sie Wert auf regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten in der Familie.
- Essen Sie langsam und mit Genuss.
- Bereiten Sie die Mahlzeiten selbst zu, verwenden Sie so wenige Fertigprodukte wie möglich.
- Essen Sie nur an einem Platz und vermeiden Sie das Essen beim Fernsehen.
- Trinken Sie viel (Mineral-)Wasser und ungesüßte Tees statt energiereiche/gesüßte Getränke wie Limonaden. Verdünnen Sie Fruchtsäfte: 1 Teil Saft, 2 Teile Wasser.
- Setzen Sie keine Nahrungsmittel oder Süßigkeiten als Belohnung ein.
- Bieten Sie gesunde Zwischenmahlzeiten (z.B. Obst und Gemüse) als Alternative zu Süßigkeiten an.
- Besuchen Sie Fast- Food-Restaurants nicht häufiger als zwei Mal pro Monat!
- Meiden Sie Großpackungen und XXL- Angebote. Versuchen Sie, angelerntes Fehlverhalten (zu süß essen, zwischendurch essen o.ä.) langsam umzugewöhnen.
- Schauen Sie vor allem bei Kinderprodukten kritisch auf die Inhaltsstoffe.

### Medienkonsum

- Stellen Sie keinen Fernseher in das Kinderzimmer.
- Beschränken Sie die Fernseh-, Computer-, Playstation-, Smartphonezeiten etc. auf insgesamt maximal 1 Stunde am Tag.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind die Angebote durch und suchen Sie gemeinsam eine passende Sendung aus.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es das genutzte Gerät nach einer gesehenen Sendung selbständig ausschaltet.
- Bieten Sie in Ihrer Familie Alternativen zum Medienprogramm an wie Gesellschaftsspiele, Gespräche und Vorlesen.

### Bewegung

- **Alles was ausdauernd und kontinuierlich betrieben werden kann** (Laufen, Rad fahren, Fussball, ...) mehrmals pro Woche

Quelle: Prof. Thomas Reinehr, Abteilung für Pädiatrische Endokrinologie, Diabetes und Ernährungsmedizin, Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln; Aus: Reinehr T (2012) Therapie von Übergewicht und Adipositas - niedrigschwellige Angebote, Effektivität, Finanzierung. Kinderärztliche Praxis 83: 216-221; Aktualisiert durch Dr. Christian Groth (2021)