

# KINDERÄRZTE IM POST-CARRÉ

DR. WENDENBURG | DR. RINGELMANN | DR. HARTMANN | DR. BAIER

## EMPFEHLUNG ZUR VERMEIDUNG VON ÜBERGEWICHT

Die Gewichtsentwicklung resultiert aus der Balance von Ernährung und körperlicher Aktivität. Bei jeder Vorsorgeuntersuchung werden die Körperlänge und das Gewicht Ihres Kindes ermittelt und in Perzentilen-Kurven eingetragen. Liegt das auf die individuelle Länge Ihres Kindes bezogene Gewicht über der 90. Perzentile ist es übergewichtig, über der 97. Perzentile adipös. Um Kinder mit Übergewicht vor Folgeerkrankungen zu bewahren, muss längenbezogene Gewicht die 90. Perzentile unterschreiten. Da Kinder wachsen, ist es zunächst ausreichend, das Gewicht zu halten.

### Allgemeine Empfehlungen, die zur Vermeidung von Übergewicht beitragen:

- Ernährung:

Muttermilch in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten

Mit dem Alter **von einem Jahr** können und sollten Kinder am Familientisch mitessen. Sie sollten eine abwechslungsreiche Kost, mit reichlich Getränken (Wasser oder ungesüßte/zuckerfreie Getränke), reichlich pflanzlichen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Getreide/-produkte, Kartoffeln), mäßig tierischen Lebensmitteln (Milch/Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier) und sparsam Zucker und Süßigkeiten erhalten. Diese Ernährungsempfehlungen bezüglich der Lebensmittelauswahl gelten dabei **generell für alle Altersklassen**.

Ab Kleinkindalter: bewusste Vermeidung zuckerhaltiger Getränke (Softdrinks) und energiedichter Lebensmittel

Essen nur zu den Mahlzeiten (3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten), Vermeiden von Snacking  
Portionsgrößen beachten

Ausgestaltung der Mahlzeitsituation und Heranführung an unbekannte gesunde Lebensmittel

- Anhaltspunkte für körperliche Aktivität:

Der primäre Antrieb für Kinder, sich zu bewegen, ist zu spielen. Sie wollen, gemeinsam mit anderen, Spaß haben, sie wollen ihre Neugierde befriedigen und die Welt entdecken und erkunden. Sie wollen die Dinge anfassen, verändern, kreativ mit ihnen umgehen und Grenzen austesten können.

*Vorschulkinder sollten:*

- mindestens für 60 min – bis hin zu mehreren Stunden –körperlich aktiv sein/sich bewegen (Spielplatz, Spaziergang, Laufrad/Fahrrad, Garten, Toben und Spielen mit anderen, spontanes Rennen, Klettern, Balancieren und „Kicken“ auf dem Bolzplatz) und nicht länger als 60 min am Stück inaktiv sein, ausgenommen während der Schlafenszeit
- grundlegende motorische Fähigkeiten erlernen und verbessern, die ihnen als Basis für eine zukünftige motorische Geschicklichkeit und körperliche Aktivität dienen
- zu Innen- und Außenbereichen Zugang haben, um Möglichkeiten zum Training großer Muskelgruppen zu haben; die Sicherheitsstandards sollten dabei erfüllt sein

*Schulkinder sollten:*

- nicht länger als 2 Stunden in der Freizeit inaktiv sein (sitzende Tätigkeit)
- 60 min moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Tag, mindestens 90 min tägliche Bewegungszeit
- Alltagsbewegung erhöhen (aktiver Weg zur Kita/Schule, Treppen laufen...)

- Medienkonsum

Das Risiko für Übergewicht steigt mit jeder Stunde Medienkonsum. Keine Fernseher im Kinderzimmer! Limitierung des Medienkonsums, wobei sitzende Tätigkeiten in der Freizeit generell auf eine dem Alter angemessene Dauer begrenzt werden sollen. Diese beträgt bei Kindern: - unter 3 Jahren - 0 min; - bis 6 Jahre - maximal 30 min - bis 11 Jahre - maximal 60 min- ab 12 Jahren - maximal 120 min (einschließlich Computerzeit, Spielekonsole usw.!).