
Übergewicht und Adipositas

Prävention, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation

Folkert Fehr

Lina Zimmermann

Sinsheim an der Elsenz



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

DGAAP

*DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR AMBULANTE ALLGEMEINE PÄDIATRIE*

Transparenz / potentielle Interessenskonflikte Folkert Fehr

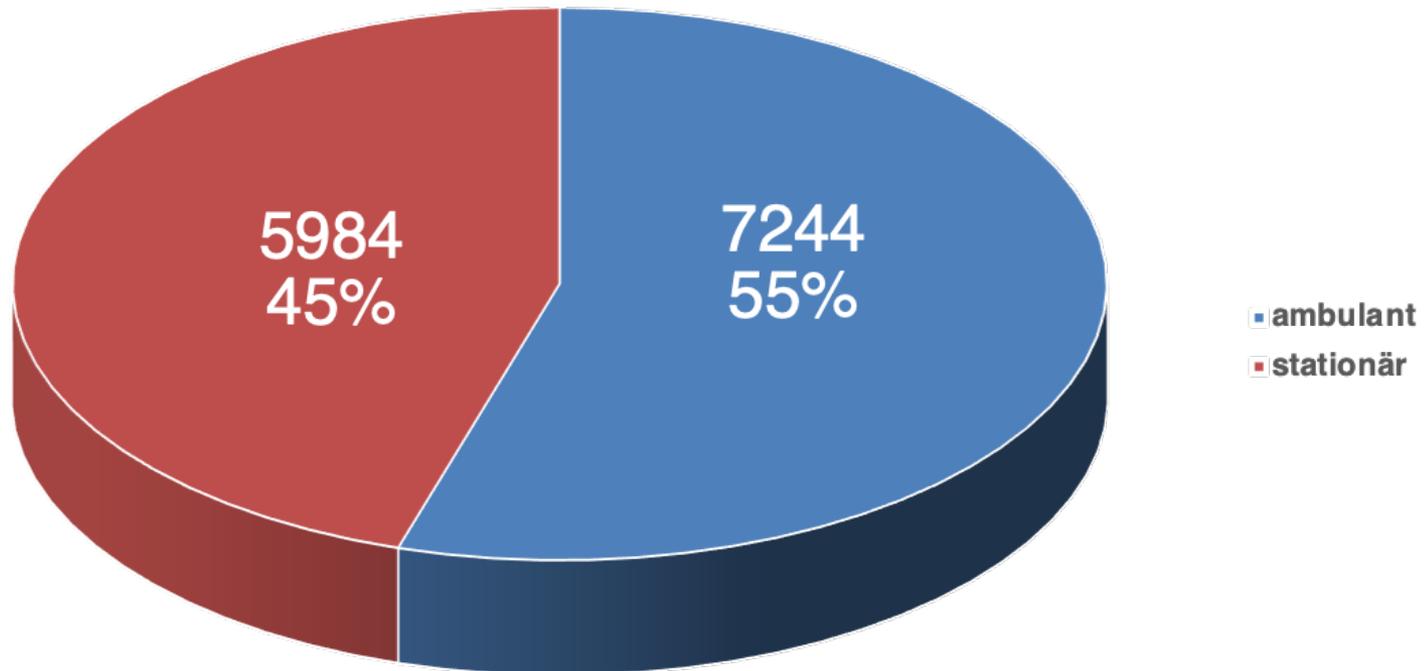
Arbeitgeber	selbst
Beraterverträge	keine
Honorare	KVBW, HÄVG, privatärztliche Tätigkeit, Seminare, Lehraufträge Uni Heidelberg
Drittmittel	KVBW: ZuZ-Fonds
Aktien, Patente	Beiträge Versorgungswerk, keine Patente
Bezahlte Autorenschaften	Bücher (z.B. PraxisSkills Allgemeinmedizin), Fachzeitschriften
Aktivitäten und immaterielle Interessenkonflikte	DGAAP, bvkj, Kammer, KVBW, DGKJ

Umfrage 1

was bin ich?

- A Medizinische Fachangestellte
- B Ärztin oder Arzt in Weiterbildung
- C Facharzt oder Fachärztin
- D Sonstiges

Anzahl Kinder- und Jugendärzte und -ärztinnen



Gesunde Kinder
sind unsere Zukunft.

Kranke Kinder brauchen uns vielleicht noch mehr
Arme Kinder sind definitiv auf uns als Fürsprecher*innen angewiesen

DGAAP

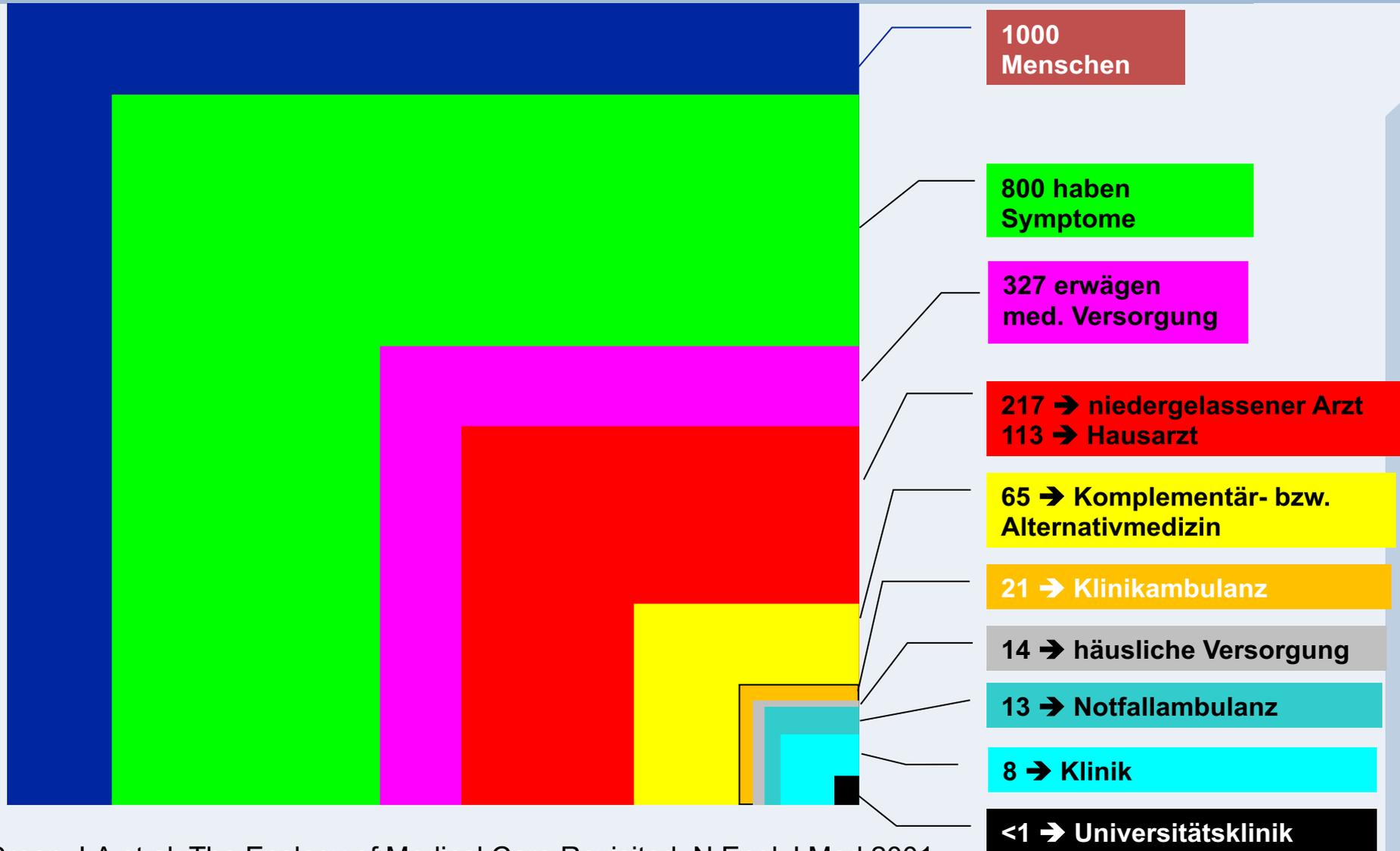
DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR AMBULANTE ALLGEMEINE PÄDIATRIE

Umfrage 2

wo arbeite ich?

- A in der Praxis
- B in der Klinik
- C zu Hause
- D Sonstiges

Versorgungsebenen



Gliederung

Definitionen

Prävention

Diagnostik

Therapie

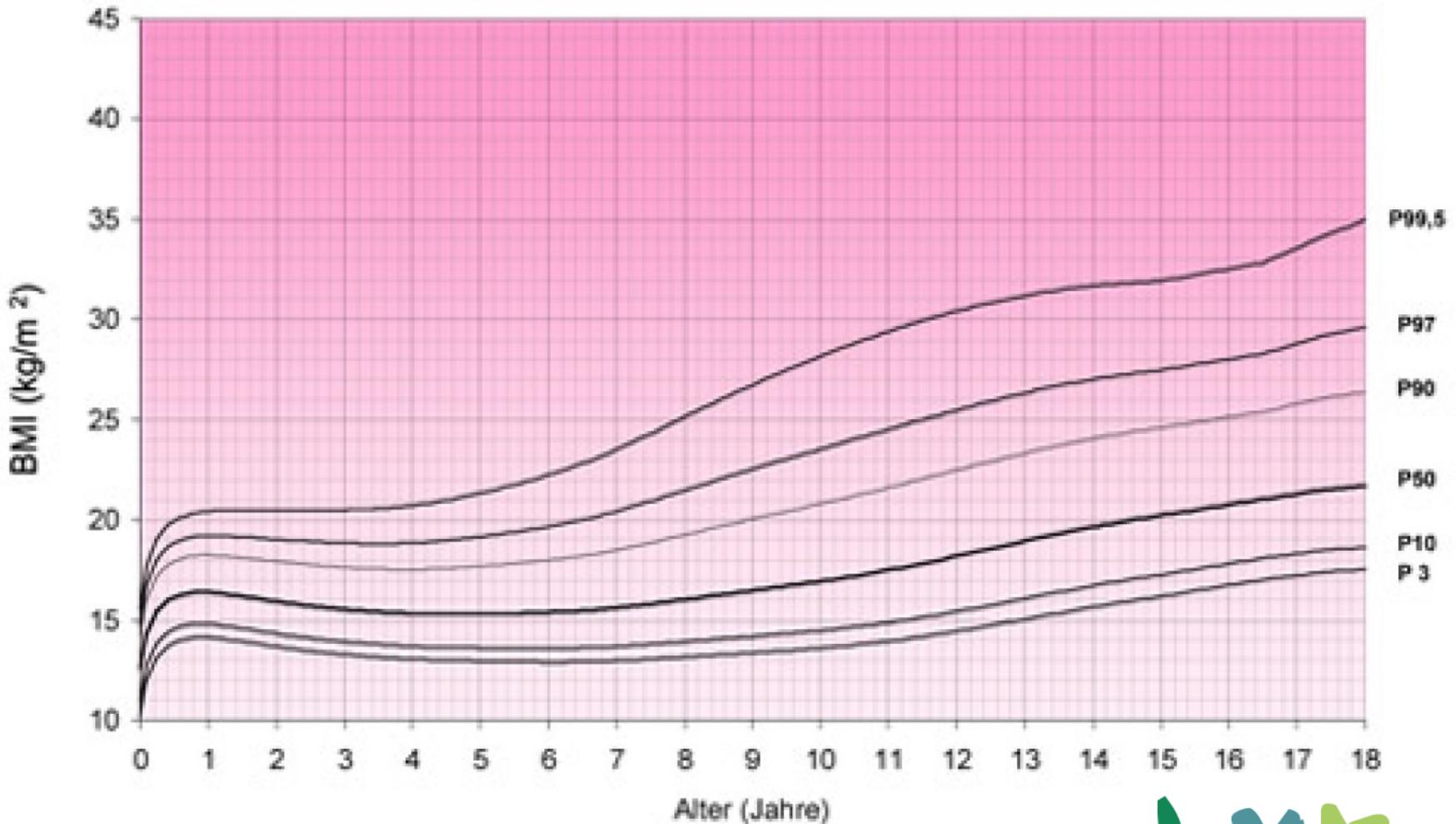
Rehabilitation

Umfrage 4

meine Erfahrung mit „Vorsorgen“

- A keine
- B schon mal gesehen
- C selbst gemacht
- D mach ich regelmäßig





was ist Normalgewicht?

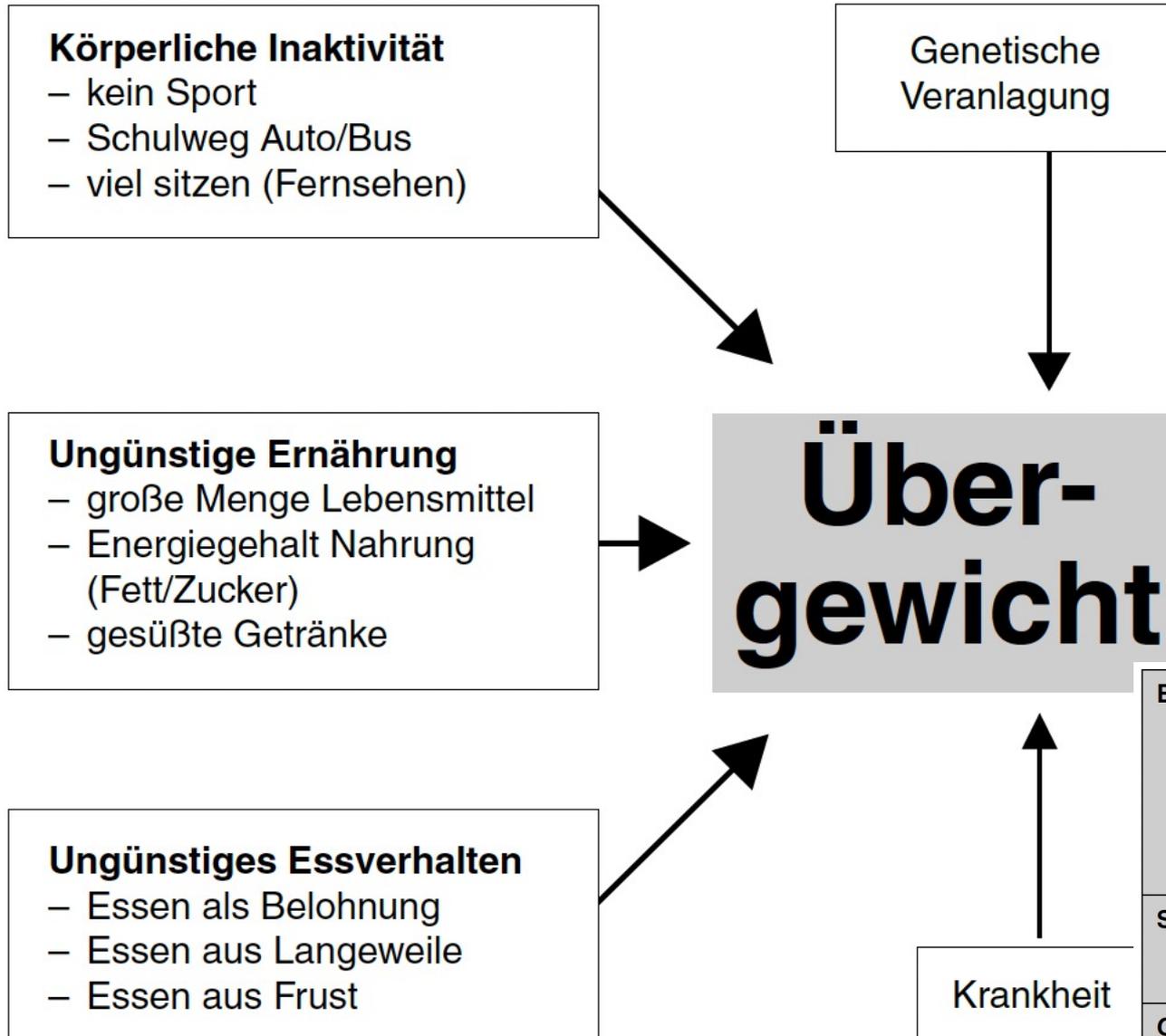


Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

wie entsteht Übergewicht?

- Genetische Faktoren
- Verhalten
- Umwelt- und Lebensbedingungen

Endokrinologisch	Schilddrüsenunterfunktion, Cushing-Syndrom, Wachstumshormonmangel, Pseudohypoparathyreoidismus, Hypothalamisches Syndrom
Syndromal	z. B. Prader-Willi-Syndrom, Bardet-Biedl-Syndrom
Genetisch	z. B. Mutation Melanocortin 4-Rezeptor (MC4R)



wie
entsteht
Übergewicht?

Endokrinologisch	Schilddrüsenunterfunktion, Cushing-Syndrom, Wachstumshormonmangel, Pseudohypoparathyreoidismus, Hypothalamisches Syndrom
Syndromal	z. B. Prader-Willi-Syndrom, Bardet-Biedl-Syndrom
Genetisch	z. B. Mutation Melanocortin 4-Rezeptor (MC4R)

Umfrage 5

mit Kindern/Jugendlichen über
Übergewicht/Adipositas gesprochen?

- A nee
- B schon mal dabeigewesen
- C selbst gemacht
- D mach ich regelmäßig

Folgen ?

Kurzfristig:

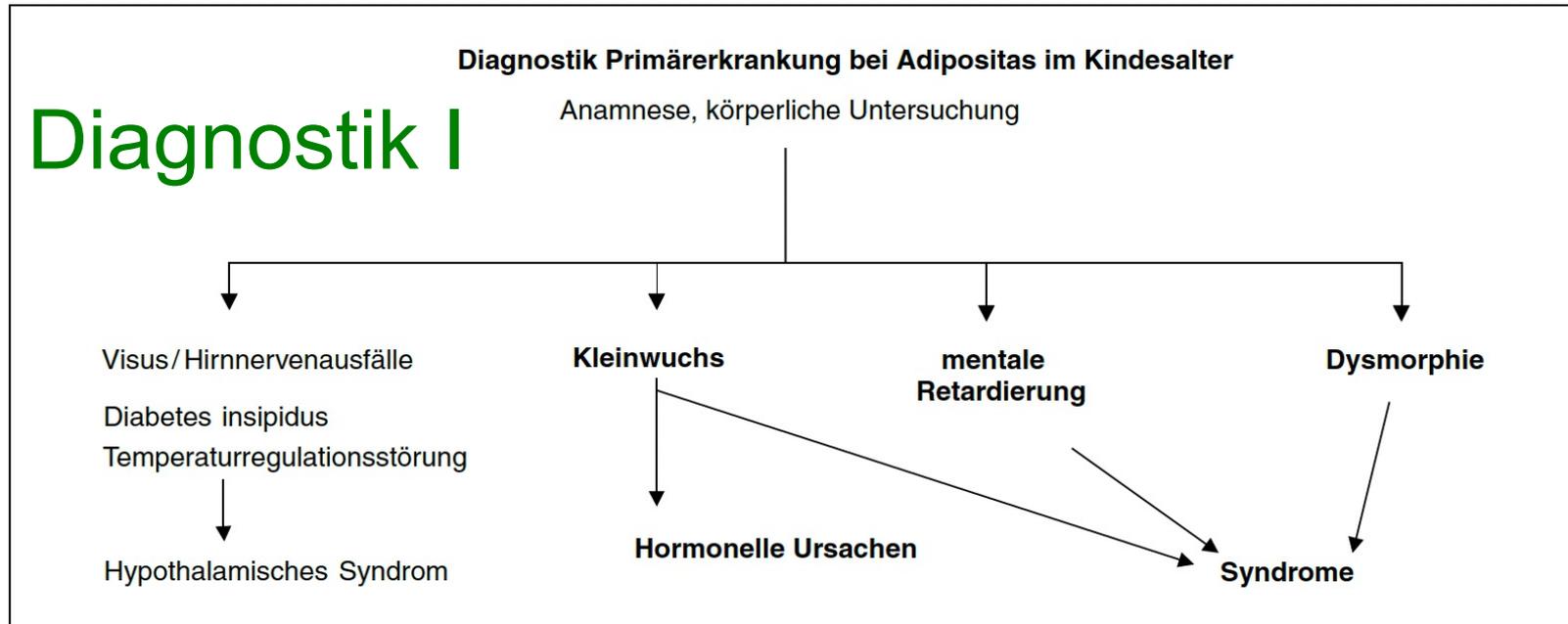
- Hänseleien, Isolation, Stigmatisierung
- geringes Selbstwertgefühl
- ▶ **schlechte Lebensqualität**
- ▶ **Leidensdruck bereits im Kindesalter!**

Mittelfristig:

- schlechtere Berufsausbildung
- geringeres Einkommen
- seltener Partner (v.a. Mädchen)

Langfristig:

- Bluthochdruck
 - Herzinfarkt, Schlaganfall
 - Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörung, Gicht
 - Gelenkschäden
 - Krebsleiden
 - ▶ **verkürzte Lebenserwartung**
 - ▶ **kein Leidensdruck im Kindesalter**
- ▶ **Leidensdruck erst bei Jugendlichen!**



- Angstfragebogen für Schüler von Wiczerkowski et al. (1974)
- Fragebogen zu Problemen und Störungen im Essverhalten von Westenhöfer et al. (1998)
- Depressionsinventar für Kinder und Jugendliche von Stiensmeier-Pelster et al. (2000)
- Fragebogen zur Erfassung aggressiver Störungen (EAS-J) von Petermann und Petermann (1980)

- Impact of event-scale-revised von Maercker (1997) bei Verdacht auf posttraumatische Belastungsstörung
- Verhaltensstörungen: Child Behavior Checklist (CBCL) von der Arbeitsgruppe Kinder-, Jugendlichen- und Familiendiagnostik (1994)

Diagnostik II

Acanthosis nigricans	→	Diabetes mellitus Typ 2
Oligo-/Amenorrhoe	→	Polyzystisches Ovar-syndrom
Virilisierung, Hirsutismus	→	
Schnarchen Tagesmüdigkeit	→	Schlaf-Apnoe-Syndrom Hypoventilation
Starke Kopfschmerzen	→	Pseudotumor cerebri
Bauchschmerzen	→	Gallensteine
Hüft-/Knieschmerzen	→	Epiphyseolysis capitis femoris

BE?

grBB HbA1c BZ Chol LDL HDL gGT Harnsre
TG TSH

Verzehr großer Nahrungs-mengen mit Kontrollverlust, Erbrechen (Zahnschmelz-defekte als Hinweis), Ver-wendung von Abführmitteln	→	Essstörung
Schlafstörungen, trauriger Gesichtsausdruck, wech-selnder Appetit, sozialer Rückzug, generalisierte negative selbstbezogene Gedanken	→	depressive Verstimm-ung/manifeste Depression
Unkonzentriertheit, Unruhe, mangelnde Impulskontrolle	→	Aufmerksamkeits-defizitstörung
deutliches Vermeidungsverhalten von angstbesetzten Situationen, unsicherer Gesamteindruck, häu-fige Bauch- oder Kopf-schmerzen	→	Angststörung (z.B. Soziale Phobie)
Alpträume, erhöhte Schreckhaftigkeit, deut-licher Abfall schulischer Leistungen, Interessen-verlust	→	Posttraumatische Belastungsstörung
Stehlen, ständiges Nicht-beachten von Regeln, aggressive Verhaltens-weisen, Schulschwänzen, Drogenabusus	→	dissoziale Verhal-tenweisen



ARBEITSGEMEINSCHAFT
ADIPOSITAS
IM KINDES- UND JUGENDALTER

der Deutschen Adipositas-Gesellschaft

Korporatives Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin

Evidenzbasierte (S3-) Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) und der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ)

... verschiedene Möglichkeiten für Verhaltensänderungen z.B. energiereduzierte Ernährung/gesunde Ernährungsweise, körperliche Bewegung und Begrenzung sitzenden Verhaltens, die kombinierte Anwendung von medizinischer Betreuung und interdisziplinärer Betreuung und Beratung, Schulung, papierbasierten Materialien, Unterstützung und Motivation sowie eine individuell auf die Betroffenen und deren familiäres Umfeld zugeschnittene Intensität der Intervention ...



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Umfrage 6

die S3 Leitlinie Adi im Kindes- und Ju...

- A wußte nichts davon
- B schon mal angeklickt
- C durchgelesen
- D etwas davon umgesetzt

Fragebogen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre

Name: _____

Vorname: _____

Ausgefüllt am: _____

Bitte fülle diesen Fragebogen aus und bringe diesen zur Vorstellung mit. Bitte kreuze in den entsprechenden Kreisen das jeweils Zutreffende an. Bei einigen Fragen sind mehrere Antworten möglich. Nicht immer sind alle Antworten vorgegeben. Schreibe bitte in diesem Fall deine Antwort in die jeweiligen leeren Zeilen.

Alle deine Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt!

1. Was ist der Hauptgrund deines Kommens?

2. Seit wann hast du das Problem mit dem Übergewicht?

3. Warum möchtest du abnehmen?



Tipps zur Gewichtsreduktion

Ernährung/Essverhalten:

- **Mindestens ein Stück Obst pro Tag** (→ Sättigung)
- **als Getränk Wasser bevorzugen, Säfte verdünnen** (→ keine „versteckten“ Kalorien)
- selten außerhalb essen (→ keine Verführung)
- keine Vorräte an Süßigkeiten und kalorienreichen Getränken (→ keine Verführung)
- vor/während des Essens trinken (→ führt schneller zur Sättigung)
- Kinder Mahlzeit mit gestalten lassen
- Mahlzeitenportionsgröße vor dem Essen festlegen
- **regelmäßig essen** insb. Zwischenmahlzeiten & Frühstück (→ Vermeidung Heißhunger)
- Zeitpunkt der Mahlzeiten festlegen
- fester Essensplatz (→ keine Verführung)
- Dekoration (→ genussvolleres Essen)
- beim Essen Gespräche der Familie
- **kein Fernsehen beim Essen** (→ Sättigungsgefühl bemerkt)
- nur Gemüse und Obst als Nachschlag erlaubt
- langsam essen (→ Genuss & Sättigungsgefühl früher bemerkt)
- Sättigungsgefühl der Kinder beachten, kein Zwang Teller leer zu essen
- besser Lebensmittel als Geld für Pausenbrot mitgeben
- **bewusst einkaufen, mit Einkaufszettel, nicht hungrig einkaufen**

Das Ampelsystem: Das alles darf ich essen I

Grün  <i>Prima! Okay bei Hunger</i>	Gelb  <i>Nicht zu viel</i>	Rot  <i>Stopp! Selten und wenig</i>
Getränke		
Mineralwasser Alle Teesorten ungesüßt Obstschorle 2 Teile Wasser : 1 Teil Saft	100 % Fruchtsäfte Kalorienarme Limonaden u. Fruchtsäfte Karottensaft Tomatensaft	Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar Limonade, Eistee, Capri Sonne Cola, Fanta usw. Malzbier

Woche vom: _____		Gewicht: _____ kg								
	Ziel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe	
roter Ampelbereich 										
Getränke 										
gelber Ampelbereich 										
Getränke 										
grüner Ampelbereich 										
Getränke 										

(Ess-)Verhaltenskurs für Eltern

	Themen
1. Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellungsrunde • Einschätzung des momentanen Status meines Kindes • Wie motiviere ich mein Kind? • Erstellung einer Gewichtskurve
2. Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Ursachen und Folgen des Essens • Was tut statt Essen gut? • Differenzierung Hunger und Appetit • Wertschätzung
3. Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Wohlfühltricks • Wie kann ich mein Kind unterstützen, damit es sein Essverhalten verändern kann? • Wie belohne ich richtig? • Verstärkerpläne
4. Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Wie kann ich die Selbstsicherheit meines Kindes fördern? • Tipps zum Umgang mit Hänseleien • Gegebenenfalls Umgang mit Vorwürfen und Hindernisse dem Umfeld
5. Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Rückblick • Rückfallprävention: Ihr Kind...! Was tun Sie?



Umgang mit schwierigen Situationen

Bitte kreuzen Sie das für Sie und Ihr Kind Zutreffende an.

Was hilft gegen Stress?

...bei Erwachsenen	Hilft mir	Hilft mir nicht	Könnte ich ausprobieren
• 5 Minuten Pause	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Atemübungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Musik hören	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Baden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Tagesplanung: Was kann ich schaffen, was nicht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Kurz von dem nächsten Urlaub oder Wochenende träumen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Massage mit Kind oder Partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Andere um Hilfe bitten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Freie Zeit am Tag einplanen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

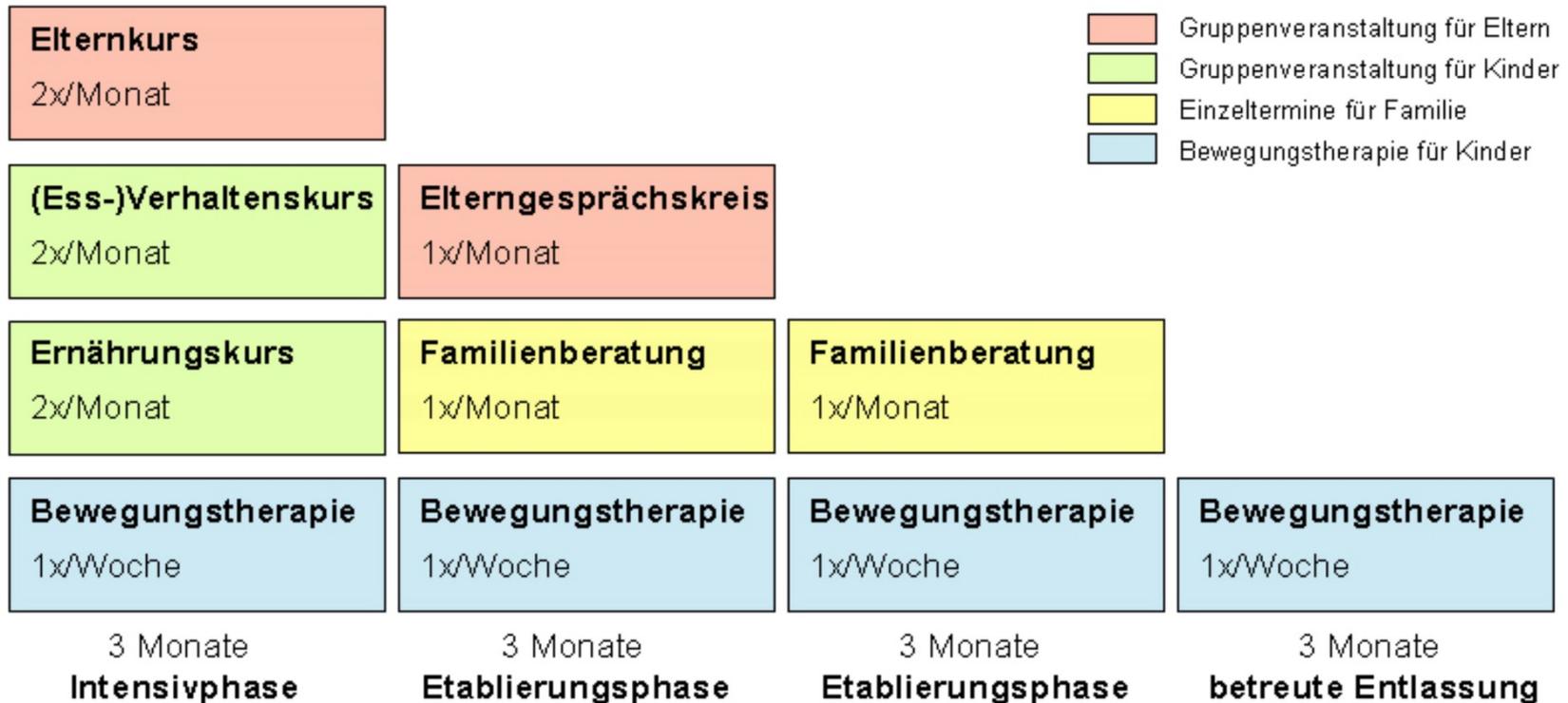


Umfrage 7

Therapie von Übergewicht & Adipositas

- A machen wir nicht
- B reden wir drüber
- C machen etwas
- D bringt alles nix

ambulante Reha ?



Präventionsempfehlung?



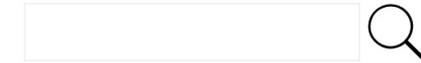


Reha-Kliniken für Kinder & Jugendliche

KINDER- UND JUGEND-REHAKLINIKEN

HIER FINDEN SIE EINE ÜBERSICHT VON REHA-KLINIKEN, DIE SPEZIELL FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AUSGERICHTET SIND.

Wenn Sie mit der Maus über die grünen Fähnchen fahren, wird Ihnen die Klinikanschrift angezeigt und Sie können die jeweilige Klinik per Maus-Klick auswählen oder Sie nutzen die nach PLZ-sortierte Klinikliste (unterhalb der Deutschlandkarte). Auf den einzelnen Klinikseiten sind Ansprechpartner aufgeführt, die Ihnen Fragen rund um den Reha-Aufenthalt in der



KINDER- UND JUGENDREHA im Netz

Herausgeber:
Bündnis Kinder- und Jugendreha e.V. (BKJR)

in Zusammenarbeit mit:
der Deutschen Gesellschaft für Pädiatrische
Rehabilitation und Prävention e.V. (DGPRP)

Das Bündnis Kinder- und Jugendreha e.V. (BKJR)
ist Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft
Medizinische Rehabilitation SGB IX (AG Med
Reha)

KLINIKLISTE

-  Übersicht der Kinder- und Jugendrehakliniken mit Schwerpunkten

WEITERE INFOS

-  Welche Therapien bieten Kinder- und Jugend-Rehakliniken?
-  Darf ich mein Kind zur Reha begleiten?

Umfrage 8

Reha von Übergewicht & Adipositas

- A so ein Quatsch
- B schon mal empfohlen
- C schon mal Anträge ausgefüllt
- D schon Effekte gesehen



Aufgaben

- der Identifikation und Betreuung von Risikopersonen / -gruppen
- Diagnostik und ggf. Therapie der Komorbidität
- Schlüsselrolle in der selektiven und gezielten Prävention
- Kooperation in der allgemeinen Prävention und Vermittlung weiterführender Maßnahmen

Der BMI sollte routinemäßig bestimmt und den Eltern Informationen über den aktuellen Gewichtsstatus des Kindes/Jugendlichen übermittelt werden. Weiterhin sollte die Bestimmung des Ernährungszustandes des Kindes /Jugendlichen wesentlicher Bestandteil jeder Untersuchung sein (EU Action plan)



Umfrage 9

wer übernimmt welche Aufgaben

- A nur Ärztinnen/Ärzte
- B nur medizinische Fachangestellte
- C klären wir im Praxisteam
- D irrelevant, machen wir nicht

vielen Dank
für die Aufmerksamkeit!