



Tipps für Familien mit übergewichtigen Kindern

Entstehung von Übergewicht:

Ungünstige Essgewohnheiten, Bewegungsmangel, Vererbung

Folgen:

Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen, Krebs, seelische Probleme

Das hilft	Das hilft nicht
<p>Fettarmes Essen Satt essen mit Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Frühstücksflocken, Gemüse, Obst Fettgehalt von Wurst, Käse u.a. Milchprodukten, Eiergerichten und Snacks im Auge behalten.</p>	<p>Spezial-Diäten Risiko Jojo-Effekt. Nach dem Abnehmen erneute Gewichtszunahme. Bringt Enttäuschung und neue Pfunde. Diät-Lebensmittel allein. Sparen an Brot und Kartoffeln.</p>
<p>Wasser trinken Säfte & Limo stark mit Wasser verdünnen, 1:3.</p>	<p>Zucker und Süßstoff machen Pfunde Süße Getränke mit Zucker oder Süßstoff machen dick.</p>
<p>Geregelte Mahlzeiten: 3 x täglich am Tisch und 2 leichte Zwischenmahlzeiten. Essenspausen 2-3 Stunden.</p> <p>Naschen genießen lernen mit kleinen Mengen: max. 1 x pro Tag eine kleine Handvoll Süßigkeiten, am besten fettarm</p> <p>Extra-Bewegung: Täglich mindestens ½ Stunde, z.B. Rollern, Fahrrad fahren, Tanzen, Ball spielen, zu Fuß statt mit dem Auto: Schule, Einkaufen, Freunde, Sport usw., im Haushalt helfen.</p>	<p>Daueressen zwischen den Mahlzeiten. Mahlzeiten auslassen. Jeder isst, wann, wo und was er will.</p> <p>Süßigkeiten generell verbieten.</p> <p>Dauersitzen macht schlapp: Schulweg, Schule, Essen, Fernsehen, Video, PC/ Spiele, alle Wege mit dem Auto, stundenlanges „Rumhängen“.</p>
<p>Essen und Fernsehen/PC trennen. Bei Hausaufgaben kein Essen oder Limo.</p>	<p>Fernsehen mit Naschtellern. Knabbern am PC.</p>
<p>Gemeinsam einkaufen, kochen und essen. Ess- und Bewegungs-Tagebuch führen.</p>	<p>Vermeide: Größere Vorräte an fetthaltigen Speisen wie z.B. Eis, Süßes, Chips, Schokolade, Salami, Pizza.</p>

Übergewichtige Kinder brauchen Unterstützung durch Experten:

Niedergelassene Kinderärzte, Krankenkassen, Praxis für Ernährungsberatung, Universitäts-Kinderklinik Heidelberg, Gesundheitsamt des Rhein-Neckar-Kreises.