

Gescheitert Um wieder ihr Normalgewicht zu erlangen, durchlaufen übergewichtige Kinder Programme, in denen sie angehalten werden, weniger und anders zu essen und sich mehr zu bewegen. Doch dieser Ansatz funktioniert nur selten. Wissenschaftler suchen nun neue Methoden zum Abspecken.

Abspeckkurse für dicke Kinder meist erfolglos

Die Vorbeugung von Fettleibigkeit muss bereits vor der Einschulung beginnen

Von unserer Mitarbeiterin Ulrike Gonder

Fettleibigen Kindern wieder zu einem normalen Gewicht zu verhelfen, gelingt mit den derzeit üblichen Ernährungs- und Bewegungsprogrammen nur in Ausnahmefällen. In der Regel scheitern die Abspeck-Maßnahmen. So erwies sich die größte europäische Studie zur Erforschung von Übergewicht bei Kindern (Ide-fics-Studie), an der zwei Jahre lang 16 200 Mädchen und Jungen in sieben EU-Ländern teilnahmen, als Flop. Dem Programm, bei dem gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und Stressabbau im Mittelpunkt standen, „ging es weder, das Vorkommen von Übergewicht und Adipositas zu reduzieren noch den Körperfettanteil zu verbessern“, schreiben die beteiligten Wissenschaftler.

Bei den Kindern, die das Programm durchliefen, stieg der Anteil der Übergewichtigen im Verlauf der Studie sogar von 19 auf 23,6 Prozent. In der Vergleichsgruppe, die keine der Maßnahmen mitmachte, kletterte der Anteil der übergewichtigen Kinder von 18 auf 22,9 Prozent.

Das Bundesministerium für Gesundheit fördert seit 2015 vermehrt Projekte, die sich der frühen Prävention des Übergewichtes widmen. Ausdrücklich sind Abspeckprogramme erwünscht, die wirksamer als bisherige Projekte sind. Das heißt, auch im Ministerium weiß man noch nicht so recht, was wirkt und was nicht.

Offenbar setzt sich bei den Experten langsam die Erkenntnis durch, dass man dem drohenden

Übergewicht bei Kindern viel früher gegensteuern muss, als das bisher der Fall ist. „Im Schulalter ist es nämlich meistens zu spät“, sagt Professor Dr. Helge Hebestreit von der Kinderklinik der Universität Würzburg. Er plädiert dafür, zur Prävention von Übergewicht die Freude an der Bewegung schon im Kleinkindalter zu fördern. Mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung hat er ein Bewegungsprogramm für Kindergartenkinder entwickelt.

Hebestreit geht davon aus, dass keineswegs alle Kindergartenkinder quirlig sind und kaum still sitzen können. Denn ein bewegungsarmer Lebensstil der Eltern färbe auf die Kleinen ab. Sein Programm umfasst Bewegungsspiele für die Kinder –



FOTO: EMMERICH/UNI WÜRZBURG

„Schon im Kindergarten muss dem Übergewicht vorgebeugt werden.“

Professor Dr. Helge Hebestreit, Uni Würzburg

täglich 30 Minuten – und eine Schulung der Eltern. Ein einjähriger Test des Programms in Kindergärten in Unterfranken hat ergeben, dass sich die körperliche Aktivität der Kinder sowohl im Kindergarten als auch zu Hause erhöht hat. Zudem haben sich ihre motorischen Fähigkeiten verbessert. Bei den Kindern, die zu Beginn übergewichtig waren, wurde am Ende des aktiven Kindergartenjahres eine geringere Hautfalten-dicke gemessen, sie waren also dünner geworden.

Teenager sind hingegen kaum noch empfänglich für wohlmeinende Ratschläge zu gesundem Leben und Essen. Daher vertreten immer mehr Wissenschaftler und Ärzte die Ansicht, dass bereits das frühe Kindesalter der beste Zeitpunkt ist, Übergewicht und Adipositas vorzubeugen. Zwar ist es normal und wichtig, dass Babys speckig sind. Denn der Babyspeck sei im Laufe



In Deutschland sind knapp zwei Millionen Kinder übergewichtig, 800 000 gelten als fettleibig. Die zahlreichen Abspeckprogramme, die gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressabbau in den Mittelpunkt stellen, führen meist zu keinem dauerhaften Gewichtsverlust. FOTO: LAIF

der Evolution zu unserem Vorteil entstanden, erläutert der kanadische Hirnforscher Professor Dr. Stephen Cunnane von der Sherbrooke-Universität in Quebec. Unsere nächsten Verwandten, die Menschenaffen, kommen spindeldürr zur Welt. Ihre Hirnentwicklung ist bei der Geburt im Gegensatz zu der von Menschenbabys weitgehend abgeschlossen. Bei menschlichen Säuglingen geht die Hirnentwicklung nach der Geburt weiter. Und weil dazu spezielle Fette und sehr viel Energie nötig sind, unterstützen die Speckpölsterchen der Babys die kindliche Hirnentwicklung im ersten Lebensjahr perfekt.

Es wäre also fatal, möglichst schlanke Babys zur Welt bringen zu wollen oder bereits im ersten Lebensjahr den Speckröllchen den Kampf anzusagen. Normalerweise steigt der Body Mass Index (BMI), mit dem das Körpergewicht im Verhältnis zur Größe bewertet wird, im ersten Lebensjahr sogar an, fällt dann aber bis zum Schulalter allmählich ab. Erst danach steigt er wieder. Steigt der BMI jedoch bereits mit drei oder vier Jahren an, gilt dies als Risikofaktor für späteres Übergewicht. Daher ist das Kindergartenalter anscheinend besonders günstig, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und da-

mit einem zu hohen Gewicht vorzubeugen.

Die Risikofaktoren für kindliches Übergewicht sind bekannt. Das Risiko steigt bereits, wenn die Mutter in der Schwangerschaft raucht und stark zunimmt. Stillen hingegen schützt. Auch die Genetik spielt eine nicht unerhebliche Rolle. Doch ob die erbliche Veranlagung zum Dickwerden tatsächlich zu Übergewicht führt, hängt von vielen Umweltfaktoren ab. Bisher wurden vor allem die Einflüsse von Ernährung und Bewegung untersucht. Doch eine kürzlich veröffentlichte Studie der Universität von Ohio besagt, dass Kinder, die im Vorschulalter vor 20 Uhr im Bett lagen, als Teenager seltener übergewichtig waren. Kinder, die erst nach 21 Uhr ins Bett gebracht wurden, hatten ein doppelt so hohes Risiko, dicke Teenager zu werden.

Mehr Schlaf und weniger Bildschirm, sei es nun TV, Internet oder Spielekonsole, schützten im Gegensatz zu vielen Ernährungs- und Sportprogrammen auch die besonders gefährdeten Kinder armer Familien und ethnischer Minderheiten vor Übergewicht. Das ergab eine Studie im Großraum Boston. Sie trug den eingängigen Titel „Healthy Habbits, Happy Homes“ – „Gesunde Ge-

wohnheiten, glückliches Zuhause“. Die Wissenschaftler kamen zu den Familien ins Haus, um sie dazu zu bewegen, ihre Kinder rechtzeitig zu Bett zu bringen und sie weniger fernsehen zu lassen. In der Folge sank der BMI der Kinder ganz ohne Diät. Ob der Effekt jedoch anhält, müssen weitere Studien zeigen.

Als wichtigster Risikofaktor dafür, dass Kinder zu dick wurden, erwies sich in der Ide-fics-Studie mütterliches Übergewicht. Unter italienischen Eltern fanden sich die meisten Fettleibigen, und hier gab es auch die meisten fettleibigen Kinder: über 20 Prozent der unter Zwölfjährigen.

Nimmt die Mutter während der Schwangerschaft übermäßig zu, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass auch ihr Nachwuchs zu dick wird. Wenn aus diesen Kindern

wiederum dicke Erwachsene werden, werden auch sie mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder dickere Kinder bekommen. Ein Teufelskreis entsteht.

Amerikanische Adipositasforscher wie Professor Dr. David Ludwig von der Kinderklinik der Bostoner Harvard-Universität befürchten inzwischen ernsthaft, dass der seit Jahrhunderten währende Trend zu einer immer höheren Lebenserwartung bereits gebrochen ist. Die jetzt heranwachsende junge Generation scheint die erste zu sein, bei der der medizinische Fortschritt die gesundheitlichen Folgen eines starken Übergewichts und schlechter Ernährung nicht mehr kompensieren kann. Sie wird daher vielleicht die erste Generation sein, deren Lebenserwartung kürzer als die ihrer Eltern ist.

HINTERGRUND

Forscher der Uni Boston haben ermittelt, wie sich verschiedene Diäten langfristig auswirken. Es zeigte sich, dass fettreichere, kohlenhydratärmere Diäten besser zu Gewichtsverlusten führten als fettarme Varianten. Es scheint besser zu sein, an Kohlenhydraten (Zucker) zu sparen, nicht jedoch an Fetten und Eiweiß. Das sorgt für gute Sättigung und erhält die Muskelmasse. Die ältergebrachten Ernährungsempfehlungen favorisieren hingegen immer noch eine eiweiß- und fettarme, dafür jedoch kohlenhydratreiche Kost. Diese Variante kann durch starke Blutzuckerschwankungen Heißhunger fördern. ug

„Adipöse Jugendliche mit Krankheiten, wie sie sonst 60-Jährige haben“

Kindliches Übergewicht ist in bildungsfernen und armen Familien sowie in Familien mit Migrationshintergrund sehr viel häufiger als im bundesdeutschen Durchschnitt

Was wird aus dicken Kindern und Jugendlichen? Die zynische Antwort würde lauten: dicke Erwachsene mit all den Gesundheitsrisiken, die mit starkem Übergewicht verbunden sind, von nächtlichen Atemaussetzern über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu manchen Krebsleiden.

Saarbrücken. (ug) Nicht jedes dicke Kind wird auch zum dicken Erwachsenen, und es wird auch nicht jeder dicke Erwachsene krank. Fakt ist jedoch, dass dicken Kindern und Jugendlichen verstärkt gesundheitliche und gesellschaftliche Nachteile drohen. Da aus dicken Kindern öfter dicke Erwachsene werden als aus schlanken oder dünnen Kindern, tragen sie ihr Leben lang an diesen Risiken.

Besonders hart trifft es massiv übergewichtige, also adipöse Kinder und Jugendliche. Dies sind nach den Ergebnissen der bundesweiten repräsentativen KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland) 6,3 Prozent der

Drei- bis Siebzehnjährigen. Somit gelten 800 000 Jungen und Mädchen unter den insgesamt 1,9 Millionen übergewichtigen Kindern und Jugendlichen als fettleibig. Die Häufigkeit der Adipositas hat sich im Vergleich zu den Jahren 1985 bis 1999 verdoppelt, bei den über 14-Jährigen sogar verdreifacht.

Die gesundheitlichen Risiken brachte Dr. Wolfgang Siegfried, ärztlicher Leiter des Reha-zentrums Insula in Berchtesgaden, schon vor Jahren auf den Punkt: „Wir sehen hier in unserem Adipositas-Rehazentrum Jugendliche mit Krankheiten, wie sie sonst 60-Jährige haben.“ Jüngst hat die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten darauf hingewiesen, dass aufgrund des Übergewichts „bis zu elf Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland an einer Verfettung der Leber“ leiden.

Das Problem ist längst erkannt, und die Bundesregierung hat seine Bekämpfung zu einem wichtigen Ziel erhoben. Es gibt bereits viele Initiativen und eine Menge



Sport ist eine der Säulen bei Abspeckkuren für adipöse Kinder. Die Lust auf Bewegung müsste jedoch viel früher gefördert werden. FOTO: DPA

redlicher Bemühungen, um die Betroffenen abzuspecken – mit erschreckend mageren Ergebnissen. Gleich, ob in der Klinik oder ambulant, die meisten dicken Kinder nehmen zwar ab, solange

sie intensiv betreut werden. Manchmal genügt es schon, wenn sie nicht weiter zunehmen, dann kann sich das Übergewicht im wahrsten Sinn des Wortes auswaschen. Doch das, was in der

Kur, beim Arzt, im Kurs oder in der Beratung erreicht wird, ist selten von Dauer. Die Ende 2015 überarbeitete Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter zur Behandlung und Vorbeugung kindlichen Übergewichts bemängelt, dass über wirksame Therapien bisher wenig bekannt sei. Es gebe kaum wissenschaftlich überzeugende Empfehlungen. Zudem seien die meisten der angewandten Therapieverfahren nur ungenügend wissenschaftlich untersucht und bewertet.

Den Nachwuchs abzuspecken, klingt also einfacher als es ist. Wer glaubt, man müsse den Kindern oder ihren Eltern nur mal erklären, wie gesunde Ernährung funktioniert, und sie zu mehr Sport auffordern, weiß wohl kaum, wie es in der Realität aussieht. Es beginnt oft schon damit, dass die Eltern das Problem zu lange ignorieren und sich den viel zu lange erhaltenen Babyspeck ihres Kindes schönreden. In vielen betroffenen Familien mangelt es an Zeit, Geld oder an den nötigen Kenntnissen, um aus fri-

schen, nahrhaften Lebensmitteln Speisen zuzubereiten, die gut schmecken und nicht dick machen.

Auch kulturelle Besonderheiten verhindern nicht selten, dass das Übergewicht des Kindes erkannt, ernst genommen und sinnvoll angegangen wird. Das ist auch ein wichtiges Ergebnis der KIGGS-Studie: Kindliches Übergewicht ist in bildungsfernen und armen Familien sowie in Familien mit Migrationshintergrund sehr viel häufiger als im bundesdeutschen Durchschnitt.

Viele Initiativen sind zu unkoordiniert, am Bedarf oder an der Zielgruppe vorbei entwickelt worden und zu kurzfristig angelegt. Zudem werden die Familien meist wenig einbezogen. Daher sind die Erfolge, wenn überhaupt bewertbar und messbar, nur klein und von kurzer Dauer, denn anschließend findet keine weitere Betreuung der Kinder und Jugendlichen mehr statt. Und so kommen sie in ihr Lebensumfeld zurück, das Übergewicht fördert, sodass die meisten fast zwangsläufig wieder dicker werden.