

**Herzlich
Willkommen !**

Ernährungslehre für übergewichtige Kinder und Jugendliche

**Heinrich-Brügger-Schule
(Klinikschule)
U.Räderich**

Waldburg-Zeil-Bildungseinrichtungen gGmbH

Ernährungslehre für übergewichtige Kinder und Jugendliche

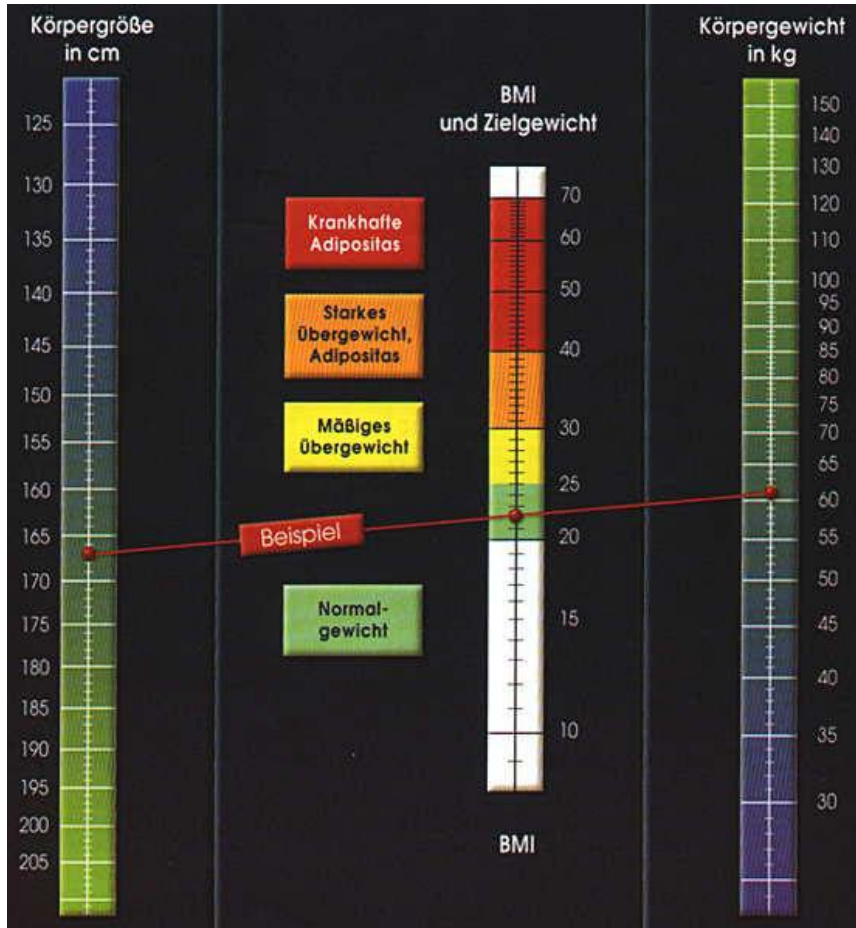


- Definition:
Übergewicht/Adipositas
Ursachen und Folgen
(Psychosoziale und medizinische Aspekte)
- Rehabilitationsziele/
Adipositasbehandlung
- Ernährungsrichtlinien
- Ernährungslehre und
Nahrungszubereitung
- Auftrag für die Schulen/
Umsetzung

Der Body-Mass-Index, $BMI = \text{Körpergewicht in kg} / (\text{Größe in m})^2$

Erwachsene:

	Frauen	Männer
Untergewicht	< 19	< 20
Normalgewicht	19-24	20-25
Übergewicht	24-28	25-29
Massives Übergewicht	>28	>29



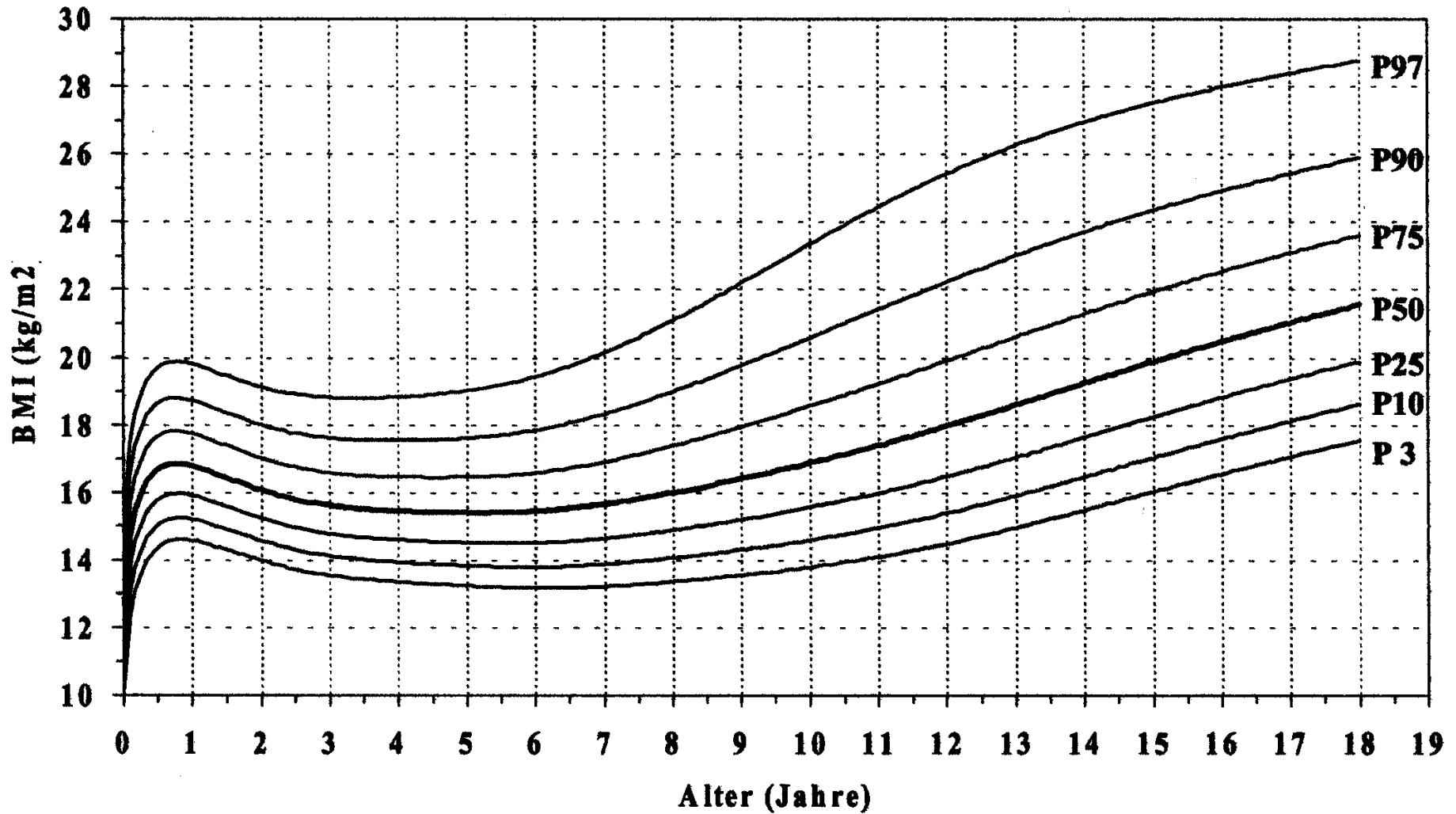


Abb. 1. Perzentile für den Body Mass Index von Jungen im Alter von 0 bis 18 Jahren

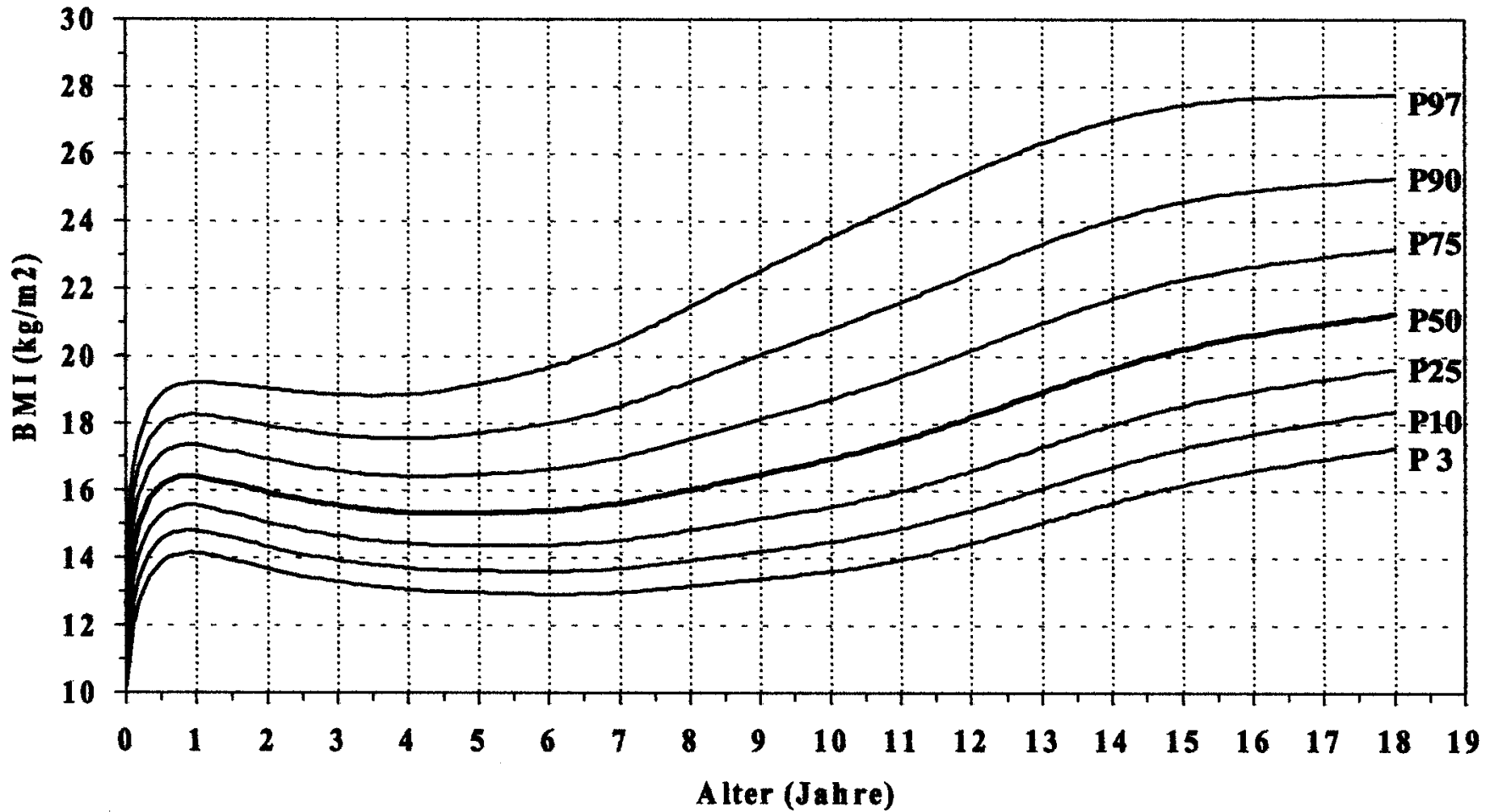
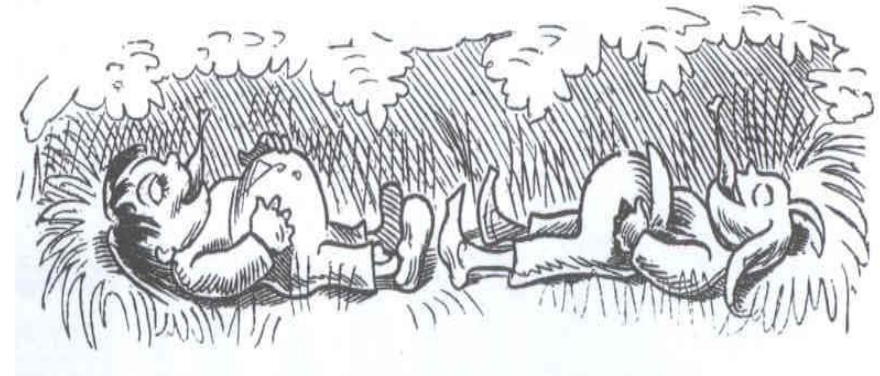


Abb. 2. Perzentile für den Body Mass Index von Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren

Ursachen

- Genetik
- Fehlernährung
- Bewegungsmangel
- Essen als Problembewältigung



Psychosoziale Aspekte

- Verhaltensgewohnheiten:
 - unregelmäßige Essenszeiten
 - gestörte Wahrnehmung von „Appetit-Hunger-Sättigung-Völlegefühl“
 - Mangel an Alltagsbewegung und Sport
- Essen als Problembewältigung:
 - sozialer Rückzug
 - innerfamiliäre Spannungen
 - geringes Selbstwertgefühl
 - Missbrauchserfahrungen

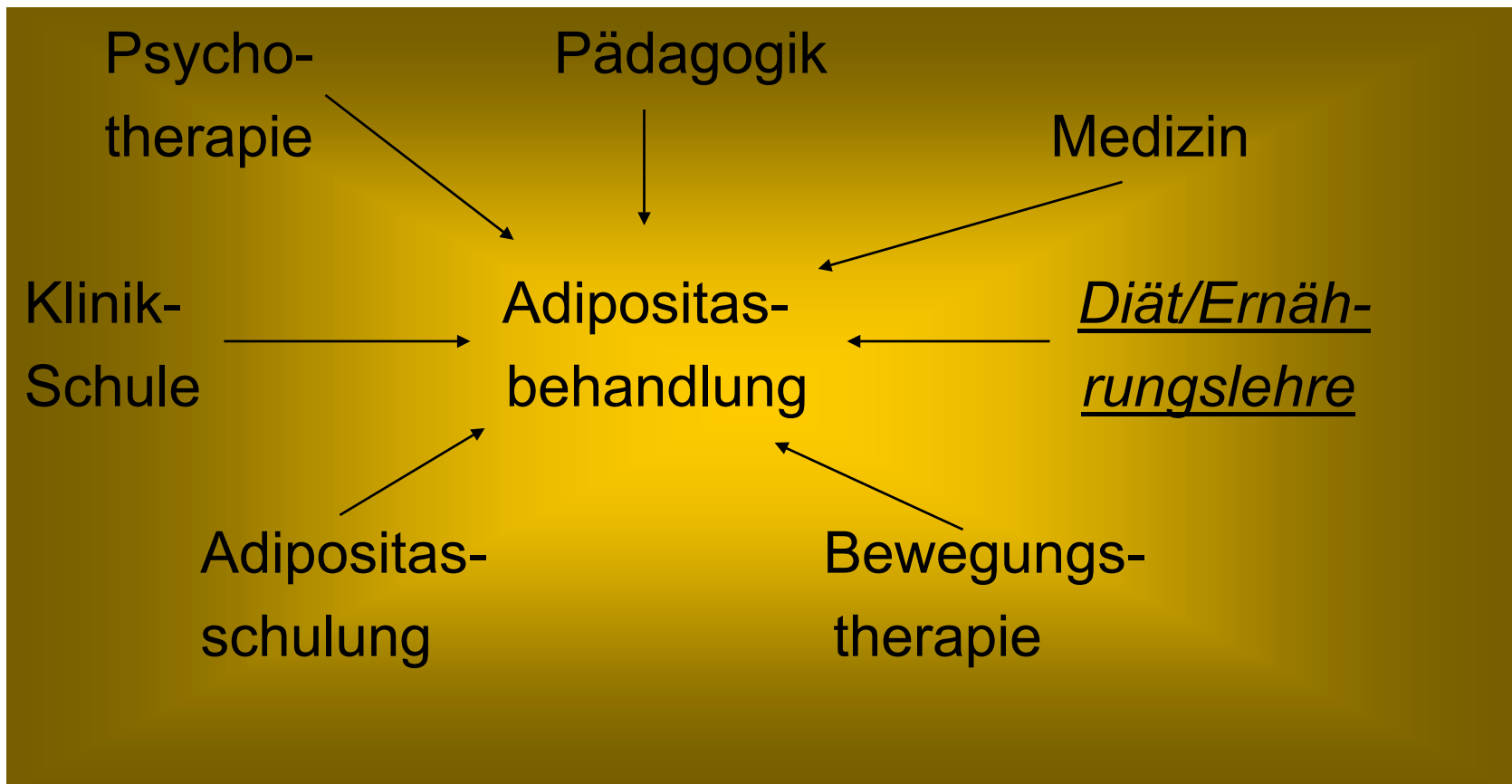
Medizinische Aspekte

- 10%-20% aller Schulkinder sind übergewichtig
- Adipositas ist eine chronische Krankheit
- Somatische Folgeerkrankungen:
 - Störungen des Stütz- und Halteapparats
 - Hypertonie
 - Typ-2-Diabetes
 - Hyperurikämie
 - Fettstoffwechselstörungen

Rehabilitationsziele

- Erkennung und Vermeidung von Folgeerkrankungen
- Übernahme einer gesunden Ernährungsweise
- Vermittlung von Freude an Bewegung, Spiel und Sport
- Verbesserung der körperlichen und seelischen Leistungsfähigkeit
- Steigerung der allgemeinen sozialen Kompetenz und des Selbstwertgefühls
- Übernahme altersgemäßer Eigenverantwortung
- Förderung familiärer Ressourcen im Umgang mit Adipositas

Adipositasbehandlung

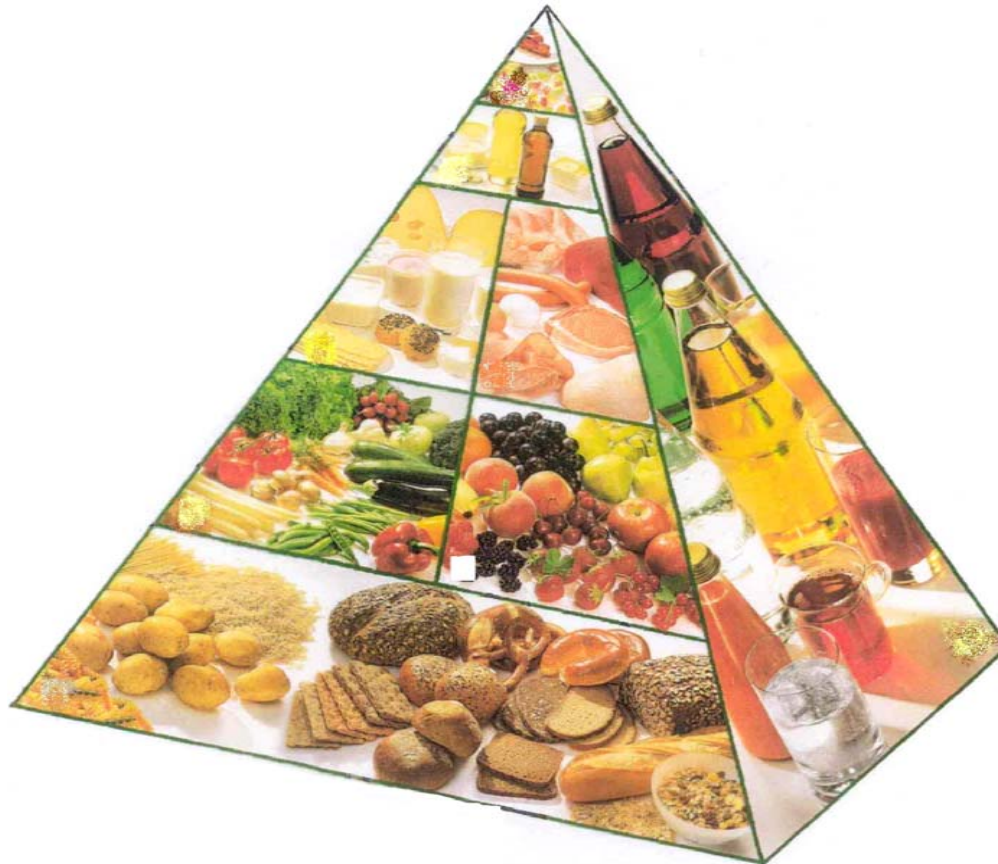


Ernährungsschulung

Grundlagen:

- AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas)
 - KGAS (Konsensusgruppe Adipositasschulung)
 - Adipositas-Konzept der Reha-Kinderklinik, Waldburg-Zeil-Kliniken Wangen i.A.
 - Curriculum der Ernährungsschulung
- ## Ernährungsrichtlinien
- Ziel: Dauerhafte Veränderung des Essverhaltens und der Ernährungsgewohnheiten
 - Optimierte Mischkost:
 - reichlich: pflanzliche NM und Getränke
 - mäßig: tierische NM
 - sparsam: fettreiche (und zuckerreiche NM)
 - Fettreduktion + Erhöhung der Kohlenhydrataufnahme

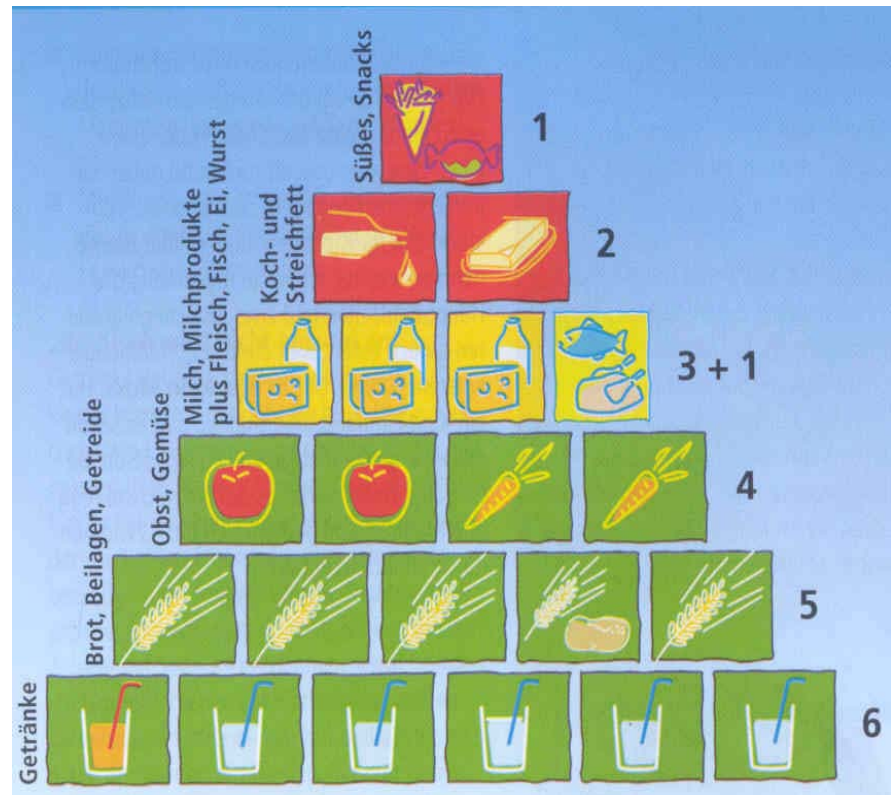
Ernährungspyramide



Empfehlung für die täglichen Verzehrsmengen

- einfache Handhabung
- kein Kalorien zählen
- lebensmittelorientiert
- handlungsorientiert
- „erprobt“

(nach S.Mannhardt,
KGAS)



Ernährungsprotokoll

* z. B. Drehrad, Roller, Rad, Inliner ... fahren, Bewegungsspiele wie Fangen, Hüpfen, Laufen ...
nach KGS

Ess- und Bewegungstagebuch											
Essen (1 Portion = 1 Strich)	SOLL pro Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	IST pro Woche	SOLL pro Woche	Das war 😊 😐 😞
Wasser, Tee, stark verdünnte Säfte	mind. 6									mind. 42	
Brot, Müsli, Nudeln, Reis, Kartoffeln	5									35	
Gemüse, Salat, Rohkost	2									14	
frisches Obst	2									14	
Milch, Joghurt, Käse ...	3									21	
Fleisch, Fisch, Ei, Wurst	1									7 bis 8	
Streichfett, Öl, Majo	2									14	
Süßes, Snacks, gezuckerte Getränke	0 bis 1									max. 7	
Bewegung											
aktiver Alltag* (30 Min. = 1 Strich)	mind. 2									14	
Sport, Spiel im Verein (30 Min. = 1 Strich)	2x pro Woche									4	
Computer, Fernsehen, Video (30 Min. = 1 Strich)	max. 2										

Mengenmaß für Portionen (P). Dafür gibt es einen Strich:
 1 P Getränk = 1 Glas (ca. 200 ml)
 1 P Brot = 1 Scheibe (45 g)
 1 P Beilagen = ½ Kinderteller

1 P Gemüse/Obst = 1 Hand voll bzw. 100 ml Fruchtsaft
 1 P Milch(-produkt) = 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt, 1 Scheibe Käse
 1 P Fleisch/Fisch = so groß wie eine halbe Kinderhand
 1 P Ei = 1 Stück

1 P Fett, Öl = 1 Esslöffel (10 g)
 1 P Süßes, Snacks = 1 Stück, 1 Hand voll

Tagesportionen

Übliche Tagesportionen, an denen Sie sich orientieren können

Alter (Jahre)		2 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
Reichlich					
Getränke	ml/Tag	700	800	900	1000
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	120	170	200	250
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide (gekocht)	g/Tag	100	130	150	180
Gemüse	g/Tag	150	200	220	250
Obst	g/Tag	150	200	220	250
Mäßig					
Milch, Milchprodukte	ml (g)/Tag	330	350	400	420
Fleisch, Wurst	g/Tag	35	40	50	60
Eier	Stück/Woche	1 - 2	2	2	2 - 3
Fisch	g/Woche	70	100	150	180
Sparsam					
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	20	25	30	35
Geduldete Lebensmittel					
Süßes	g/Tag	5	10	10	15
fette Snacks	g/Tag	30	40	50	60

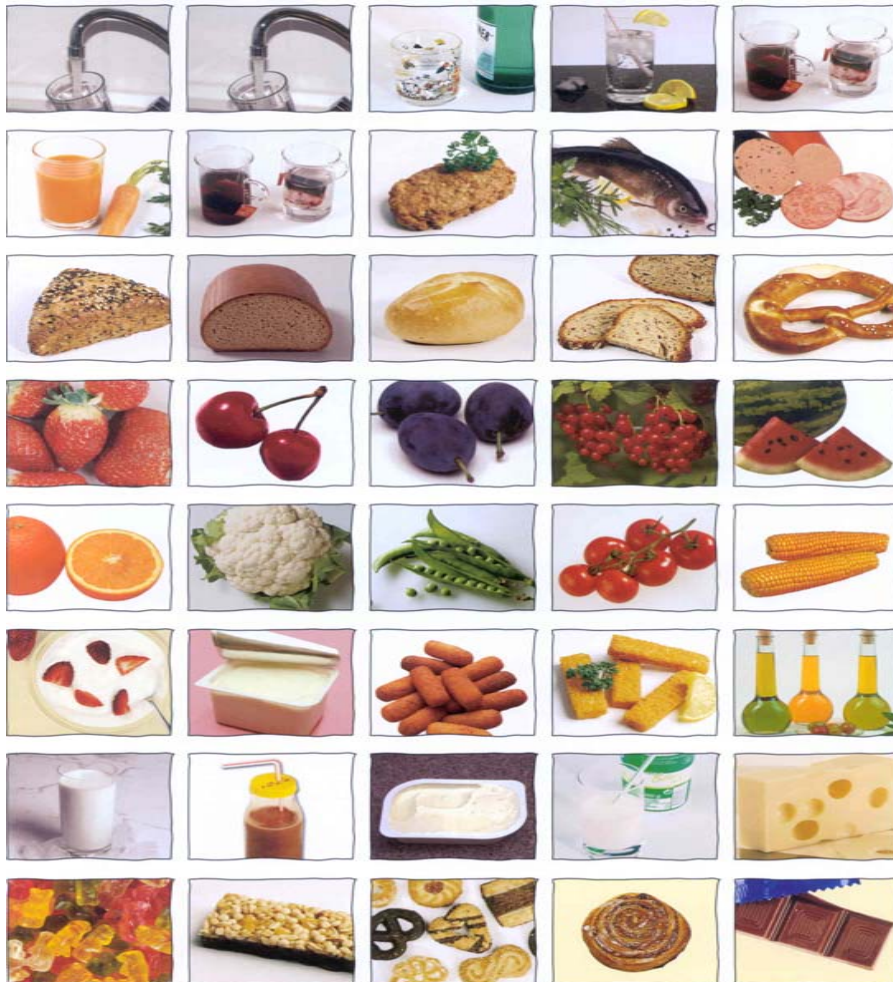
Portionsgrößen:

 1 Scheibe Brot/1 Brötchen = 45 g
 1 Scheibe Knäckebrot = 10 g

 1 Scheibe Toast = 20 g
 1 TL Öl u. a. Fette = 5 g
 1 EL Öl u. a. Fette = 10 g

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

Ernährungslehre



Inhalte:

- Analyse des Ernährungs- und Essverhaltens
- Energie und Energiebilanz
- Nährstoffe und ihre Hauptaufgaben
- Lebensmittelpyramide und LM-Gruppen
- Zum Abnehmen geeignete LM
- „Fastfood“, Fette und Süßigkeiten
- Erstellen eines Tageskostplans (6-5-4-3-2-1)

Nahrungszubereitung

- Zubereitung fettarmer Gerichte
- Zubereitung kinder- und jugendgerechter Mahlzeiten
- Lieblingsgerichte (Rezepte abgewandelt)
- „Fastfood“ und „Finger food“
- Pflege von Ess- und Tischkultur
- Backen und Kochen für besondere Anlässe



Auftrag für die Schulen/Umsetzung

- Ernährungspyramide ist für Übergewichtige und Normalgewichtige geeignet
- Integration in das Fach Biologie oder Gesundheitslehre
- Aufklärung/Information muss in den Schulen stattfinden
- Bildung von Arbeitskreisen zum Thema Übergewicht
- Essstörungen nehmen zu
- Integration Übergewichtiger in die Klassen
- Vermeidung von Stigmatisierung
- Benotung im Sportunterricht??



**Danke für ihre
Aufmerksamkeit**