



Schulärztlicher Dienst Übergewicht (Adipositas)

Starkes Übergewicht kann verschiedene Folgekrankheiten nach sich ziehen wie z. B. Gelenkschmerzen, Rückenprobleme, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und andere mehr. Regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung tragen auch in Schule und Hort zur Vermeidung von Übergewicht und Gesundheitsschäden bei.



Übergewicht und Adipositas

Übergewicht bezeichnet einen erhöhten Körperfettanteil, was an sich noch nicht krankhaft ist. Allerdings besteht ein hohes Risiko, dass sich daraus Adipositas entwickelt, eine krankhafte Zunahme des Körperfetts. Dies wiederum bewirkt organische Veränderungen und starke gesundheitliche Beeinträchtigungen. Zur Diagnosestellung wird der Body Mass Index (BMI) verwendet. Der BMI wird aus der Körpergrösse und dem Körpergewicht berechnet

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht [kg]}}{\text{Körpergrösse [m]}^2}$$

Die Normwerte des BMI verändern sich im Laufe des Wachstums. Für Kinder und Jugendliche müssen deshalb zur Beurteilung des BMI alters- und geschlechtsspezifische Perzentil-

lenkurven herangezogen werden.

Denn je nach Wachstumsphase des Kindes ist eine rein äusserliche Beurteilung von Übergewicht schwierig bzw. unzutreffend. Ein BMI-Rechner mit Berücksichtigung von Alter und Geschlecht sowie individueller Auswertung findet sich z.B. unter www.gesundheitsfoerderung.ch, Stichwort BMI-Rechner.

Wie entsteht Übergewicht / Adipositas?

Ursache ist ein Ungleichgewicht zwischen Aufnahme und Verbrauch von Energie. Dies kann verschiedene Ursachen haben. Neben der genetischen Veranlagung spielen der Lebensstil (z.B. Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten der Familie) sowie Umweltfaktoren (z.B. fehlende Bewegungsräume in der Wohnumgebung) eine Rolle.

Prävention lohnt sich

Starkes Übergewicht bzw. Adipositas zu behandeln bzw. zu reduzieren, ist enorm aufwendig und schwierig. Es lohnt sich deshalb umso mehr, in Prävention zu investieren und Übergewicht gar nicht erst entstehen zu lassen. Die Schule und der Hort können mit Bewegungsförderung und einem ausgewogenen Nahrungsmittelangebot viel zu einem gesunden Lebensstil und einem gesunden Körpergewicht der Kinder beitragen

Früherkennung ist wichtig!

Je früher im Leben eine Verhaltensänderung bei einer Person mit Übergewicht stattfindet, desto besser sind die Erfolgchancen. Deshalb ist es wichtig, so früh als möglich zu intervenieren und Kinder mit Übergewicht zu erfassen. Damit eine Verhaltensänderung gelingt, muss möglichst das ganze soziale Netz dahinter stehen. Dazu gehören die Familie, aber auch die Lehr- und Betreuungspersonen. Ist eine Familie nicht bereit für eine Änderung ihres Ess- und Bewegungsverhaltens, ist es erfahrungsgemäss schwierig, ein Programm zur Gewichtsreduktion durchzuführen.

Diese Faktoren begünstigen Übergewicht:

- ▶ Zu wenig Bewegung
- ▶ Häufige Aufnahme energiedichter Nahrungsmittel (fett- und zuckerreiche Ernährung; z. B. Süssigkeiten, Frittiertes, Riegel, Chips u.a.m.)
- ▶ Konsum zuckerhaltiger Getränke (Softdrinks, Sirup, Fruchtsäfte, Eistee etc.)
- ▶ Hoher Medienkonsum (TV/Computer) → führt zu Bewegungsmangel
- ▶ Schlafmangel



Vorsicht Stigmatisierung!

Kinder und Jugendliche mit Übergewicht erleben in ihrem Alltag sehr oft Diskriminierung und Mobbing wegen ihres Gewichts. Umso wichtiger ist, dass das Thema mit den betroffenen Kindern bzw. den Eltern einfühlsam und mit einer wertschätzenden und unterstützenden Haltung angegangen wird. Genauso wichtig ist es, dass Lehrpersonen intervenieren, wenn sie abwertende Bemerkungen mitbekommen. Für eine positive Identitätsentwicklung sind solche Demütigungen und Diskriminierungen sehr schädlich.

Behandlung der Adipositas

Adipositas ist eine schwer therapierbare chronische Krankheit, die keine Diät bzw. keine schnelle Gewichtsabnahme erfordert, sondern eine lebenslange Verhaltensänderung. Die Ernährungstherapie dieser Kinder unterscheidet sich nur gering von den Empfehlungen für normalgewichtige Kinder. Zu einer Adipositas-Behandlung gehört:

- ▶ Regelmässige ärztliche Kontrollen
- ▶ Sport- und Bewegungsprogramm
- ▶ Langfristige Ernährungsumstellung (Ernährungsberatung) für Kind und Familie
- ▶ Eltern-/Familienschulung
- ▶ Die Umwelt (auch in Schule und Hort) so gestalten, dass Bewegung und gesunde Ernährung gefördert werden.

Tipps für Bewegungsförderung an der Schule

Kinder sollten sich täglich mindestens eine Stunde lang bei mittlerer bis starker Intensität bewegen. Je jünger die Kinder sind, desto mehr Bewegung brauchen sie. Bewegung ist nicht nur für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wesentlich, sie hat auch einen positiven Einfluss auf die Schulleistungen und das Selbstwertgefühl. Neben dem regulären Sportunterricht kann Bewegung an der Schule zusätzlich gefördert werden durch bewegte Lernsequenzen, bewegte Pausen, das Aufgeben von bewegten Hausaufgaben, bewegte Ausflüge, die Gestaltung eines bewegungsfreundlichen Pausenplatzes u.a.m.

Kinder mit Übergewicht sollten ganz normal am Turn- und Schwimmunterricht teilnehmen. Sie benötigen keine Sonderbehandlung und können die gleichen Leistungen erbringen wie normalgewichtige Kinder.

Tipps für gesundes Essen an Schulen

Kinder brauchen regelmässige Haupt- und Zwischenmahlzeiten, die ihnen Energie und Nährstoffe liefern. Dort, wo an der Schule gegessen wird, steht die Schule in der Verantwortung, gesunde Ernährung anzubieten und sich an den verbindlichen Ernährungsrichtlinien der Stadt Zürich zu orientieren. Letztere beinhalten Vorgaben für eine gesunde, kindergerechte und

zahnschonende Ernährung. Eine solche Verpflegung ist für alle ein Gewinn: Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Kinder durch gesunde Verpflegung (und regelmässige Bewegung) aufrecht zu erhalten, liegt auch im Interesse der Schule.

Was können Schulen tun:

- ▶ Ernährungsrichtlinien beherzigen
- ▶ Besondere Anlässe (wie z.B. Geburtstage, Schulfeste, Ostern, Samichlaus etc.) so feiern, dass nicht Süssigkeiten und Süssgetränke im Vordergrund stehen, sondern Gemeinschaft und Zusammenhalt
- ▶ Kinder spielerisch für gesundes Essen begeistern
- ▶ Regelmässig einen gesunden Znüni – am besten in ein schönes Znüni-ritual eingebettet – gemeinsam mit den Kindern einnehmen

Präventive Massnahmen in Schule und Hort

- ▶ Möglichst viel Bewegung ermöglichen (z.B. durch bewegungsfreundlichen Pausenplatz, bewegtes Lernen, bewegte Hausaufgaben u.a.m.)
- ▶ Eine ausgewogene, gesunde Ernährung gemäss Ernährungsrichtlinien in Schule und Hort anbieten
- ▶ Kinder mit entsprechenden Risiken mit der Schulärztin/ dem Schularzt besprechen

Kontakt und weitere Informationen:

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulärztlicher Dienst

www.stadt-zuerich.ch/schularzt

Ernährungsberatung: E-Mail ernaehrung.sad@zuerich.ch oder Telefon +41 44 413 46 60

