

Kurzfassung

Sich wandelnde Lebens- und Esskultur: Ansätze in der Therapie von übergewichtigen Kindern

von PD Dr. Ulrike Korsten-Reck, Freiburg

Familien mit übergewichtigen Kindern fehlt häufig eine gesundheitsfördernde Lebens- und Esskultur. Deshalb wird eine Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens hin zu einer gesundheitsfördernden Lebenskultur als Adipositas-Therapie der Wahl angesehen. Dabei sollten die Eltern einbezogen sein. Sie sind der „Schlüssel“ zur Bekämpfung der Adipositas-Epidemie. Die Arbeit mit den Eltern baut auf den vorhandenen Ressourcen auf, verbessert ihre Handlungskompetenzen und schärft ihr Bewusstsein für verschiedene Einflussfaktoren. Im Sinne der Prävention sollte diese Hilfe möglichst frühzeitig beginnen.

Übergewicht und Adipositas haben viele Ursachen. Dazu gehört auch die Umwelt, die das Körpergewicht zu etwa 30 Prozent beeinflusst: eine Umgebung, in der Essen überall verfügbar ist, und ein Freizeitverhalten, das zunehmend bewegungsärmer wird.

Eltern sind Vorbilder

Das Ernährungs- und Bewegungsverhalten wird durch die Eltern und durch familiäre Gewohnheiten geprägt. Deshalb sind hinsichtlich der Energieaufnahme und der körperlichen Aktivität innerhalb einer Familie meist ähnliche Muster zu finden. So haben zum Beispiel sportliche Väter dreimal so aktive Kinder wie inaktive Väter.

In Familien mit übergewichtigen und adipösen Kindern fehlt häufig eine gesundheitsfördernde Esskultur: gemeinsame Mahlzeiten sind rar, selbst zubereitete Mahlzeiten gibt es aufgrund von Zeitmangel selten, gegessen wird öfter vor dem Fernseher, häufig unbewusst und hastig. In Rahmen einer therapeutischen Intervention muss deshalb nicht nur die Zusammensetzung der Ernährung, sondern auch das Essverhalten, die familiären Voraussetzungen und Interaktionen zwischen Eltern und Kindern analysiert werden.

FITOC hat den Lebensstil der Familie im Blick

Wer übergewichtigen Kindern helfen will, auf Dauer Gewicht zu verlieren, kommt an den Eltern nicht vorbei. Die besten Therapieergebnisse erzielen Programme, in denen Ernährungsschulung und körperliches Training kombiniert und die Eltern intensiv einbezogen werden. Das ist auch bei dem interdisziplinären Interventionsprogramm für adipöse Kinder FITOC (Freiburg Intervention Trial for Obese Children) der Fall.

Die gesamte Familie wird angeregt, die eigenen Lebensgewohnheiten zu überdenken und das Verhalten zu verändern. Im Rahmen der Ernährungsschulung werden die Fähigkeiten der Eltern gestärkt, Mütter und Väter trainieren zum Beispiel, wie sie Einkauf und Zubereitung trotz Zeitmangel besser organisieren können. Kindern und Eltern lernen getrennt voneinander einfache Speisenzubereitungen kennen, um dann zu Hause gemeinsam zu kochen. Ein weiteres Ziel des Programms ist es, die Alltagsaktivitäten zu steigern. Auch hier sind Eltern in ihrer Vorbildfunktion und in der Freizeitgestaltung gefordert.

Prävention und Therapie – möglichst früh und individuell

Die Möglichkeiten, wie Eltern ihre Kinder unterstützen können, sind jedoch unterschiedlich. Einkommen und Bildungsstand der Familie spielen nicht nur bei der Entstehung von Übergewicht, sondern auch in der Therapie eine Rolle. Vor allem Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus sind eine Risikogruppe, die besonderer Aufmerksamkeit bedarf. Therapieprogramme müssen den unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen, die Familien mitbringen, Rechnung tragen und auf den individuell vorhandenen Ressourcen aufbauen. Das gilt auch bei präventiven Maßnahmen. Hier ist es wichtig, das Bewusstsein für die Einflussfaktoren möglichst frühzeitig – am besten bereits in der Schwangerschaft – zu schärfen.

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE