

## Kinder werden in der Schulzeit dicker

**Die Folgerhebung der KiGGS-Studie 2018 zeigt, dass Kinder in der Schulzeit vermehrt an Gewicht zulegen. Eine gesundheitsgefährdende Entwicklung. Denn nur rund die Hälfte der Kinder schafft es, dass überschüssige Gewicht wieder loszuwerden.**

Die als Langzeitstudie angelegte Erhebung KiGGS des Robert-Koch-Instituts zeigt, dass die Mehrheit der Kinder im Kindergarten- oder Vorschulalter nicht von Übergewicht oder gar Adipositas betroffen ist. Dies ändert sich jedoch akut mit der Einschulung. Ab diesem Zeitpunkt beginnt die rasante Zunahme bis hin zum Jugendalter. Mehr als die Hälfte der betroffenen Kinder schafft es nicht, das hohe Körpergewicht zu reduzieren.

### Zuckerkonsum dreimal so hoch wie 1970

Früher war eine Schultüte, prall gefüllt mit Süßigkeiten, noch etwas Besonderes. Heutzutage ist der Zuckerkonsum des Einzelnen so hoch, dass Süßigkeiten auf ein Kind kaum noch Eindruck machen. Dies belegen auch die Zahlen. In Deutschland liegt der Zuckerkonsum bei 35kg pro Person im Jahr. Das entspricht etwa 100 Gramm oder 32 Zuckerwürfeln am Tag. Vor 50 Jahren lag der Konsum bei einem Drittel. Laut WHO sollte der Zuckeranteil nicht mehr als 10% des täglichen Energiebedarfs überschreiten. Das wären rund 50g und damit die Hälfte des tatsächlichen Konsums. Zucker ist eine der Ursachen für Übergewicht. Doch diese sind weitaus vielfältiger.

### Gewichtsentwicklung ist Familienangelegenheit

Neben einem zu hohen Zuckerkonsum können auch mangelnde Bewegung, übermäßiger Medienkonsum, schlechte Tischgewohnheiten oder schlicht eine falsche Lebensmittelauswahl Ursachen für Übergewicht sein. Betroffen sind meist mehrere Familienmitglieder und damit auch verantwortlich für das Übergewicht des Kindes. Oft werden die Ursachen für Übergewicht im Alltag nicht mehr wahrgenommen. Doch die schlechten Gewohnheiten schauen sich besonders die Kleinen gerne ab. Das Gewichtsproblem wird zur Familienangelegenheit.

### Ziel ist es Gewohnheiten zu ändern

Dem Übergewicht entgegenzutreten ist häufig schwer. Denn dafür müssen festgefahrene Gewohnheiten geändert werden. Am sinnvollsten für übergewichtige Kinder ist eine professionelle Beratung für die ganze Familie. „Diäten oder strikter Verzicht führen meist nicht zum gewünschten Effekt und bergen darüber hinaus extreme Gesundheitsrisiken für

Kinder“, warnt Ernährungsexpertin Heide Breer-Marks aus Hagen. Essstörungen oder auch psychische Probleme können die Folge sein. Eine in die Ernährungsberatung integrierte Beratung der Erziehung hingegen erzielt eine langfristige Veränderung der Familiengewohnheiten. Dabei werden feste Strukturen und Regeln implementiert, die dem Kind Raum für eine gesunde Gewichtsentwicklung ermöglichen.

Mit kleinen Veränderungen zum großen Ziel

In einer Ernährungsberatung werden die Ursachen für das Übergewicht nach und nach analysiert. Veränderungen werden aber nicht auf einmal durchgeführt, sondern Schritt für Schritt. Dabei sind gerade kleine Veränderungen, wie die Umstellung auf zuckerfreie Getränke wertvoll für den Weg zum Wohlfühlgewicht. Mit der Einschulung des Kindes beginnt ein neuer Lebensabschnitt - ein guter Zeitpunkt neue, gesunde Gewohnheiten im Alltag zu integrieren.



**Heide Breer-Marks ist ausgebildete Diätassistentin. Insgesamt verfügt Sie über mehr als 30 Jahre Erfahrung im Bereich der Ernährungsberatung. Seit 2008 berät Heide Breer-Marks in ihrer Praxis in Hagen Patienten bei der Gewichtsreduktion, Stoffwechselerkrankungen oder Essstörungen. Die Prävention und Ernährungstherapie ist von den Krankenkassen anerkannt und ggf. bezuschussungsfähig. Die Beratung erfolgt unabhängig und produktneutral. Besonders am Herzen liegt Heide Breer-Marks die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Durch eine pädagogische Zusatzausbildung als TripleP-Beraterin ermöglicht sie eine integrierte Erziehungsberatung zum Wohl einer gesunden Ernährung.**

#### **Pressekontakt:**

Lena Wingen  
PR-Beraterin  
Schillerstraße 1, 13156 Berlin  
+30 983 77936  
+49 174 1610 499  
[wingen@online.de](mailto:wingen@online.de)  
[www.pr-wingen.de](http://www.pr-wingen.de)