

Übergewicht bei jungen Menschen – was zu tun ist

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen sind zunehmende und noch immer unterschätzte Probleme. Folgeerkrankungen treten häufiger und früher auf und führen dazu, dass in der medizinischen Rehabilitation kontinuierlich mehr junge Patienten mit adipositasassoziierten Erkrankungen behandelt werden.

Präventivprogramme, die sich auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen konzentrieren, sind bisher nur unzureichend etabliert. Die überwiegend regional begrenzten Initiativen reichen nicht aus, der zunehmenden Inzidenz von Adipositas und deren Begleit- und Folgeerkrankungen entgegenzuwirken. Deshalb hat die stationäre Rehabilitation von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas in den letzten Jahren zunehmende Bedeutung erlangt und die Leistungsträger müssen sich der großen Ver-

antwortung im Rahmen der Gestaltung nachhaltig wirksamer Präventions- und Therapieangebote stellen. Das Programm „gesundheitsziele.de“, eine Initiative zur Entwicklung von Gesundheitszielen in Deutschland, hat u. a. das Zielthema „Gesund aufwachsen: Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen“ bearbeitet. Konkrete Maßnahmen, die zur Erreichung der definierten Ziele vorgeschlagen wurden, befinden sich zum Teil in der Umsetzungsphase.

Die Rehabilitation leistet bereits heute einen wichtigen Beitrag als Wegbereiter für langfristige Verhaltensänderungen. Sie ist damit ein integraler Baustein der gesundheitlichen Versorgung, die nur im Verbund mit einer langfristig angelegten ambulanten Weiterbetreuung erfolgreich sein kann.

Buch- und Internet-Tipps (zur fettarmen Ernährung):

- Ganz schön propper (Monika Cremer), Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder, UMSCHAU, ISBN 3-8295-7146-1, € 9,90
- Fettfalle FASTFOOD (Dr. med. T. Ellrott & Birgit Ellrott) UMSCHAU/BRAUS, ISBN 3-8295-7121-6, € 10,00
- LOWFAT 30 Für die ganze Familie, Falken Verlag, ISBN 3-8068-2596-3, € 8,64
- www.lowfett.de
- www.fitoc.de
- www.fettrechner.de
- www.ernaehrung.de



Silberberg Klinik
Bodenmais

Rechensöldenweg 8–10
94249 Bodenmais
Tel. (0 99 24) 771-0 (Anmeldung -400)
Fax (0 99 24) 771-499
info@silberberg-klinik.de
www.silberberg-klinik.de

November .05

In diesem Newsletter:

Zunahme ernährungsabhängiger Krankheiten

Vorbeugen gegen Adipositas

Empfehlungen und Therapieziele

Übergewicht bei jungen Menschen



Silberberg Klinik

Bodenmais

news

Ernährungsmedizin – so wichtig wie nie

Liebe Leserinnen und Leser,






etwa ein Drittel der Ausgaben im Gesundheitswesen, 38 Milliarden Euro, werden für ernährungsabhängige Krankheiten aufgewendet. Zu den Ursachen gehören die steigende Lebenserwartung sowie die epidermieartige Zunahme von Übergewicht und Adipositas schon bei Kindern und Jugendlichen.

Gesellschaft und Politik reagieren auf diese „tickende Zeitbombe“ und streben zunehmend an, das Ernährungsverhalten zu ändern. Die Ernährungsmedizin wird zunehmend als eigener medizinischer Teilbereich hervorgehoben. Der Rehabilitation und Vorsorge des Übergewichts, wie sie in der Silberberg Klinik durchgeführt wird, kommt dabei eine ganz besondere Wichtigkeit zu. Unser Klinikteam will Ihnen, wenn nötig, gerne Hilfestellung geben.

Ihr Dr. med. Werner Gudat
Leitender Arzt der Klinik



Wussten Sie schon?

- eine Dose Cola (0,33 l) enthält **12 Stück Würfelzucker** 
- eine Flasche Tomatenketchup (300 ml) enthält **23 Stück Würfelzucker**
- eine Glas Nuss-Nougat-Creme (400 g) enthält **87 Stück Würfelzucker**
- eine Tüte Gummibärchen (200 g) enthält **49 Stück Würfelzucker**
- zwei Kugeln Eiscreme enthalten **6 Stück Würfelzucker** 
- eine Tafel Schokolade (100 g) enthält **17 Stück Würfelzucker**
- ein Glas Erdbeermarmelade (500 g) enthält **96 Stück Würfelzucker**
- eine Tüte Karamellbonbons (200 g) enthält **59 Stück Würfelzucker**
- ein Glas Limonade (0,2 l) enthält **8 Stück Würfelzucker** 
- ein Riegel Kinderschokolade (12,5 g) enthält **3 Stück Würfelzucker**
- ein Schokokuss (20 g) enthält **5 Stück Würfelzucker** 
- ein Glas Traubensaft (0,2 l) enthält **12 Stück Würfelzucker**
- eine Tüte Lakritzkonfekt (200 g) enthält **56 Stück Würfelzucker** 

Absender:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Bitte schicken Sie diesen Coupon an die:

Silberberg Klinik Bodenmais
Rechensöldenweg 8–10
94249 Bodenmais

Kinderecke



Sieben Tiere haben sich zwischen den Buchstaben verborgen. Sie können senkrecht, waagrecht und diagonal im „Buchstabensalat“ verborgen sein.

Statistik: Ernährungsabhängige Krankheiten nehmen zu

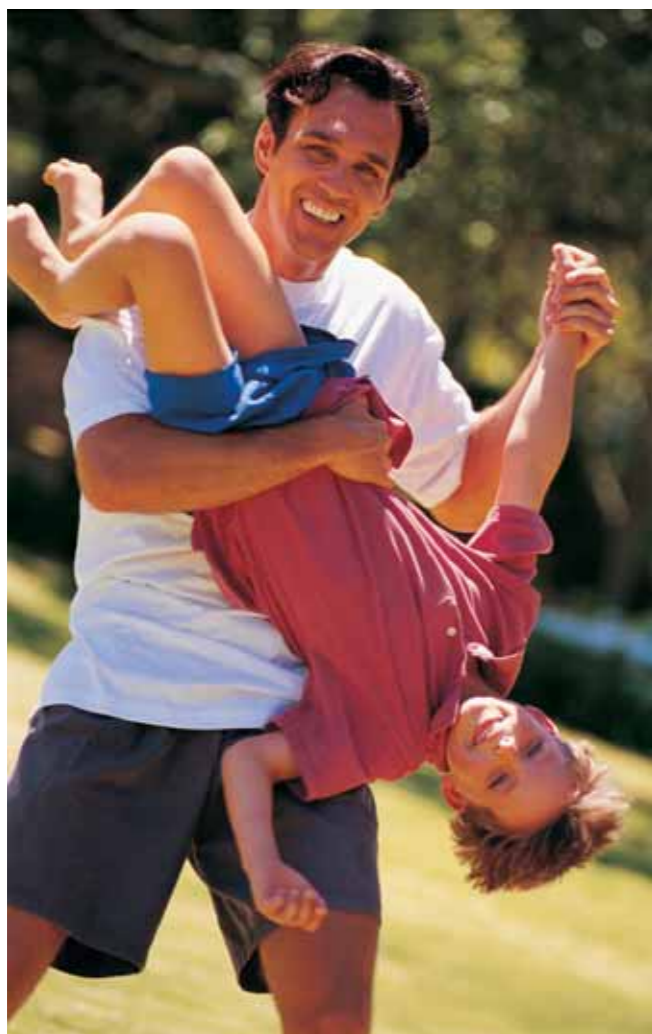
Während der letzten Jahre ist eine enorme Zunahme ernährungsabhängiger Krankheiten zu beobachten, zu denen die Adipositas, Hyperlipidämie (erhöhte Blutfettwerte), Hyperuricämie (Gicht), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Karies und der Dickdarmkrebs gehören.

Die zur Behandlung notwendigen Kosten sind proportional gestiegen. Eine vom Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung geförderte Studie über ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Kosten aus dem Jahre 1993 weist auf das Jahr 1990 einen Betrag von mehr als 40 Milliarden Euro aus. Dies ist fast ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen. Die höchsten Gesamtkosten unter den

ernährungsabhängigen Krankheiten entfallen mit rund 17 Milliarden Euro auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mit rund 10 Milliarden Euro auf die Zahnkaries. Nur zum Teil darin enthalten sind die Ausgaben für Adipositas und Diabetes, für die anderen müssen Schätzungen zufolge etwa 38 Milliarden Euro pro Jahr aufgewendet werden. Die Schätzungen gehen von einer weiteren Steigerung in den Folgejahren aus. Wissenschaftlich fundierte Prognosen beziffern für das Jahr 2010 einen Anstieg der Patienten mit Diabetes mellitus von derzeit vier Millionen auf acht Millionen Erkrankte.

(Quelle: Bayerisches Ärzteblatt 7-8/2005)

Vorbeugen gegen Adipositas – die Familie ist gefragt



Der Stellenwert der körperlichen Aktivität in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist weitgehend unbestritten. Im Rahmen der CHILT-Studie (Children's Health Interventional-Trial) wurden bei Erstklässlern Zusammenhänge zwischen elterlichen und kindlichen Freizeitaktivitäten sowie dem Body-mass-Index (BMI) untersucht. Zu diesem Zweck wurden bei 30 zufällig ausgewählten Grundschulen die Eltern zu ihrer Größe und Gewicht, der Eigen-, Familien- und sportlichen Anamnese sowie nach Angaben zu diesen Punkten für ihre Kinder befragt. Die Daten der Kinder wurden zu Beginn des ersten Schuljahres bestimmt. 1107 Elternteile (49,5 % Väter, 50,5 % Mütter) sowie 668 Kinder (51 % Jungen, 49 % Mädchen) nahmen an der Untersuchung teil. Die Eltern, die keinen oder nur unregelmäßig Sport betrieben, hatten die höchsten Bodymass-Indizes. Wenn die Eltern keinen Sport betrieben, waren auch die Kinder häufiger inaktiv. Die Kinder, deren Väter im Verein und/oder regelmäßig aktiv waren, hatten das niedrigste Gewicht bzw. den niedrigsten BMI.

Die Ergebnisse zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen dem aktiven Freizeitverhalten der Eltern und dem der Kinder, aber auch zwischen der körperlichen Aktivität und dem Körpergewicht bzw. dem BMI besteht. Die Umsetzung lebensstilverändernder Maßnahmen sollte daher stets auch aus Sicht der ganzen Familie erfolgen.

(Quelle: Deutsches Ärzteblatt Jg. 100, Nov. 2003)

Wenn Kinder betroffen sind

Manche Eltern sind immer noch der Ansicht, dass ein dickes Kind auch ein besonders gesundes Kind ist. Dies ist jedoch aus vielen Gründen nicht richtig. So weiß man aus umfangreichen statistischen Untersuchungen, dass übergewichtige Kinder in etwa 80 % aller Fälle ihr Übergewicht in das Erwachsenenalter mit übernehmen. Damit wird bereits in der Kindheit die Veranlagung für ernährungsabhängige Krankheiten geschaffen, die im Zusammenhang mit dem Risikofaktor „Übergewicht“ stehen.

Empfehlungen der American Heart Association für die Primärprävention im Kindesalter:

- Tägliche moderate/intensive körperliche Aktivität von mindestens 60 Minuten Dauer
- Spaß an der Bewegung
- Bei Heranwachsenden kann mit einem aeroben Training auch ein moderates Krafttraining (10 bis 15 Wiederholungen pro Übung) kombiniert werden
- Sitzende Tätigkeiten, zum Beispiel Fernsehen, sollten auf weniger als 2 Stunden reduziert werden



Therapieziele unserer Adipositas-therapie sind:

- Normalisierung des Fettgehaltes im täglichen Essen
- Erhöhung der Zufuhr von Kohlehydraten
- Vermeidung von langen Phasen der Inaktivität
- Steigerung der aktiven Bewegung im Alltag
- Umgang mit Misserfolgen
- Erhöhung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühles
- Dauerhafte Gewöhnung an das neue Verhalten

Rezept-Tipp: Reispfanne mit Curry

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g	Langkornreis	2	Zwiebel
250 ml	Gemüsebrühe	3	Knoblauchzehen
250 ml	Milch, 1,5 %	1/2	Stange Lauch
50 g	Tomatenmark	2	Karotten
10 g	Öl	3	Eier
100 g	Edamer 30 % Fett i. Tr.		
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Currypulver, Petersilie			

Zubereitung:

Reis mit Gemüsebrühe und Milch vorsichtig aufkochen. Unter ständigem Rühren 5 Minuten kochen lassen und salzen. Zugedeckt auf dem abgeschalteten Herd ca. 15 Minuten quellen lassen.

Inzwischen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Lauch und Karotten in Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Käse reiben. In einer großen beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Gemüsestreifen, Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten anbraten. Reis zugeben und würzen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Tomatenmark mischen. Eier und Käse zum Reis geben und ca. 5 Minuten braten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Nährwerte (pro Portion):

kcal 380 | EW 19 g | Fett 12 g | KH 47 g

news – coupon

- Bitte schicken Sie mir einen Hausprospekt der Klinik
- Bitte schicken Sie mir eine Klinik-CD-ROM
- Bitte schicken Sie mir eine BMI-Scheibe