

Weniger Essen, mehr Sport: So einfach wie es klingt, ist Abnehmen nicht. Im Gegenteil. Doch was sind die Gründe, dass immer mehr Kinder in der Schweiz überhaupt so an Gewicht zulegen? Und wie sollen Eltern darauf reagieren? Ärztin Bettina Isenschmid gibt Auskunft.

In der Schweiz leidet jedes fünfte Kind an Übergewicht. Jedes 20 ist gar fettleibig – also adipös. Was steckt dahinter?

Bettina Isenschmid: Im Grunde ist es ein Missverhältnis zwischen Energieverbrauch und Einnahme. Sprich: Zu viele Kalorien und zu wenig Bewegung. Im Vergleich zu früher bewegen sich Kinder und Jugendliche im Alltag nicht mehr ausreichend. Sie haben kurze Schulwege, sitzen viel vor dem Computer und dem TV. Handkehrum sind Fertigprodukte wie Pizza, Chips und Süssigkeiten Kalorienbomben. Doch der wichtigste Aspekt ist, dass Essen bei vielen Kindern heute eine ganz andere Bedeutung hat, als nur den realen Hunger zu stillen.

Wie meinen Sie das?

Essen füllt eine innere Leere aus, hilft den Kindern kurzfristig über Trauer oder Einsamkeit hinweg. Die jungen Menschen stehen vor einem enormen gesellschaftlichen Wandel mit wenig stabilen Strukturen. Schwierige Scheidungen, überforderte Alleinerziehende, zu hohe Erwartungen der Eltern, Leistungsdruck in Schule und Ausbildung, keine Geschwister – Esswaren dienen als Liebesersatz. Zudem sind Kinder früh der Werbeindustrie ausgeliefert. Diese hat Mädchen und Buben als Konsumenten entdeckt und umgarnt sie intensiv. Kinder verlieren ihr gesundes, unbeschwertes Essverhalten schon im frühen Alter.

Sie haben Alleinerziehende und Scheidungskinder erwähnt. Welchen Einfluss hat die Familie auf das Gewicht der Sprösslinge?

Klar ist und das belegen auch Studien, dass die familiäre Situation einen grossen Einfluss auf das Gewicht hat. Gerade Kinder aus wirtschaftlich schlechter gestellten Familien oder mit Migrationshintergrund sind häufiger von Übergewicht betroffen. Manche Länder haben auch ganz ein anderes Schönheitsideal. Da gilt Körperfülle als schön. Wir haben beispielsweise eine 15-jährige Südafrikanerin bei uns in Behandlung. Nach den westlichen Normen gilt sie ganz klar als adipös. Für ihre Mutter hingegen gilt sie als „gute Partie“, sie wäre auf dem Heiratsmarkt in Afrika begehrt.

Einige Kinder sind erblich vorbelastet. Wie gross ist der Einfluss der Gene wirklich?

Wenn beide Elternteile stark übergewichtig sind, wird das Kind dies mit grösster Wahrscheinlichkeit auch. Doch Adipositas ist ein multigenetisches Geschehen. Das Übergewicht hockt also nicht einfach auf einem Gen, das man ausschalten könnte. Man darf nicht vergessen: Über Jahrtausende war unser Energiehaushalt ein Erfolgsmodell, half der Menschheit zum Überleben. Wer freiwillig hungerte, gehörte zu den Verlierern. Genügend Reserven für harte Zeiten waren zentral. Solche, die heute unserem gängigen Schönheitsideal entsprechen, hätten früher keine Chance gehabt, zu überleben!

Zurück zur Gegenwart. Viele Eltern fühlen sich verunsichert, wenn ihr eigenes Kind übergewichtig ist. Wie sollen sie reagieren? Was raten Sie den Eltern?

Beobachtet euer Kind genau! Es gibt vollschlanke Kinder, die haben damit kein Problem, sind fröhlich, bewegungsfreudig und haben Freunde. Da sollte man ja nicht übermässig eingreifen!

Sondern?

Die eigenen Muster als Eltern hinterfragen: Essen wir als Familie viel vor dem TV? Wie sieht es mit Gemüse und Früchten aus? Bewegen wir uns genügend? Dann sollte man als ganze Familie handeln. Jeder macht mit, ohne dass das dicke Kind zum „Problemfall“ wird. Es muss auf eine lustvolle, positive Weise passieren.

Und wenn das Kind sich zurückzieht. Und einen niedergeschlagenen Eindruck macht?

Dann ist es wichtig, das Gespräch zu suchen. Und zwar sachte. Vielleicht liegt es ja gar nicht am Gewicht, sondern der Schuh drückt anders wo. Da hilft interessiert Nachfragen: Wie gefällt es dir in

der Schule? Ich habe das Gefühl, es geht dir nicht gut? Und so weiter. Dabei sollten die Eltern möglichst vermeiden, das Wort Übergewicht in den Mund zu nehmen. Wenn es wirklich am Gewicht liegt, und das Kind dies so benannt hat, dann können die Eltern gemeinsam mit dem Kind nach Lösungen suchen. Auch ein Besuch beim Kinder- oder Hausarzt hilft.

Sie setzen sich stark für eine frühe Intervention ein. Bei einem im 2012 gestarteten Programm sollen Kinderärzte schon bei fünfjährigen Übergewichtigen das Gespräch mit den Eltern suchen. Wie ist das Fazit nach einem Jahr?

Sehr erfreulich! Rund 30 Arztpraxen haben sich im Raum Freiburg und Bern gemeldet und haben mit Eltern von übergewichtigen Kindern zu arbeiten begonnen. Die meisten Eltern sind dankbar für diese Hilfestellung. Die Verunsicherung rund ums Thema Übergewicht ist sehr gross. Dazu kommt: Je früher man eingreift, umso besser! Kinder haben den Bonus des Wachstums. Sie müssen also nicht unbedingt abnehmen, sondern können das Gewicht halten um relativ gesehen abzunehmen.

Deshalb ist die Erfolgsrate bei Behandlungen bei Kindern höher als Erwachsenen. Dennoch: Nur rund ein Drittel der Kinder, welche eine Therapie machen, können langfristig ihr Gewicht halten. Dafür haben viele oft kein Verständnis: Weniger essen – mehr bewegen, ist doch einfach! Das hören die Kinder häufig. Und das ist ein trügerischer Schluss! Abnehmen ist primär unangenehm und mit negativen Gefühlen verbunden. Nehmen wir den Sport: Beim ersten Joggen schwitzen Vollschanke massiv, der Atem geht aus und sie werden vielleicht sogar ausgelacht. Und Essgewohnheiten umstellen ist alles andere als einfach. Deshalb ist eine psychologische Betreuung zentral. Übergewichtige müssen lernen, mit dem Trauer und Frust umzugehen und ihn zu akzeptieren. Abnehmen braucht realistische Ziele und einen langen Atem.

Diese haben einige nicht. Gerade in den USA lassen sich viele Jugendliche einen Magenbypass setzen. Sieht man diesen Trend auch in der Schweiz?

In der Schweiz sind solche Eingriffe erst seit gut einem Jahr bei unter 18-Jährigen erlaubt. Zum Glück haben die Ärzte bis anhin nur in einzelnen Extremfällen operiert. Ich stehe solchen Eingriffen gerade bei Jungen skeptisch gegenüber. Wir haben überhaupt keine Erfahrungswerte. Es gibt keine langfristigen Studien. Zwar verliert man mit einem Magenbypass Gewicht, doch beispielsweise die überschüssige Haut bleibt am Körper hängen.

Dennoch: Klar ist, wer schon als Kind adipös ist, riskiert massive Schäden im Alter.

Ja die Folgeschäden sind gravierend und zwar physisch wie psychisch. Es drohen Herz- und Kreislaufprobleme, der ganze Bewegungsapparat wird massiv belastet, die Leber verfettet, ein erhöhtes Krebsrisiko, Gicht und natürlich der sogenannte Altersdiabetes schon in jungen Jahren. Die Liste liesse sich beliebig lange fortsetzen. Psychisch leiden viele Adipöse an Angstzuständen und an Depressionen, dies kann bis zur Lebensmüdigkeit gehen. Sie sehen, es sind gravierende Folgen. Wir haben es in den Händen, schon bei den Kindern anzusetzen und so dem einen oder anderen diesen Leidensweg zu ersparen.

Bettina Isenschmid ist Chefärztin des Kompetenzzentrums für Essverhaltensstörungen, Adipositas und Metabolismus des Spitals Zofingen. Die 50-Jährige ist Präsidentin der Fachstelle für Prävention von Essstörungen PEP sowie Präsidentin des Schweizerischen Fachverbandes für Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj in Aarau. Weitere Informationen unter www.akj-ch.ch / www.pepinfo.ch