

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Ansätze in der Ernährungstherapie

Nach neueren Untersuchungen scheint sich die Übergewichtsproblematik bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz nicht weiter zu verschärfen. Ob sich dieser Trend bestätigt, müssen aber noch weitere Studien zeigen. Derzeit ist noch jedes fünfte Schulkind in städtischen Regionen übergewichtig und jedes zwanzigste adipös. Es hat sich gezeigt, dass der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher mit zunehmendem Alter ansteigt. Im Kindergartenalter sind etwa 15 Prozent aller Kinder von Übergewicht betroffen, im Primarschulalter steigt der Anteil auf zirka 22 Prozent, während in der Oberstufe über 25 Prozent der Jugendlichen übergewichtig sind.

Indikation zur Therapie

Zur Definition von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter dient der BMI. Bei Kindern müssen jedoch das Alter und das Geschlecht berücksichtigt werden. Die Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) empfiehlt in ihren Leitlinien die Verwendung des 90. beziehungsweise 97. alters- und geschlechtsspezifischen Perzentils als Grenzwert zur Definition von Übergewicht beziehungsweise Adipositas. Als extreme Adipositas wird ein BMI ab dem 99,5. Perzentil definiert.

Behandlungskonzepte bei Kindern

Die Grundlage aller Behandlungskonzepte gegen Übergewicht ist ein Verhaltenstraining mit dem Ziel, das Ernährungsverhalten nachhaltig zu verbessern. Dabei wird in der Regel die Familie mit einbezogen. Jede Behandlung umfasst ausserdem eine langfristige Veränderung des Bewegungs- und Freizeitverhaltens.

Neue Ansätze in der Ernährungstherapie

Gemäss verschiedenen Studien kann eine Ernährungsform, die sich an der Low Glycemic and Insulinemic Diet (LOGI) orientiert, die Gewichtsabnahme fördern und zur Aufrechterhaltung des Körpergewichtes beitragen. Die LOGI-Methode sieht eine Kohlenhydrateinsparung vor. Das Ziel ist es, die glykämische Last zu senken und so einen dauerhaft niedrigeren Blutzucker- und Insulinspiegel zu erreichen. Eine kohlenhydratreiche Ernährungsweise führt zu regelmässigen hohen Ausschüttungen des stark anabol wirkenden Hormons Insulin. Bei der Ernährungstherapie nach LOGI steht deshalb eine kohlenhydratreduzierte, aber ballaststoff- und proteinreiche Ernährung im Zentrum. Von Bedeutung ist hier nicht in erster Linie der

Energiegehalt von Lebensmitteln, sondern ihre Stoffwechselwirkungen.

Glykämischer Index (GI)

Der GI ist definiert als relative Fläche unter der 2-Stunden-Blutzuckerkurve nach Aufnahme von 50 Gramm Kohlenhydraten eines Lebensmittels im Vergleich zur gleichen Menge reiner Glucose. Ein hoher GI bedeutet, dass ein Lebensmittel rasche und starke Blutzuckersteigerungen und Insulinausschüttungen hervorruft.

Glykämische Last (GL)

Die GL bezieht die Kohlenhydratmenge einer Verzehrportion – also einen quantitativen Aspekt – mit ein.

Modifizierte Ernährungspyramide

Die vierstufige Ernährungspyramide nach LOGI versteht sich als reine Lebensmittelempfehlung und setzt stärkearmes Gemüse, Salat (zubereitet mit pflanzlichen Ölen) und Obst – gemäss der «Fünf am Tag»-Empfehlung – an die Basis der Pyramide. Diese Nahrungsmittel sättigen gut, und ihr glykämischer Index ist niedrig. Auf zweiter Stufe stehen, aufgrund ihrer geringen Blutzuckerwirkung, verschiedene Proteinlieferanten wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier. Diese sollten zu jeder Mahlzeit verzehrt werden. Auf dritter Stufe befinden sich Lebensmittel mit starker Blutzuckerwirkung wie Brot, Teigwaren oder Kartoffeln. Wobei die Zufuhr von Lebensmitteln aus dieser Gruppe auch der sportlichen Aktivität anzupassen ist. Lebensmittel der Pyramidenspitze (Gebäck, Süsswaren oder Süssgetränke) sollten nur selten verzehrt werden. Diese zeigen eine sehr starke Blutzuckerwirkung bei geringer Sättigung. Es hat sich gezeigt, dass mit der Nähe zur mediterranen Küche auch bei Kindern und Jugend-



Die LOGI-Pyramide nach Dr. Nicolai Worm, 2009, aus «Die LOGI-Methode: Glücklich und schlank», Verlag systemed. Copyright: Verlag systemed

lichen eine Akzeptanz erreicht wird, wodurch eine dauerhaft höhere Compliance möglich ist.

Fazit

Die LOGI-Methode ist eine Möglichkeit, eine stete langsame und nachhaltige Gewichtsreduktion zu erzielen. Und zwar nicht durch bewusste «Kalorienrestriktion», sondern infolge der Stoffwechselwirkungen der verzehrten Lebensmittel.

Literatur bei der Verfasserin.

Korrespondenzadresse:
Elisabeth Bührer-Astfalk
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
Schulstrasse 38, 8451 Kleinandelfingen
Tel. 052-659 22 69
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Die Publikation wurde von Swissmilk unterstützt.

Telefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung?

Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk 031-359 57 56, oder schreiben Sie per E-Mail an: BeratungPaediatric@swissmilk.ch