



## Neue Erkenntnisse zum Thema Übergewicht - Adipositas

Um Übergewicht zu vermeiden, müssen schon frühzeitig die Weichen gestellt werden. Neben erblichen Faktoren gewinnen zunehmend Umweltfaktoren bzw. Einflüsse von außen an Bedeutung für die Entwicklung des Gewichts. Übergewicht und Adipositas (starkes Übergewicht) führen nicht nur zur Beeinträchtigung der Gesundheit, sondern auch zu einem erheblichen Leidensdruck der Betroffenen, da sie mit Anfeindungen aus ihrer Umwelt konfrontiert werden und oft sozial benachteiligt sind. Neue Erkenntnisse von Umweltfaktoren auf die Entwicklung von Übergewicht sollen Anregungen geben, eine normale Gewichtsentwicklung bei Kindern zu unterstützen.

### ⇒ **Dauerstress führt langfristig zur Gewichtszunahme**

Durch Stress wird die Zuckeraufnahme des Körpers gestört und er trägt dazu bei, dass vermehrt Fette aufgenommen werden. Das Stresshormon Cortisol steigt bei Übergewichtigen bei chronischer Belastung stärker an als bei schlanken Menschen. Die Folge ist, dass übergewichtige Menschen bei Stress noch stärker dazu neigen, zu viele Kalorien aufzunehmen als schlanke Menschen.

- *Ziel ist die Vermeidung von Dauerstress, besonders bei bestehendem Übergewicht. Nach Möglichkeit die Stressfaktoren erkennen und Alternativen finden. Dauerstress wird übrigens auch durch zu wenig Schlaf und zu viel Fernsehen ausgelöst. Bewegung hilft, Stress abzubauen.*

### ⇒ **Tageslicht beeinflusst unseren Appetit**

In der dunklen Jahreszeit steigt der Konsum von Süßigkeiten. Licht und Zucker setzen das stimmungserhellende Hormon Serotonin frei. Im lichtarmen Winter lässt sich der niedrige Serotoninspiegel gut durch Zucker erhöhen. Bei stark Übergewichtigen wird ein Serotoninmangel vermutet, der durch einen erhöhten Zuckerkonsum ausgeglichen wird.

- *Viel Bewegung im Freien, auch in der dunklen Jahreszeit, denn dadurch wird Serotonin freigesetzt. Zu den serotoninreichen pflanzlichen Lebensmitteln zählen Walnüsse, Bananen, Ananas, Kiwi, Pflaumen, Kakao u. v. m. Kohlenhydratreiche pflanzliche Lebensmittel, wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und Vollkornbrot, sorgen ebenfalls für einen Serotoninanstieg im Körper.*

### ⇒ **Essen vor dem Bildschirm sättigt nicht!**

Wer während der Mahlzeit vor dem Computer oder Fernseher sitzt, entwickelt kein ordentliches Sättigungsgefühl. Bereits kurze Zeit nach der Mahlzeit entsteht wieder ein Hungergefühl.

- *Lernen auf den Körper zu hören, besonders wenn es um die Sättigung geht.*
- *Langsam essen und bei Eintritt des Sättigungsgefühls nach Möglichkeit die Mahlzeit beenden.*
- *Gemeinsame Mahlzeiten am Familientisch und wenn dies nicht möglich ist, die Mahlzeiten nicht vor dem Computer oder dem Fernseher einnehmen.*



### ⇒ **Menschen mit Übergewicht haben einen besonders guten Geruchssinn**

Dieser deutlich bessere Geruchssinn für Lebensmittel könnte eventuell dazu verleiten weiterzuessen, auch wenn bereits ein Sättigungsgefühl eingetreten ist.

### ⇒ **Zusammenhang von Eiweißzufuhr im Kindesalter mit späterem Risiko für Adipositas**

Eine zu hohe tägliche Eiweißzufuhr im Säuglingsalter oder in der frühen Kindheit hat einen Einfluss auf die Entstehung von Übergewicht und Adipositas. Vor allem eine hohe Zufuhr an tierischem Eiweiß führt später zu einem höheren Körperfettanteil. Ursache hierfür ist eine vermehrte Ausschüttung von Insulin und einem Wachstumsfaktor. Säuglingsmilch mit einem höheren Eiweißgehalt (z. B. Folgemilch) führt im Vergleich zu Muttermilch oder eiweißärmerer Säuglingsmilch häufiger zu Übergewicht.

- *Säuglinge nach Möglichkeit stillen. Falls dies nicht möglich ist, auf den Eiweißgehalt der Säuglingsmilch achten und nach Möglichkeit nicht auf Folgemilch, die sehr energie- und eiweißreich ist, ausweichen.*
- *Möglichst pflanzliche Lebensmittel bevorzugen. Tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte usw., nur in Maßen essen (empfohlene Lebensmittelverzehrmenen für 4- bis 6-Jährige: 350 ml/g Milch oder Milchprodukte pro Tag, 40 g Fleisch oder Wurst pro Tag, 2 Eier pro Woche, 100 g Fisch pro Woche, ca. 10 g Butter pro Tag).*



⇒ **Schlafmangel führt zu Übergewicht**

Kinder, die früh ins Bett gehen und ausreichend lange schlafen, neigen seltener zu Übergewicht, als Kinder, die zu wenig Schlaf bekommen.

⇒ **Werbung beeinflusst das Essverhalten von Kindern (und von Erwachsenen)**

Stark und leicht übergewichtige Kinder essen mehr als doppelt so viel, nachdem sie Nahrungsmittelwerbung im Fernsehen gesehen haben. Normalgewichtige Kinder steigern ebenfalls ihre Nahrungsmittelzufuhr, allerdings nicht ganz so stark und sie wählen nicht nur hochkalorische Lebensmittel, wie z. B. Schokolade, aus.

- *Damit Kinder nicht mehr so stark unter dem Einfluss der Werbung stehen, hilft nur eins: Den Fernsehkonsum einschränken und stattdessen draußen an der frischen Luft bewegen.*



⇒ **Essverhalten von Müttern zeigt deutlichen Einfluss auf das Essverhalten der Kinder**

Eltern, insbesondere Mütter, haben einen großen Einfluss auf die Kalorienzufuhr der Kinder. Eigene Lebensmittelvorlieben, aber auch der Stellenwert von Mahlzeiten innerhalb der Familie beeinflussen die Nahrungsmittelauswahl der Kinder. Kinder, deren Mütter sehr kalorienreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen und die wenig Wert auf gemeinsame Mahlzeiten legen, neigen eher dazu, sich ebenso ungesund zu ernähren und greifen häufiger zu Fast Food.

- *Als Eltern und besonders als Mutter ist es wichtig, immer mal wieder sein eigenes Essverhalten zu hinterfragen, für ein gesundes, ausgewogenes Nahrungsmittelangebot zu sorgen und mindestens eine gemeinsame Mahlzeit am Tag einzunehmen.*

Quelle: [www.adipositas-online.de](http://www.adipositas-online.de)

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner