

Petermann · Warschburger



Ratgeber

Übergewicht

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher

HOGREFE



gar für dumm und ungeschickt gehalten. In unserem Beispiel vom Anfang musste Leon viele abfällige Bemerkungen über sein Äußeres von seinen Alterskameraden ertragen. In manchen Fällen werden übergewichtige Kinder auch von Erwachsenen ungerecht behandelt. Die Folgen können für ein Kind schwerwiegend sein: Es fühlt sich in seinem Körper nicht mehr richtig wohl oder lehnt ihn manchmal sogar ab.

Viele Studien haben gezeigt, dass übergewichtige Kinder, die immer wieder negative Bemerkungen anderer erleben, sehr darunter leiden und häufig weniger selbstbewusst sind als andere Kinder ohne Übergewicht. Ständige Hänseleien oder auch schon abfällige Bemerkungen oder Blicke verunsichern ein Kind enorm. Es kann dann unterschiedliche Gefühle haben, wie Wut, aber auch Angst und Hilflosigkeit. Manchmal werden Kinder sogar richtig depressiv. Die Hänseleien können ein Kind daran hindern, dass es ein positives Bild von seiner Person entwickelt, dass es sich anerkannt fühlt. Meist haben diese Kinder Schwierigkeiten, auf andere zuzugehen und soziale Kontakte zu knüpfen, zum Beispiel, wenn sie mit anderen spielen oder den Nachmittag verbringen möchten. Sie sind unsicher und immer in Erwartung, dass wieder dumme Bemerkungen fallen könnten.

Das Übergewicht kann sich über längere Zeit auch auf die Lebensqualität der Kinder und die emotionale Entwicklung auswirken. Man hat in vielen Studien herausgefunden, dass übergewichtige Kinder ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden deutlich schlechter einschätzen als Normalgewichtige ihrer Altersklasse. Die Kinder beschreiben häufig, dass sie sich in ihrer Klasse oder im Freundeskreis als „anders“ empfinden, als ob sie nicht dazu gehören. Sie leiden darunter, dass sie ständig auffallen, nicht mithalten können oder nicht die gleiche moderne Kleidung tragen können. Sie werden fortwährend an ihre Pfunde erinnert: beim Schulsport, in der Freizeit, beim Kleiderkauf. Besonders mit Beginn der Pubertät ist die Anpassung an die Gruppe besonders wichtig, das heißt eine „Normabweichung“ besonders schmerzlich.

Aber Übergewichtige haben in unserer Gesellschaft leider auch ein schlechtes Image, oft werden sie völlig unberechtigt als dumm, faul oder „willensschwach“ eingeschätzt. Auf die Eltern fällt das natürlich auch zurück: Auch sie werden dumm angesehen, wenn ihr Kind dick ist. Häufig wird ihnen ein schlechter Erziehungsstil unterstellt. Wer schon früh ständig wegen seines Aussehens gehänselt wird und Ablehnung erfährt durch das Image, was „Dicken“ in unserer Gesellschaft anhaftet, kann auf Dauer diesem Druck nicht mehr standhalten, isoliert sich immer mehr, hat Angst,

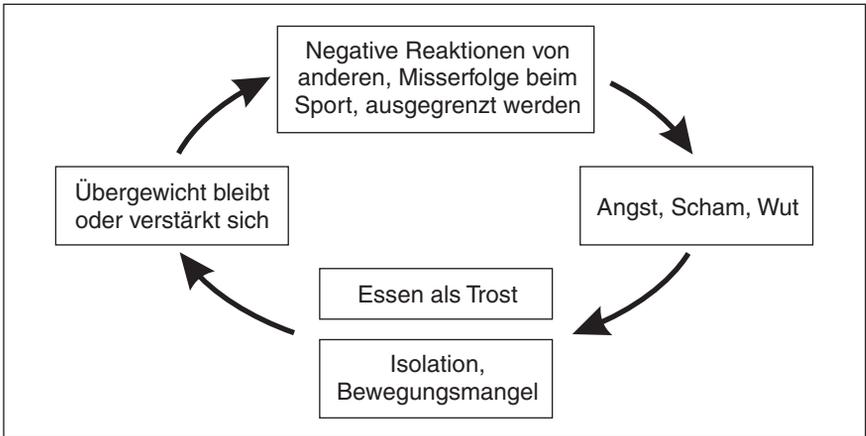


Abbildung 3:

Teufelskreis aus negativer Bewertung anderer, empfundene Ablehnung, Essen aus Trost und Übergewicht.

sich z. B. im Schwimmbad zu zeigen, durch ungelenke Bewegungen aufzufallen, oder beim Sport nicht mithalten zu können. Das Freizeitverhalten kann dadurch sehr eingeschränkt werden. Ein dickes Kind wird dadurch um die Chance gebracht, Positives zu erleben. Ein Teufelskreis zwischen Ablehnung, Isolation und immer mehr Essen als „Trost“ kann einsetzen (vgl. Abb. 3).

In unserem Beispiel war Leon bereits in diesem Teufelskreis gefangen. Aus Unsicherheit, Frust und Scham wegen der Hänseleien seiner Mitschüler hat er sich mit Essen getröstet und ist Kontakten aus dem Weg gegangen. Stattdessen hat er sich lieber allein vor den Computer gesetzt.

Übergewichtige Kinder leiden auch manchmal darunter, dass sie häufig älter wirken als ihre Altersgenossen. Sie werden dadurch häufig falsch eingeschätzt und so überfordert. Zusätzlich kann das Übergewicht des Kindes in der Familie ein so wichtiges Thema werden, dass darüber andere Eigenschaften des Kindes völlig in den Hintergrund geraten. In manchen Familien steht das Thema „Übergewicht“ so sehr im Mittelpunkt, dass andere Themen (z. B. Freizeitplanung) vernachlässigt werden. Die familiäre Kommunikation wird ungünstig auf das Thema „Essen“ verlegt. Darüber vergessen die Eltern manchmal, dass das Kind auch viele andere und positive Eigenschaften besitzt, die man bemerken und fördern kann.

7 Wie entsteht Übergewicht?

Auf eine einfache Formel gebracht: Das Körpergewicht steigt, wenn mehr Energie in Form von Nahrung aufgenommen wird als man verbraucht. Diese sogenannte „positive Energiebilanz“ ist die physiologische Grundlage für die Entstehung von Übergewicht. Aber dieser Grundsatz gilt offenbar nicht für alle gleichermaßen: Es gibt Kinder, die können immerzu Süßigkeiten naschen und bleiben schlank, andere wiederum essen deutlich weniger, nehmen aber trotzdem zu. Hier wird klar: Es gibt nicht die eine Ursache für Übergewicht, sondern ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren ist dafür verantwortlich. Dabei spielt die genetische Veranlagung eine Rolle, aber auch die Lebensbedingungen und das aktuelle Verhalten der Betroffenen. Jeder Faktor kann die Entstehung von Übergewicht in unterschiedlichem Maße beeinflussen.

Veranlagung

Das Körpergewicht wird durch unser Erbgut weitgehend festgelegt. Aus diesem Grund leben übergewichtige Kinder häufiger in Familien, in denen auch ein Elternteil, oder beide Eltern, oder auch die Großeltern zu Übergewicht neigen. Wenn beide Elternteile übergewichtig sind, wird das Kind mit einer Wahrscheinlichkeit von 80 Prozent auch dick, sofern seine Lebensumstände „übergewichtsfördernd“ sind. Ist ein Elternteil übergewichtig, so liegt die Wahrscheinlichkeit bei 40 Prozent. Studien an getrennt aufgewachsenen Zwillingspaaren, die ja ein identisches Erbgut haben, zeigten, dass der Einfluss der genetischen Veranlagung für die Entwicklung des Körpergewichts eine große Rolle spielt. Fachleute schätzen den Anteil der Veranlagung auf die Entwicklung des Körpergewichts auf bis zu 70%.

Fett-Energiespeicher – Früher eine Lebensversicherung?

Jeder Mensch bringt seine Gene, eine Art Programm für den Körper, mit ins Leben. Dieses Programm gibt vor, ob und in welcher Weise unser Körper Fett speichert, wie der Körper mit Fettzellen ausgestattet ist und wie viel Energie der Körper verlangt. In der Geschichte des Menschen hatte es durchaus Vorteile, wenn wir darauf programmiert waren, Fett zu speichern. Damit war man in Zeiten mit knappem Nahrungsangebot besser ausgerüs-

tet als die, die dies nicht konnten, und so hatte man eine bessere Überlebenschance. Was aber früher von Vorteil war, ist heute eher nachteilig, denn heute herrschen ganz andere Lebensbedingungen. Wichtig ist, dass nur die Veranlagung zu Übergewicht vererbt wird, nicht das Übergewicht selbst. Das Kind kann leichter zunehmen, muss es aber nicht. Das bedeutet, dass manche Menschen aufgrund ihres genetischen Programms bei Überernährung stärker als andere dazu neigen, an Gewicht zuzunehmen.

Die genetische Veranlagung bestimmt aber nicht nur, wie der Körper Fett speichert, sondern auch, welche Ernährungsvorlieben der Mensch entwickelt, und seine Appetitregulation (z. B. Vorliebe für Fett). Auch die Anzahl der angelegten Fettzellen unterliegt der genetischen Veranlagung. Einmal angelegte Fettzellen verschwinden im Laufe des Lebens nicht mehr, ihre Größe kann man jedoch beeinflussen.

Der Energiestoffwechsel

Neben der genetischen Veranlagung beeinflussen auch andere biologische Faktoren das Übergewicht. So ist der Energiestoffwechsel des Menschen von Bedeutung, das heißt, wie viel Energie der Körper braucht, um seine Funktionen aufrechterhalten zu können (Energiebedarf) und wie er Energie verbrennt (Energieverbrauch). Interessant ist, dass der Körper auch in Ruhe Energie braucht, nur um die lebenswichtigen Körperorgane versorgen zu können. Der Energiestoffwechsel kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Bei gleicher Nahrungszufuhr ist es möglich, dass der eine zunimmt, ein anderer nimmt ab und ein Dritter hält das Gewicht konstant. Zwei Personen mit gleichem Gewicht und gleicher Größe können sich in ihrem Gesamtenergieverbrauch also sehr stark unterscheiden. Dies liegt unter anderem an der Körperzusammensetzung, der Nahrungsaufnahme, der körperlichen Aktivität und der genetischen Veranlagung.

Dabei wird der Energiebedarf des Menschen durch drei Komponenten bestimmt:

- dem Grund- oder Ruheumsatz,
- der Thermogenese und
- der körperlichen Aktivität.

Grund- oder Ruheumsatz: Auch im Zustand absoluter Ruhe verbraucht der Körper Energie, denn er muss alle lebenswichtigen Körperorgane versorgen. Dies macht 65 bis 75 Prozent des Energiebedarfs aus. Den größten

Anteil an Energie benötigen dabei die Leber und das Gehirn. Der Ruheumsatz wird hauptsächlich durch die fettfreie Körpermasse (Muskulatur, innere Organe) bestimmt. Bei Übergewicht ist nicht nur die Fettmasse größer, sondern auch die Muskelmasse.

Thermogenese: Sie bezeichnet den Vorgang der Wärmebildung durch Verbrennung der Nahrung, also die Verarbeitung im Magen-Darm-Trakt und die Aufnahme der Nährstoffe. Ihr Anteil am Gesamtenergieverbrauch des Menschen beträgt ca. 5 bis 10 Prozent. Wichtig ist, dass sich der Energiebedarf danach richtet,

- wie viel man isst (je mehr Nahrung desto mehr Energie wird für die Verbrennung benötigt),
- wie man isst (für vier kleinere Mahlzeiten wird mehr Energie benötigt als für eine große) und
- was man isst (für die Fettaufnahme braucht der Körper die wenigste, für die Verarbeitung der Kohlenhydrate die meiste Energie).

Körperliche Aktivität: Auch für körperliche Aktivität wird Energie benötigt. Sie macht die restlichen 15 bis 30 Prozent des Energiebedarfs aus. Zur körperlichen Aktivität zählen alle Bewegungen des Körpers, von sportlicher Betätigung bis zur Bewegung im Alltag, im Beruf und in der Schule.

Bei der Entstehung von Übergewicht sind alle drei Komponenten des Energieverbrauchs wichtig, wobei besonders bei Kindern und Jugendlichen zusätzlich noch die Energie hinzukommt, die der Körper für das Wachstum braucht.

Sind Energieaufnahme und Energieverbrauch über eine längere Zeit im Gleichgewicht, wird also die aufgenommene Energie auch verbrannt, so ist unsere Ernährungsbilanz ausgeglichen, das Körpergewicht bleibt konstant. Die Energiebilanz gerät ins Wanken, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und -verbrauch besteht: Wird weniger Energie zugeführt als verbrannt wird (negative Energiebilanz), so reduziert sich das Körpergewicht. Übergewicht entsteht, wenn über einen längeren Zeitraum zu viel Energie in Form von Nahrung aufgenommen wird und/oder wenn zu wenig Energie verbraucht wird. Man kann sich das wie auf einer Wippe vorstellen. Auf der einen Seite wird zu viel Energie aufgenommen, auf der anderen Seite aber zu wenig verbraucht. Unsere Ernährungsbilanz ist nicht ausgeglichen. In diesem Fall besteht eine positive Energiebilanz. Eine positive Energiebilanz bedeutet aber nicht, dass diese Situation gut ist, son-