

Leben

ERZIEHUNG,
FAMILIE UND
ALLTAG



DICK, NICHT DUMM

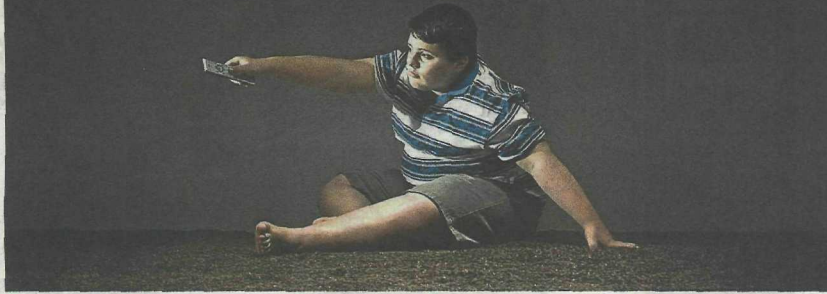
MYTHEN

Eine aktuelle Studie zeigt, dass dicke Kinder oft in der Schule schlechtere Noten schreiben. Mit Intelligenz hat dieses Phänomen allerdings nichts zu tun.

/// Corbis

SEITE 34

Mythen über Dicke



Belebtere Kinder haben oft **schlechtere Schulnoten**, ist das Ergebnis einer aktuellen Studie. Was ist dran? Und wie lässt sich das Gewicht sinnvoll reduzieren?

VON CLAUDIA RICHTER

Dicke Kinder sind schlechter in der Schule. Die jüngste Studie des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung (WZB) sorgte in den vergangenen Tagen für heftige Diskussionen. Dicke sind dümmere, war der oberflächliche Befund, der in diversen Diskussionen seine Kreise zog. Allein, es gibt keine einzige Studie, die besagt, dass wohlbelebte Kinder weniger intelligent seien als schlanke. Auch die WZB-Studie sagt das nicht dezidiert. Sie sagt nur, dass übergewichtige Kinder schlechtere Noten bekämen und seltener den Sprung von der Volksschule ins Gymnasium schafften.

„Das verwundert nicht“, sagt Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin. „Übergewichtige und vor allem Fettsüchtige werden von der Gesellschaft in hohem Maße diskriminiert und auch von Lehrern häufig schlechter beurteilt.“ Er kennt sogar Untersuchungen, die Folgendes besagen: Zeigt man Schularbeiten von dicken Kindern unvoreingenommenen Lehrern, die nicht wissen, dass das Kind zu schwer ist, gibt es gleich bessere Noten. „Diese Untersuchungen sind nicht publiziert, aber ich habe mehrfach davon gehört.“ Auch die deutschen Studienautoren schließen nicht aus, dass Lehrer fettleibige Kinder für weniger kompetent halten.

Sicher ist: Dickere Kinder werden von Klassenkameraden gehänselt und häufig ausgegrenzt. Das macht unsicher, macht Angst, dass man gewisse Leistungen nicht erbringen kann – und das kann sich auf die schulische Leistung negativ auswirken. „Übergewichtige Kinder und Jugendliche ziehen sich dann häufig in die Isolation zurück, sie sind auch sehr oft depressiv, denn die ständigen Spötteleien machen krank“, weiß Widhalm. Krank mache auch die Tatsache, dass übergewichtige Schüler in Turnstunden noch mehr verspottet werden und irgendwann nicht mehr am Turnunterricht teilnehmen. „Ihren Frust und Kummer befriedigen sie dann wiederum mit Essen.“ Ein Teufelskreis, dem man vielleicht mit eigenen Trainingsmöglichkeiten speziell für Dicke begegnen könnte.

► Sind dicke Kinder selbst schuld?

Die Antwort ist weder mit Ja noch mit Nein zu beantworten, denn Dicksein hat viele Gründe. Sicher ist: „Es gibt gute und schlechte Futterverwerter“,

sagt Experte Widhalm. „Letztere nehmen bei gleicher Energiezufuhr durch Essen weniger zu als gute Futterverwerter.“ Allerdings sei das maximal ein winziges Mosaiksteinchen auf dem Weg zur Fettleibigkeit, „denn dazu muss man schon auch ordentlich essen und sich zu wenig bewegen.“ Bei Bewegungsmangel aber macht schon ein bisschen mehr oft viel aus, vor allem bei den guten Futterverweirern. Wenn sie täglich nur etwa 100 Kilokalorien zu viel zu sich nehmen, kann allein das innerhalb eines Jahres fünf Kilogramm zusätzliches Körperfett bringen. Und 100 kcal sind schnell verspeist – drei dünne Scheiben Salami, eine Scheibe Emmentaler oder zehn Chips. Und die bei Kindern und Jugendlichen so beliebten Softdrinks schlagen sogar mit einem Plus von täglichen 188 kcal zu Buche.

► Macht TV Kinder wirklich dick?

Erwiesen ist: Kinder, die täglich etliche Stunden vor dem Bildschirm oder beim Videospiele sitzen, nehmen zu – weil sie



sitzen, statt sich zu bewegen, und oft noch Chips knabbern. Jede Stunde, so italienische Wissenschaftler, die Kinder bewegungslos vor TV oder Computer verbringen, steigert ihr Fettleibigkeitsrisiko um sechs bis sieben Prozent. Ein eigener Fernseher im Kinderzimmer katapultiert diese Gefahr gar auf 30 Prozent. Reduzierter TV-Konsum könnte also auch Kilos reduzieren. Widhalm: „Eltern sollten besser mit ihren Kindern gemeinsam einkaufen gehen und gemeinsam das Essen zubereiten.“ Empfehlenswerte Rezepte liefert etwa das Buch „Das große Schlank-ohne-Diät-Praxisbuch. Das erfolgreiche Abnehmprogramm mit den beliebtesten Rezepten“ (Ingrid Kiefer, Theres Rathmanner, Kneipp Verlag, 17,99 €).

Für die Fettleibigkeit, die vom Fernsehen ausgeht, hat Harald Mangge vom Klinischen Institut für Medizinische und Chemische Labordiagnostik der Medizinischen Universität Graz aber noch eine Erklärung: „Stundenlanges Sitzen vor dem Computer, bei Videospiele oder vor der Flimmernetzte potenziert die Sucht nach tryptophanhaltigen Nahrungsmitteln.“

(Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure, die mit der Nahrung aufgenommen werden muss, weil der Körper sie nicht selbst erzeugen kann, Anm.). Nun gieren dicke Kinder und Jugendliche (aber auch dicke Erwachsene) ohnehin schon nach tryptophanreichen Nahrungsmitteln wie Eiern, Milch, Fleisch, Käse, Nüssen, Schokolade – Computer und Co. steigern das noch einmal.

Im Inneren des Körpers spielt sich Folgendes ab: „Bei Fettleibigen sind die Th1-Zellen als böse Dirigenten im immunologischen Orchester infolge einer chronischen Entzündungsreaktion besonders gierig auf Tryptophan und nehmen es dem Organismus weg. Der will den daraus resultierenden Tryptophanmangel kompensieren, der Mensch isst noch mehr Schokolade und Nüsse. Diätversuche wirken sich hier besonders kontraproduktiv aus, weil die Sucht nach Tryptophan regelrechte Pressenfälle und ein eklatanter Mangel dieser Aminosäure schließlich Depressionen auslösen kann“, warnt Mangge. Sein Rat: Nur keine Diätexperimente machen, sondern auf ausgewogene Ernährung und viel Bewegung setzen.

► Kann die Heizung dick machen?

„Ja, bis zu einem gewissen Grad“, meint Harald Mangge. Eine Rolle, so der Wissenschaftler, spiele dabei das braune Fett. Es handelt sich dabei um eine spezielle Form des Fettgewebes, das in der Lage ist, durch Fettverbrennung Wärme zu produzieren, und das sich bei fast allen neugeborenen Säuglingen findet. Es soll Menschen und Tierbabys vor Auskühlung schützen, denn diese sind aufgrund ihrer geringeren Größe und der noch nicht vollständig ausgebildeten Thermoregulation stärker davon bedroht.

Mangge: „Früher dachte man, das braune Fett verschwinde mit den Jahren; das stimmt so nicht. Da aber der moderne Mensch nun auch im Winter stets für Wärme sorgt, mit Zentralheizung und dick wattierten Mänteln, bildet sich braunes Fett zurück, weil es nicht benötigt wird. Überschüssige Energie aber wird nun in Form von weißem Fett angelegt, der Mensch wird fatter.“ Um diese Wechselwirkung einzudämmen und den Stoffwechsel des braunen Fettgewebes anzukurbeln, empfiehlt er Dicken – Kindern wie Erwachsenen – die Zimmertemperatur auf 20 Grad oder gar noch darunter zu reduzieren und im Winter etwas weniger dick angezogen Sport oder zumindest Bewegung im Freien zu machen. „Wir forschen in Kooperation mit der TU Graz intensiv an neuen Wirkstoffen, die das braune Fettgewebe aktivieren und solcherart elegant über eine verstärkte Fettverbrennung eine Gewichtsreduktion bewirken können.“