

Heute.at, 10.06.2014

## So viele Kalorien braucht Ihr Kind

---

**Fast ein Drittel der Weltbevölkerung ist übergewichtig oder fettleibig. Auch Kinder sind davon betroffen. In Österreich ist jedes vierte Kind zu dick. Das hat ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit.**

Folgen sind neben der Zuckerkrankheit und dem Bluthochdruck Fettstoffwechselstörungen und Depressionen. Und: Dicke Kinder leiden unter Hänseleien und Isolation. Die Therapie bei Übergewicht im Kindes- und Jugendalter gestaltet sich schwierig. Größtes Augenmerk sollte auf das frühzeitige Erkennen und Vermeiden von Übergewicht gelegt werden. Und auf die Ernährung: Es soll nicht mehr Energie zugeführt werden, als der Körper verarbeiten kann. Überschüssige Energie wird in Form von Fett gespeichert.

Wie viel Kalorien ein Kind braucht, lässt sich nicht pauschal sagen. Das hängt vom Bewegungspensum ab. Hier gilt: je mehr, desto besser. Richtwert: Ein 8-jähriger Bub braucht rund 1.900 Kalorien, ein gleichaltriges Mädchen etwa 1.700. Generell benötigen Kinder zwei kalte und eine Hauptmahlzeit am Tag. Netdoktor- Experte Dr. Kurt Widhalm ermahnt die Eltern: "Zu viele Kilos sind oft ein Tabu. Es ist daher wichtig, die Angelegenheit zum Thema zu machen."

*Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm,  
Ernährungsmediziner Wien*

Quelle: <http://www.heute.at/lifestyle/gesundheit/art23696,1027165>