



Zu wenig Bewegung und zu viel Süßes: eine gewichtige Mischung

Fotos: Klinikum Wels-Grieskirchen/colourbox

Coronakrise macht unsere Kinder dick

Deutliche Gewichtszunahme bei Kindern während der Pandemie, am Klinikum Wels-Grieskirchen gibt es ein Fit-Kids-Programm

Während der Coronakrise haben Kinder in Österreich deutlich an Gewicht zugelegt. In sechs Monaten lag der Durchschnitt bei mehr als 4,5 Kilogramm pro Kind. Die sind die aktuellen Zahlen der Projektstudie EDDY-Kids des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE). Zum Vergleich: Die Untersuchung im Jahr 2019 ergab eine Gewichtszunahme von 2,61 bis 2,85 Kilogramm. Das entspricht einer Steigerung der Gewichtszunahme um rund 60 Prozent.

Für ÖAIE-Präsident Kurt Widhalm zeigen diese Daten deutlich, dass sich die Zeit des Homeschoolings negativ auf das Körpergewicht der Kinder ausgewirkt hat. „Aus den Ergebnissen lässt sich ablesen, dass geschlossene Schulen zu einer überdurchschnittlichen Gewichtszunahme bei Kindern führen“, sagt der Ernährungsmediziner. „Für den jetzigen und künftigen Online-Unterricht sollten Online-Trainingseinheiten für Kinder geschaffen werden“, sagt der gebürtige Linzer. „Denn häufig bleiben übergewichtige Kinder auch im Erwachsenenalter übergewichtig und entwickeln frühzeitig Begleiterkrankungen wie beispielsweise Diabetes.“

Hilfe im Klinikum Wels

Für betroffene Mädchen und Buben gibt es beispielsweise am Klinikum Wels-Grieskirchen das Fit-Kids-Programm. Dieses Projekt umfasst neben der medizinischen Therapie auch psychologische Begleitung, Ernährungsberatung und Bewegungsempfehlungen. „Das frühzeitige Erkennen und Behandeln von krankhaftem Übergewicht erhöht die Lebens-

qualität der Betroffenen nachhaltig“, sagt Walter Bonfig, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Klinikum Wels-Grieskirchen.

„Die Folgeerkrankungen des Übergewichts, die teilweise schon im Kindesalter auftreten, können mit den richtigen Maßnahmen minimiert oder sogar verhindert werden. Dabei handelt es sich beispielsweise um Bluthochdruck, Diabetes mellitus, vorzeitigen Gelenkverschleiß, Fettstoffwechsel- oder Atemstörungen“, sagt der Mediziner.



„Die Folgeerkrankungen, die teilweise schon im Kindesalter auftreten, können mit den richtigen Maßnahmen minimiert oder sogar verhindert werden.“

■ **Primar Walter Bonfig,**
 Klinikum Wels-Grieskirchen

„Wenn die jungen Patienten bereit sind, ihre Ernährungs-, Sport- und Freizeitgewohnheiten zu ändern, sind die Chancen, eine langfristige Reduktion oder Stabilisierung des Gewichts zu erreichen, erfahrungsgemäß am höchsten“, so Bonfig.

Das Fit-Kids-Programm kann ambulant in Anspruch genommen werden, die Patienten kommen monatlich ins Klinikum. Gleich zu Beginn der Therapie wird die Ursache des Übergewichts

erforscht: „Mithilfe einer ärztlichen Voruntersuchung in der Kinderambulanz finden wir heraus, ob es medizinische Gründe oder andere Ursachen für das zu hohe Gewicht gibt“, erklärt der Kinderarzt. „Zweiter Schritt ist eine Ernährungsberatung, die ein Umdenken im Essverhalten bewirken soll.“

Die dritte Säule des Fit-Kids-Projektes ist die Bewegungs- und Sportberatung. „Dabei geht es darum, wieder mit einer regelmäßigen moderaten Bewegung zu beginnen.“ Vierte Stütze im Therapieprogramm ist die Beratung durch klinische Psychologen. „Ihre Aufgabe ist es, eine Steigerung der Lebensqualität und des Selbstwertes der Kinder und Jugendlichen zu erreichen.“

Theo und Lilly begleiten Kinder

Gemeinsam mit den Familien erarbeiten die Spezialisten Wege und realistische Ziele, um die Motivation der Kinder beim Abnehmen zu fördern. Unterstützung erhalten sie dabei auch durch die Klinikum-Maskottchen Theo und Lilly – zwei Kuscheltiere, die auf der Kinderstation Einzug gehalten haben. „Es ist uns wichtig, dass die Kinder ein Vertrauensverhältnis zum Krankenhaus aufbauen“, so der Primar. „Besonders in Situationen, in denen sie verunsichert sind oder eine Untersuchung über sich ergehen lassen müssen, sollen sie getröstet, abgelenkt und belohnt werden.“ Damit die Kinder den Krankenhausaufenthalt langfristig und in der Rückschau als positiv empfinden, werden sie im Klinikum von Theo, dem starken Bären, und Lilly, dem schlauen Hasen, begleitet. Die beiden geben Tipps und Ratschläge, spenden Trost und machen ganz einfach Spaß. (bar)