



++ GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG ++ GEFAHREN VON ÜBERGEWICHT FÜR KINDER

# «UNTERGEWICHT BETRIFFT HIERZULANDE RUND **DREI PROZENT** DER KINDER»

++ Ist mein Kind zu dick? Leidet mein Kind an einer  
Essstörung? Wer sich derartige Sorgen macht, sollte sich  
zunächst an seinen Kinder- oder Hausarzt wenden.

TEXT: TAMARA MARIE JOHNSON  
BILD: ZVG



In der Schweiz gibt es heute deutlich mehr übergewichtige als untergewichtige Kinder, wie Dr. David Fäh, Dozent für Ernährung an der Berner Fachhochschule, sagt. «Kinder mit Adipositas haben ein höheres Risiko für Bluthochdruck», weiss Fäh. «Auch die Blutfettwerte können sich verschlechtern.» Die richtig schwerwiegenden Konsequenzen folgten aber erst im Erwachsenenalter: Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Probleme, Rücken- und Gelenkschmerzen aufgrund von Schädigungen des Bewegungsapparates sowie eine Erhöhung des Risikos für gewisse Krebsarten. Daneben seien die psychosozialen Folgen wie Mobbing und Probleme bei Ausbildung, Beruf und Partnerfindung auch nicht zu unterschätzen.

### Stigmatisierung des Übergewichts

«Parallel zur Entwicklung eines überschlanken Schönheitsideals in unserer Gesellschaft hat die Stigmatisierung des Übergewichts massiv zugenommen», bestätigt die Ärztin und Psychotherapeutin Andrea Wolter. «Dies bekommen auch schon Kinder zu spüren.» Übergewichtige Kinder würden früh mit negativen Einstellungen gegenüber ihrem Äusseren konfrontiert und würden signifikant häufiger ein restriktives Essverhalten, Unzufriedenheit mit dem Körper und Angst vor Gewichtszunahme zeigen. Alles Risikofaktoren für die Entwicklung von Essstörungen, gibt die Expertin zu bedenken.

«Untergewicht betrifft hierzulande rund drei Prozent der Kinder», so Dr. David Fäh. «Sofern es nicht ausgeprägt ist und nicht im Zusammenhang mit einer Essstörung, einem Stoffwechsel- oder Verdauungsproblem steht, bedeutet Untergewicht kein gesundheitliches Risiko und meist verschwindet es mit dem Eintritt

ins Erwachsenenalter von alleine.» Andrea Wolter fügt an, dass Untergewicht genetisch veranlagt sein kann. «In diesem Falle könnte sich das ständige

Nachfragen, ob eine Essstörung vorliegt, negativ auf die Entwicklung des Selbstbildes und des Selbstbewusstseins auswirken», warnt die Psychotherapeutin. Da Untergewicht in der gegenwärtigen Gesellschaft jedoch weniger stigmatisiert sei als Übergewicht, sei wohl auch die ständige negative Konfrontation mit dem eigenen Körper bei untergewichtigen Kindern weniger ausgeprägt als bei übergewichtigen.

## «DIE STIGMATISIERUNG DES ÜBERGEWICHTS HAT MASSIV ZUGENOMMEN.»

### Im Rahmen des Normalen

Eine Ursachenabklärung ist auf jeden Fall wichtig, denn Untergewicht, welches auf eine Essstörung zurückzuführen ist, birgt grosse Gefahren in sich. «Bei der Anorexia nervosa – auch Magersucht genannt – handelt es sich um eine der schwersten und gefährlichsten psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter», erklärt Wolter. «Nur 40 Prozent der Betroffenen können ohne körperliche oder psychosoziale Folgen geheilt werden.» Rund ein Drittel erfahre eine Teilheilung mit psychosozialen Einschränkungen, weitere 20 Prozent blieben chronisch krank und zehn Prozent würden sogar sterben.

«Die Bewertung, ob ein Kind über- oder untergewichtig ist, darf nicht als Momentaufnahme erfolgen, da sich die Proportionen des kindlichen Körpers zu verschiedenen Zeitpunkten der Entwicklung rasch verändern können und nicht immer ausgeglichen sind», sagt Wolter. «Um einer beginnenden Essstörung vorzubeugen, ist es besonders wichtig, das Essverhalten der Kinder im Auge zu behalten.» Hier könnten sich Auffälligkeiten oft schon früher als auf der Waage zeigen. Eltern, die sich Sorgen machten oder unsicher seien, sollten sich zunächst an den Kinder- oder Hausarzt wenden. Dieser stelle anhand von Wachs-



David Fäh ist Dozent für Ernährung an der Berner Fachhochschule.



Andrea Wolter ist Ärztin und Psychotherapeutin aus Flüelen UR.

Datum: 16.08.2017



Familien Spick  
9015 St. Gallen  
071 314 04 44  
www.familienpick.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 55'000  
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Seite: 52  
Fläche: 109'005 mm<sup>2</sup>



Berner Fachhochschule  
Haute école spécialisée bernoise

Auftrag: 1074128  
Themen-Nr.: 375.019

Referenz: 66329502  
Ausschnitt Seite: 3/3

tumskurven fest, ob sich ein Kind im Rahmen des Normalen bewegt. Dr. Fäh rät: «Befindet sich ein Kind unterhalb der 3. beziehungsweise oberhalb der 97. Perzentile – das heisst, liegt ausgeprägtes Untergewicht beziehungsweise eine Adipositas vor – oder weicht es von der bisherigen Wachstumskurve stark nach oben oder unten ab, sollten sich die Eltern an eine Fachstelle wenden.» ++