

Mein Kind ist übergewichtig

Ihr Kind ist übergewichtig. Damit gehört es zu dem wachsenden Anteil von Menschen, die eine gesundheitliche Zeitbombe mit sich herumtragen. Übergewicht ist verbunden mit einem deutlich erhöhten Risiko, in späteren Jahren sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes, orthopädische Probleme zu erleiden.

In Verbindung mit häufig vorliegender ungesunder Ernährung und mangelnder Bewegung ist es eine wesentliche Quelle chronischer Krankheiten, die schon im mittleren Lebensalter (30 bis 50 Jahre) ausbrechen!

Ein über Jahre bestehendes Übergewicht ist extrem schwer wieder zu bekämpfen. Der Schlüssel liegt in der Vorbeugung, so dass es gar nicht erst dazu kommt. Dazu gibt es einige Empfehlungen, die im folgenden aufgeführt werden:

- **Gesunde Ernährung:** als Grundsatz gilt:
reichlich pflanzliche Lebensmittel (Brot, Getreide, Obst, Gemüse, Rohkost)
mäßig tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Milch)
wenig fettreiche Speisen
als Getränke Wasser oder Tee, keine gesüßten Limonaden!
Kuchen, Kekse, Süßigkeiten wenig
kein fast-food

Sportverein eintreten!

Es gibt viele Möglichkeiten der Unterstützung, wenn Sie aktiv etwas gegen das Übergewicht Ihres Kindes unternehmen wollen:

In Eigenregie gibt es ein sehr gutes, videounterstütztes Programm zur Diätberatung und Verhaltensänderung für übergewichtige Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre. „Power Kids“ ist über die AOK zu beziehen, die Kosten betragen ca. 30 EUR. Bezug über Tel 02642/931114 oder www.powerkids.de

- Ratgeber in Buchform: „Wie dicke Kinder abnehmen können“, Brigitte Sager-Krauss und Wolfgang Thielke, Midena-Verlag, ISBN 3-310-00442-2
- Die Krankenkassen bieten in der Regel Ernährungsberatungen für ihre Mitglieder an. Rufen Sie Ihre Krankenkasse an und fragen Sie nach!
- Die Verbraucherzentrale macht ebenfalls eine kompetente Ernährungsberatung, die Kosten werden oft von den Krankenkassen erstattet. Ansprechpartnerin: Frau Gertraud Huisinga, Tel 1607754

In Zusammenarbeit mit verschiedenen Sportvereinen gibt es Angebote für Ernährungsberatung in Verbindung mit Sportgruppen für dicke Kinder, die sehr viel Spaß machen:

- „Big Kids“ mit 1860 Bremen, Tel 1607754, Kinder von 8 – 14 Jahren
- „Pfundskinder“ mit BTV 1877, Tel 442792, Kinder von 8 – 10 Jahren
- „FITGU“ mit TSV Lesum, Tel 637290, Kinder von 8 12 Jahren

Die Kinderklinik St.-Jürgen-Str. hat eine Stoffwechsellambulanz, in der übergewichtige Kinder betreut werden, Dr. Marg, Tel 4975410

- Die Kinderklinik Bremen-Nord bietet langfristig angelegte Kurse an, die sehr intensive Unterstützung bei Gewichtsregulierung und gesunder Lebensführung geben, Tel 66061370
- Die Universität Bremen bietet ein Verhaltenstraining in Gruppen für je 5-8 Jugendliche im Alter von 12-16 Jahren an, bei dem in 10 Terminen Ernährungs- und Bewegungsverhalten und Stärkung des Selbstvertrauens Thema sind, Tel 2183698

Die bei den Angeboten entstehenden Kosten werden häufig von den Krankenkassen erstattet.