

Dr. Susanne Hübschle, Dr. Albert Schneider
Kinder- und Jugendärzte
Hindenburgstr. 41, 75417 Mühlacker, Tel. 07041/2171
www.kinderaerzte-hs.de

ÜBERGEWICHT bei KINDERN und JUGENDLICHEN - einige Hinweise

Wichtig: Um abzunehmen, muß man

1. die Kalorienzufuhr einschränken, und
2. (genauso wichtig!!) sich regelmäßig körperlich bewegen, und zwar drei mal pro Woche selbständig Sport treiben
3. Sich klar machen, daß man selbst die Verantwortung für sein Eßverhalten trägt.

Ohne eigene Anstrengung kann man nicht abnehmen (wer so etwas verspricht, verdient nicht, ernst genommen zu werden)

- Regelmäßige Bewegung (Hund ausführen, Schwimmen,)
- Regelmäßig, d.h. nur zu den Mahlzeiten essen
- Nur im Sitzen essen
- Heißhunger vermeiden
- Kleinere Teller
- Vor dem Essen ein Glas Wasser trinken, dadurch wird das Sättigungsgefühl verbessert
- Mahlzeiten portionieren, d.h. schon in der Küche auf die Teller verteilen
- Keine übervollen Töpfe und Schüsseln auf den Tisch stellen
- Reste müssen nicht aufgegessen werden
- **Langsam** essen, das Besteck zwischendurch ablegen. Dadurch tritt das Sättigungsgefühl früher ein.
- Kleinere Mengen kochen
- Angenehme Atmosphäre bei den Mahlzeiten (den Tisch nett decken, Gespräche führen)
- Mit dem Kind zusammen einkaufen gehen
- Wenn, z.B. bei einer Geburtstagsfeier große Mahlzeiten anstehen: an diesem Tag bei den anderen Mahlzeiten Kalorien einsparen
- Keine Süßigkeiten griffbereit liegen lassen
- Nur 1 Süßigkeit täglich (z.B. 1 Stück Hefezopf oder 1 Berliner oder 25 g Schokolade)
D.h. Süßigkeiten nicht ganz abschaffen, sondern reduzieren
- Süßigkeiten nicht als Geschenk oder Belohnung (dies bitte auch mit den Verwandten besprechen)
- Süßes nur nach den Mahlzeiten, nie zwischendurch. Danach die Zähne putzen.
- **Keine süßen Getränke** - auch keine Säfte
- **Die Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder**

WIR FASSEN EINIGE VORSÄTZE:

- *Immer an einem festen Ort essen*
- *Beim Essen nur essen, nicht Fernsehen oder etwas anderes gleichzeitig*
- *Ich konzentriere mich bei den Mahlzeiten auf das Essen und Trinken und vermeide Nebentätigkeiten*
- *Gründlich kauen, langsam essen*
- *Kleine Portionen auf den Teller legen*
- *Vor dem Nachschöpfen frage ich mich: "Bin ich noch hungrig?"*
- *Ich bewahre keine Nahrungsmittel, außer Obst und kalorienfreie Getränke, in meinem Zimmer auf*
- *Die ganze Familie soll mindestens 1 mal täglich gemeinsam essen*
- *Zeit für gemeinsame Aktivitäten aufbringen*
- *Ich esse nicht immer alles auf, sondern lasse ruhig etwas übrig, wenn ich satt bin*