

● Stopp! Selten und wenig!	● Nicht zu viel	● Prima! Okay bei Hunger
Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar, Limonade, Eistee, Caprisonne, Cola, Fanta und ähnliche Softdrinks, Malzbier. Gar nicht: Alkoholische Getränke	100%ige Fruchtsäfte, kalorienreduzierte Limonaden und Fruchtsäfte, Karotten-, Tomatensaft	Leitungs-, Mineralwasser, alle Teesorten ungesüßt, Obstsaftschorle (2/3 Wasser)
Croissant, Schokoladencroissant, Frühstückscerealien mit viel Zucker und Nüssen (z.B. Honig Pops), Smacks, Schokomüsli, Knuspermüsli, Crunchy Nut	Körnerbrot, Roggenbrot, Mischbrot, Weißbrot, Toastbrot, Semmel, Brezen, Knäckebrot, Cornflakes, Müsli mit Zucker, helle Nudeln, weißer Reis	Vollkornbrot, -brötchen, -toast, -knäckebrot, Getreideflocken, Müsli ohne Zucker und ohne Nüsse, Vollkornnudeln, -reis
Nussnougatcreme, Erdnusscreme, Mandelhaselnussmus, vegetarische Brotaufstriche über 30% Fett	Honig, Marmelade, vegetarische Brotaufstriche bis 30% Fett	Senf, Tomatenmark
Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat mit Mayonnaise	Kartoffelbrei mit 1,5%iger Milch, Pommes frites und Kroketten aus dem Backofen, Gnocchi, Kartoffelsalat ohne Mayonnaise	Pell-, Folien-, Salzkartoffeln
Cashewkerne, Mandeln und alle Nüsse, auch Kokosnuss	Trockenobst, Obstkonserven mit Zucker	Frisch oder tiefgekühlt: Äpfel, Ananas, Beeren, Nektarinen, Orangen, Pflaumen, Weintrauben, Grapefruit, Obstkonserven in Wasser
Joghurt, Milch, Dickmilch ab 1,5% Fett, Quark, Fruchtquark ab 20% Fett, Fruchtjogurt ab 3,5% Fett, saure Sahne, Sahne, Crème fraîche ab 10% Fett, Käse ab 30% Fett, Pudding	Milch, Joghurt bis 1,5% Fett, Quark, Fruchtquark bis 20% Fett, Fruchtjogurt bis 1,5% Fett, Molke mit Fruchtzusatz, Fruchtbuttermilch, Käse bis 30% Fett, Pudding aus 1,5%iger Milch	
	Fertigprodukte mit Zusatz (z.B. Buttergemüse oder Rahmspinat)	Frisch & tiefgekühlt: Brokkoli, Blumenkohl, Gurken, Karotten, Kohlrabi, Tomaten, Paprika, Weißkraut, Rosenkohl, Spargel, Salate, Erbsen, Bohnen, Linsen
Hähnchenschenkel, Brathendl, Schweinesteak, Kotelett, Kalbsrollbraten, paniertes Fleisch, Hackfleisch, Brat-, Currywurst, Speck, Leberkäse, alle nicht fettreduzierten Wurstsorten, Lachs, Räucherfisch, Thunfisch in Öl, Tiefkühlfish mit Soßen, paniertes Fisch, Fischstäbchen in Fett gebraten	Putenschnitzel und -brust, Hähnchenbrust, Schweine-, Rinderfilet, Schaschlik, Kalbssteak, Geflügelbratwurst bis 15% Fett, Corned Beef, Roastbeef, Geflügelaufschnitt bis 15% Fett, fettarmer Seefisch (z.B. Seelachs, Kabeljau), Thunfisch in Wasser, Fischstäbchen aus dem Backofen	
Eier gebraten mit Fett, Rührei mit Speck oder Würstchen	Gekochtes Ei, Spiegel- und Rührei ohne Fett, Pfannkuchen fettarm zubereitet	
Butter, Margarine, Öl, Mayonnaise, Remoulade	Halbfettmargarine, Mayonnaise bis 50% Fett	
Sahnetorte, Rührteigkuchen, Blätterteig, süße Teilchen, Krapfen, Doughnuts, Waffeln, Kekse, Eiscrème, Schoko-/Müsliriegel, Chips, Erdnussflips usw.	Hefekuchen mit Obst, Biskuitkuchen mit Obst, Hefeteighörnchen, Russisch Brot, Fruchtgummi, Lakritze, Kaubonbons, Marshmallows, Wassereis, Salzstangen, Popcorn, Grissini	Vollkornreiswaffeln, Kaugummi zuckerfrei, selbst gemachtes Eis aus Saftschorle
Cheeseburger, Big Mac, Gyros, Döner, Pizza mit Salami, Bismarkheringsemmel, Chicken Nuggets, Hot Dog, Crêpes	Hamburger, Pizza ohne Salami, Frühlingsrolle, Spaghetti mit Tomatensoße, chinesisches Essen ohne Panade, 5Minuten-Terrine, fettarme Suppen, Tomaten-Ketschup	Salate mit fettarmem Dressing

Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI wird nach folgender Formel berechnet: Körpergewicht in Kilogramm dividiert durch Körpergröße in Meter zum Quadrat. Beispiel: Gewicht 34,5 kg, Größe 1,15 m, also $34,5 : 1,15^2 = 26,09$. Der BMI gilt als präzises Maß für die Größen-Gewichtsbeziehung und damit die Berechnung von Unter-/Übergewicht.

BMI-Obergrenzen

Alter in Jahren	männlich	weiblich
0,5	18,66	17,95
1	18,73	18,25
2	18,01	17,92
3	17,62	17,64
4	17,54	17,54
5	17,61	17,69
6	17,86	17,99
7	18,34	18,51
8	19,01	19,25
9	19,78	20,04
10	20,60	20,80
11	21,43	21,61
12	22,25	22,48
13	23,01	23,33
14	23,72	24,05
15	24,36	24,59
16	24,92	24,91
17	25,44	25,11
18	25,91	25,28

Übergewicht

In Deutschland sind ca. 20 % aller Schulkinder und Jugendlicher übergewichtig. Die Anzahl hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt. Übergewicht wird anhand des Body-Mass-Index (BMI) definiert (siehe Tabelle). Die Normwerte unterscheiden sich nach Alter und Geschlecht. Bei Überschreitung der BMI-Obergrenzen wird zwischen 2 und 6 Jahren ein Halten des Gewichts angestrebt, ab 6 wird eine Gewichtsabnahme empfohlen. Eine langfristige Gewichtsnormalisierung soll durch Reduktion der Energiezufuhr mittels Ernährungsumstellung und durch Erhöhung des Energieverbrauchs mittels Steigerung der körperlichen Aktivität erreicht werden. Die Ernährung sollte auf eine optimierte Mischkost (optimix) umgestellt werden. Optimix lässt sich gut handhaben und erreicht eine gute Akzeptanz bei Kindern und Jugendlichen. Ein Ampelsystem erleichtert die Lebensmittelauswahl. Grün steht für reichlich, nach Belieben, Gelb für mäßig, Rot für sparsam, selten. Das Ampelsystem kann je nach Alter spielerisch beim Erstellen von Einkaufslisten und beim Bewerten der eigenen Ernährung eingeübt werden. Durch einen festen Mahlzeitenrhythmus kann die Nahrungszufuhr strukturiert werden. So wird auch unkontrolliertes Zwischendurchessen vermieden.

Vor und während einer Gewichtsnormalisierung sollten ärztliche Untersuchungen und Kontrollen durchgeführt werden. Zu Hause sollte wöchentlich das Gewicht kontrolliert und dokumentiert werden.

Info im Internet: www.fke-do.de

11_2018

GEWICHTS-NORMALISIERUNG BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Dr. Aicher | Csernai | Dr. Wörle
Ärztliche Gemeinschaftspraxis
Bischof-Ulrich-Straße 2
86399 Bobingen
Tel. 08234/3051
www.praxis-bobingen.de

