

## Überregional – Freiburg Regiotrends

5. Mai 2011 - 15:33 Uhr

### **Bleiben dicke Kinder auch als Erwachsene dick?**

Wachsen die Fettzellen einfach mit? Mit anderen Worten: Wie entwickelt sich Fettleibigkeit überhaupt? Bleiben dicke Kinder zwangsläufig auch als Erwachsene dick?

Der Experte für Kinderheilkunde und Jugendmedizin und neuer Chefarzt am Caritas-Haus Feldberg Dr. Tobias Tüchelmann gibt hierzu Auskunft:

„Einmal dick – immer dick: Das muss nicht sein. Zwar ist der Weg zur schlankeren Taille lang, aber er lohnt sich allemal!“

Zunächst einmal, so Tüchelmann: Es bleiben durchaus nicht alle übergewichtigen Kinder im Lauf ihrer Entwicklung fettleibig. In verschiedenen Erhebungen zeigte sich, dass nur bei jedem fünften Erwachsenen im Alter von 33 Jahren bereits Adipositas im Alter von sieben Jahren vorlag. Es besteht allerdings ein deutliches Risiko, dass Übergewicht in der Kindheit im Erwachsenenalter bestehen bleibt (vor allem adipöse Kinder haben ein sehr hohes Risiko, auch als Erwachsene adipös zu bleiben), mit den bekannten gesundheitlichen Folgen und dadurch bedingten Kostenanstiegen im Gesundheitswesen (wie beispielsweise dem vermehrten Auftreten von Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenkerkrankungen, psychischen Belastungen).

Dass viele übergewichtige Kinder später als Erwachsene mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben, hat allerdings nichts damit zu tun, dass die Fettzellen, wie alle Körperzellen, mitwachsen, schließlich können Fettzellen, wenn die Energiezufuhr geringer wird und Fettreserven aufgebraucht werden, auch wieder schrumpfen. Gefährlicher für ein späteres Übergewicht dürfte sein, dass Fettzellen nicht nur wachsen, sondern sich mit der Zeit auch vermehren und später – selbst wenn weniger gegessen wird – nicht mehr verschwinden. Menschen, bei denen es schon in der Kindheit zu einer Vermehrung der Fettzellen kommt, sind als Erwachsene deutlich mehr gefährdet. Abgesehen von diesen körperlichen Faktoren ist es aber so, dass viele unserer Verhaltensweisen eben in der Kindheit festgelegt werden und uns dann oft ein Leben lang begleiten. Für die Ernährungsgewohnheiten trifft das in vielerlei Hinsicht zu: Wer nie gelernt hat, sich gesund und maßvoll zu ernähren, dem fällt die Umstellung im Erwachsenenalter oft besonders schwer. Wo Essen und Schlemmen Ersatz für emotionale Zuwendung war, werden auch Erwachsene bei jedem Anlass Trost im Kühlschrank suchen.

Umso wichtiger ist es dem möglichst frühzeitig entgegen zu wirken, nach dem Motto „Fit statt pfundig“. Hier bietet das Caritas.-Haus Feldberg eine umfassende Therapie an, die auf Ernährungsumstellung, Verhaltenstherapie und Bewegungsangeboten basiert und je nach Erfordernis auch die Eltern mit einbezieht.

Für weitere Informationen rufen Sie an unter: (0) 7676 930 -0