



CENTRE HOSPITALIER
DE LUXEMBOURG

Adipositas im Kindesalter zwischen Lust und Frust

Dr. Michael Witsch,
Centre Hospitalier de Luxembourg
Diabetes and Endocrinology
Care Clinic Pédiatrique





http://www.whealthysolutions.com/wp-content/uploads/2013/06/childhood_obesity_in_america.jpg



<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR8cZfyf1eYDVbZkMK1q8b4PRNEaHf77sUgy3I6KwpkNhsmuttz>

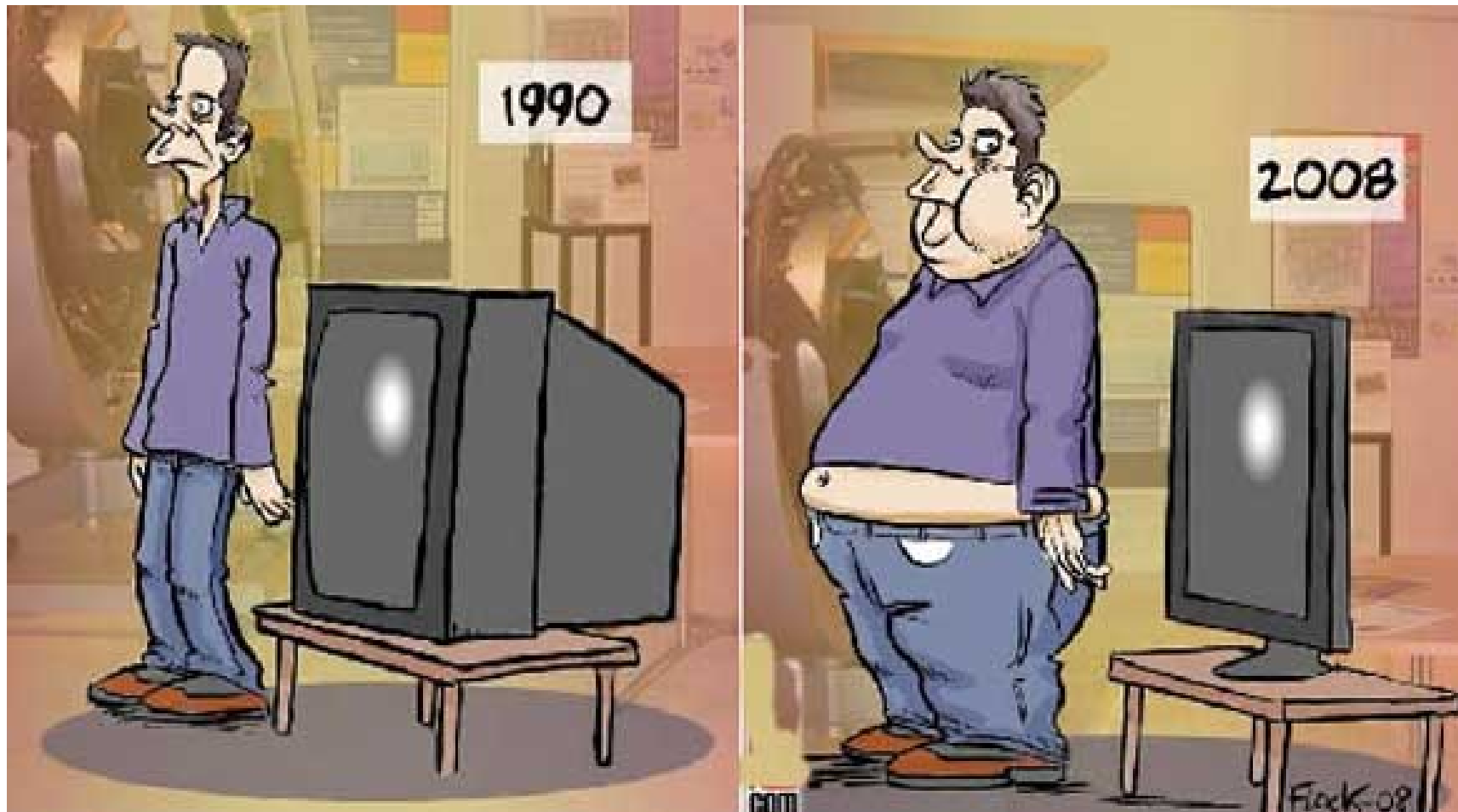


<https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQhHuKOWqkLx4FeKPVNDydOvA7ZjMpHjmjTASfKAehGbiG8YJq8>



<http://www.urantiansojourn.com/wp-content/uploads/2011/07/Obesity.jpg>





<http://www.hivehealthmedia.com/wp-content/uploads/2010/10/Obesity-Television.jpg>



<http://assets.inhabitots.com/wp-content/uploads/2012/02/strong-4-life-anti-obesity-ads-537x387.jpg>





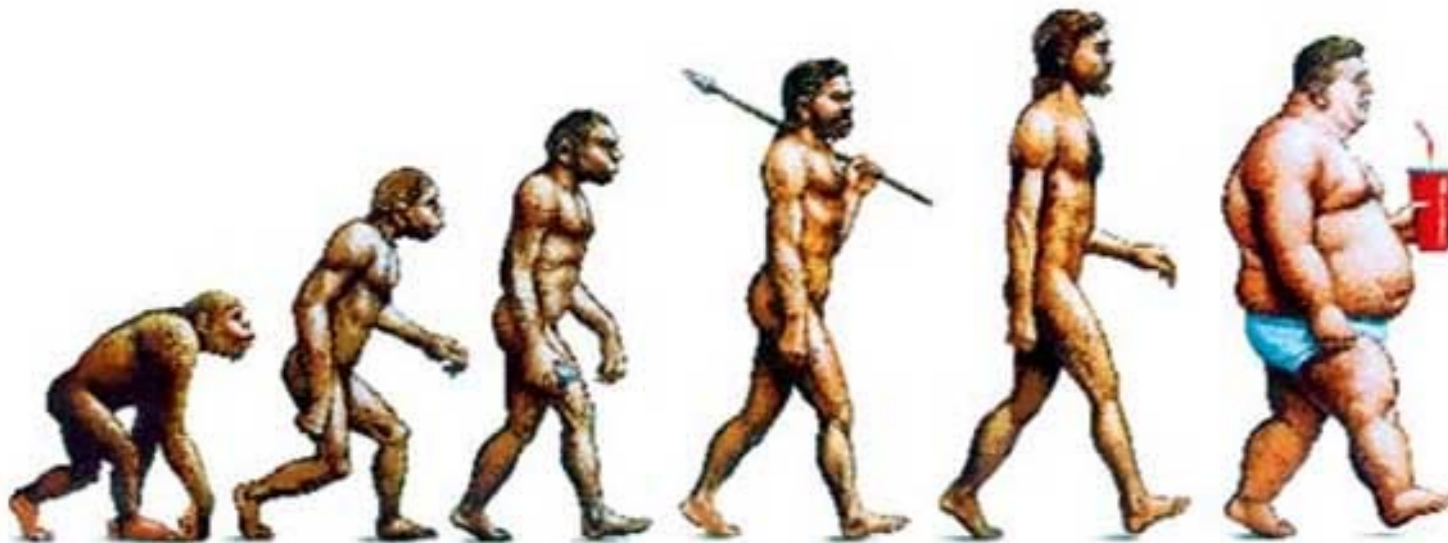
<http://static.guim.co.uk/sys-images/Media/Pix/pictures/2008/01/23/ObeseChild460.jpg>



http://keepitoff.blogs.com/photos/uncategorized/obesity_1.jpg



<http://www.howtolearn.com/HTL/media/children-obesity.jpg>



https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRyYde8IOkvoO3kbIT007BYnOQOEszkOlOr-XLeOGjYQ_stoNS2rg

A colorful illustration of a young child with blonde hair, wearing a blue shirt, resting their chin on their hand. Surrounding the child are various items representing junk food and sugary drinks: a green plastic bottle of 'SODA', a large chocolate cake, a sandwich, a chocolate bar, a bag of 'CHIPS', and a glass of orange juice. The background is a light purple and blue gradient.



osigkeit ?

Wofür soll die Schule denn nun noch
alles verantwortlich sein - die
Ernährung der Kinder ist doch nun
wirklich Sache der Eltern.

Ablehnung?

Mitleid ?

Abscheu ?

Wut ?



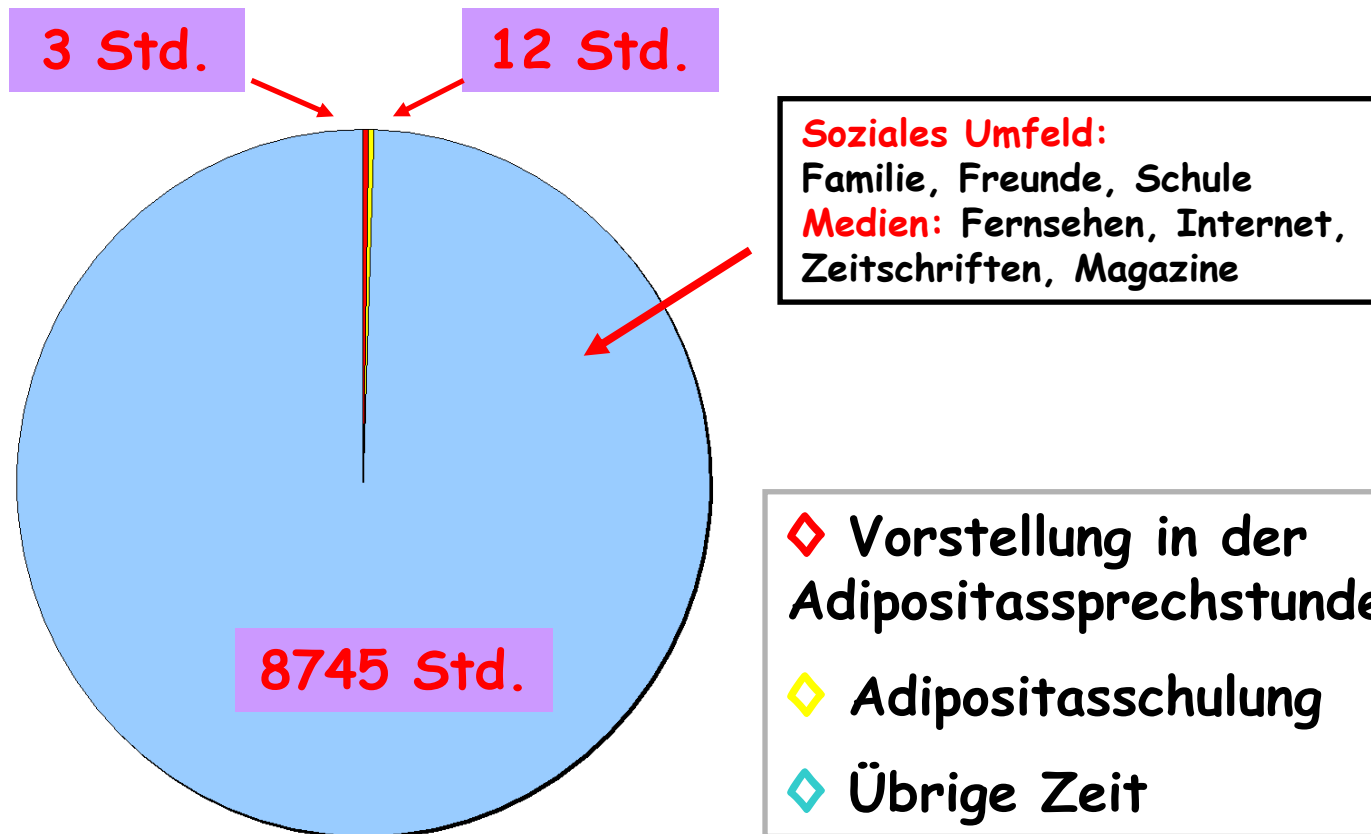
WARNING

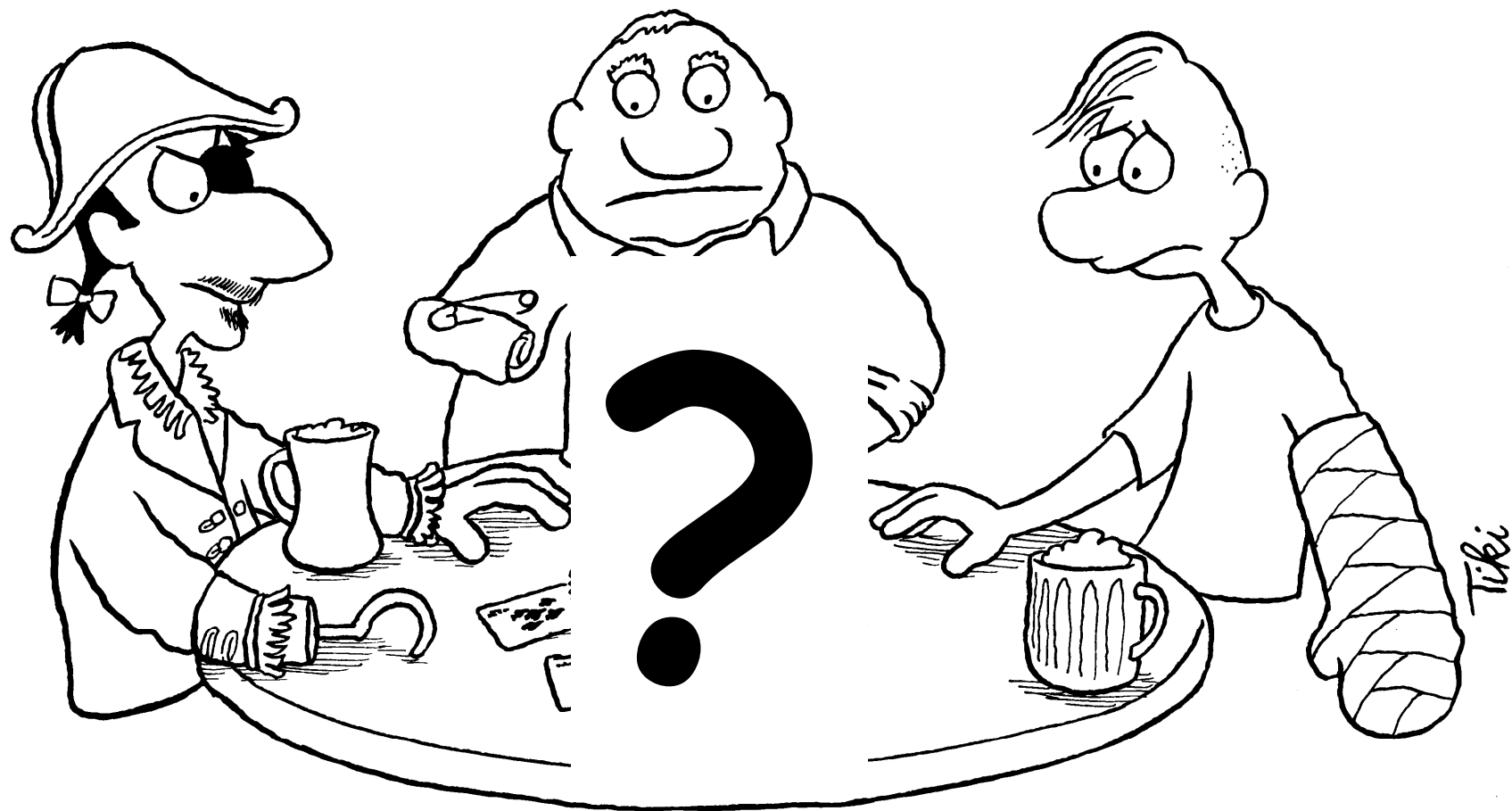
**IT'S HARD TO BE A LITTLE GIRL
IF YOU'RE NOT.**

Stop childhood obesity. strong4life.com

©2010 Strong4Life. All rights reserved. A-1001

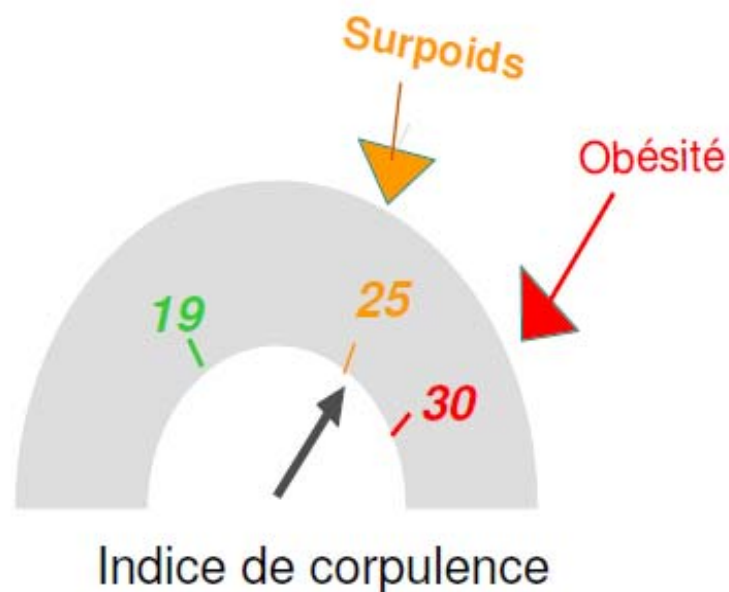
Bitte beachten Sie, dass unser Einfluss sehr gering ist...





Mischen impossible

Was ist Adipositas - Übergewicht

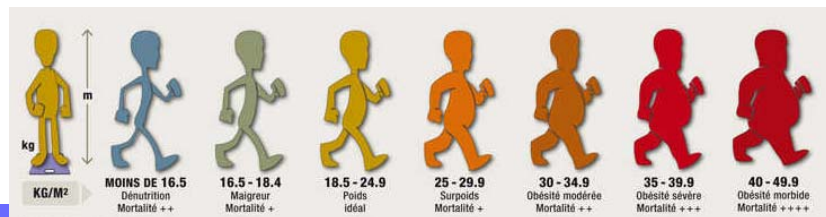


Aber diese Regel ist
nicht für Kinder
anwendbar...

- Überschuss an Fett- nicht an Muskelmasse
- Einfache Bestimmung
 - **BMI** = Body-Mass-Index
=
 - **IMC** = **I**ndex de **M**asse **C**orporelle
 - **BMI** =
$$\frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Grösse(m)} \times \text{Grösse(m)}}$$

Interpretation des BMI bei Erwachsenen

IMC (kg/m ²)	Interprétation
moins de 15	Famine
15 à 18,5	Maigreur
18,5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée
35 à 40	Obésité sévère
40 à 45	Obésité massive



Beispiel:

Meine Grösse 178 cm,
mein Gewicht 80...

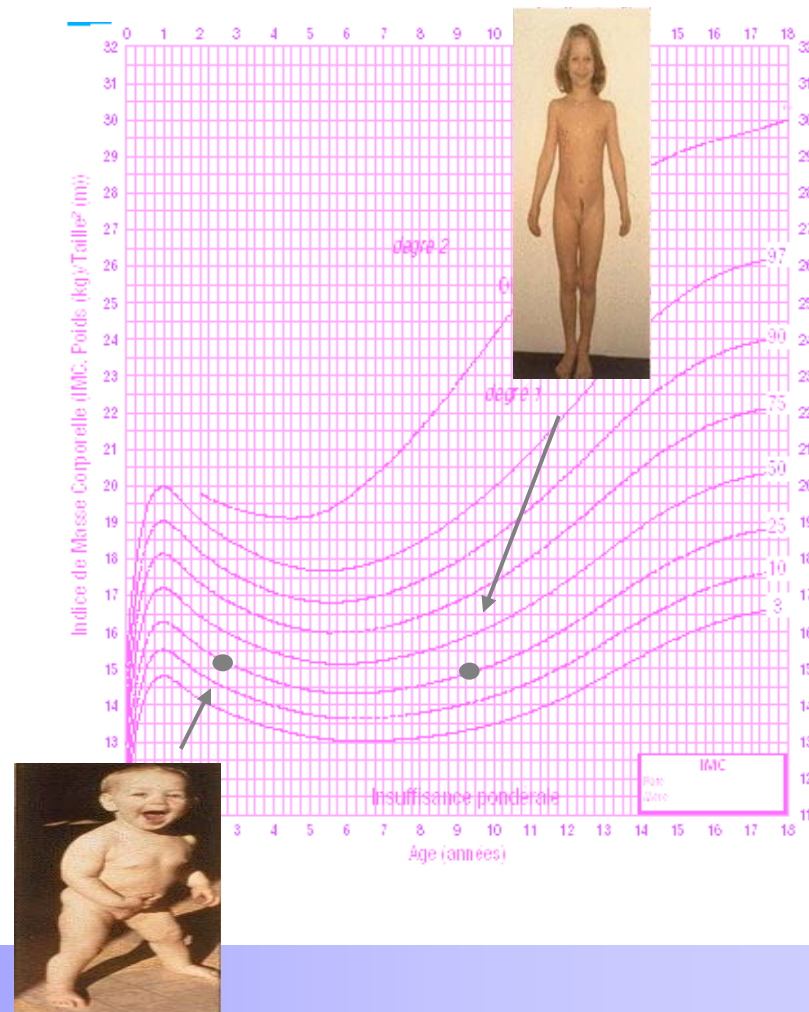
Nein 84 kg

$$\text{BMI} = \frac{84 \text{ kg}}{1,78\text{m} \times 1,78\text{m}} = 26.5 \text{ kg/m}^2$$



Reicht der BMI ?

- *Kinder sind keine kleinen Erwachsenen*
- Die Körperproportionen ändern sich im Verlauf der Kindheit
- **Zur Einschätzung verwendet man daher die BMI-Kurven**

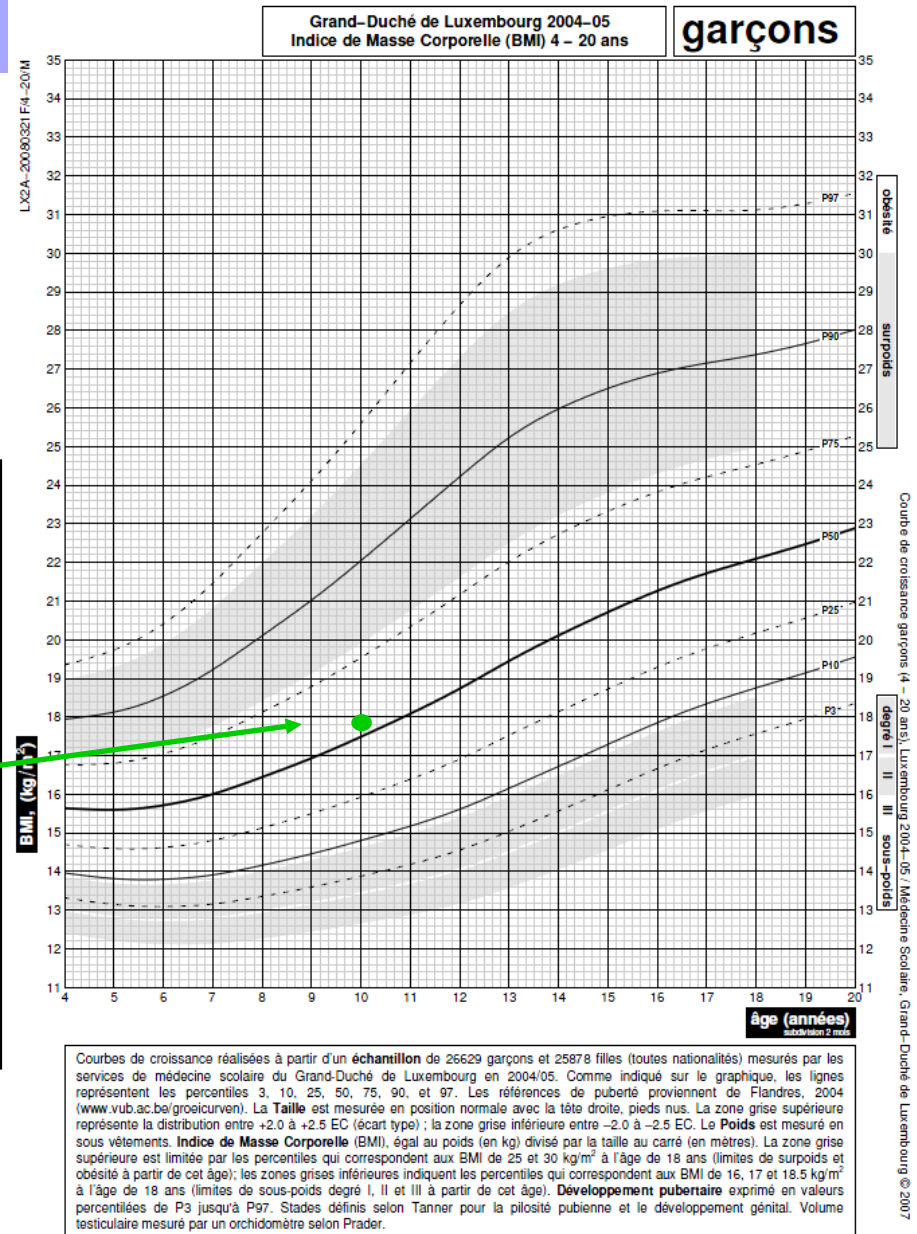


Un exemple pratique :

Un garçon de 10 ans
mesure 140 cm
pèse 35kg :

$$\text{IMC (BMI)} = \frac{35 \text{ kg}}{1,4 \text{ m} \times 1,4 \text{ m}}$$

$$\text{IMC (BMI)} = 17,9 \text{ kg/m}^2$$

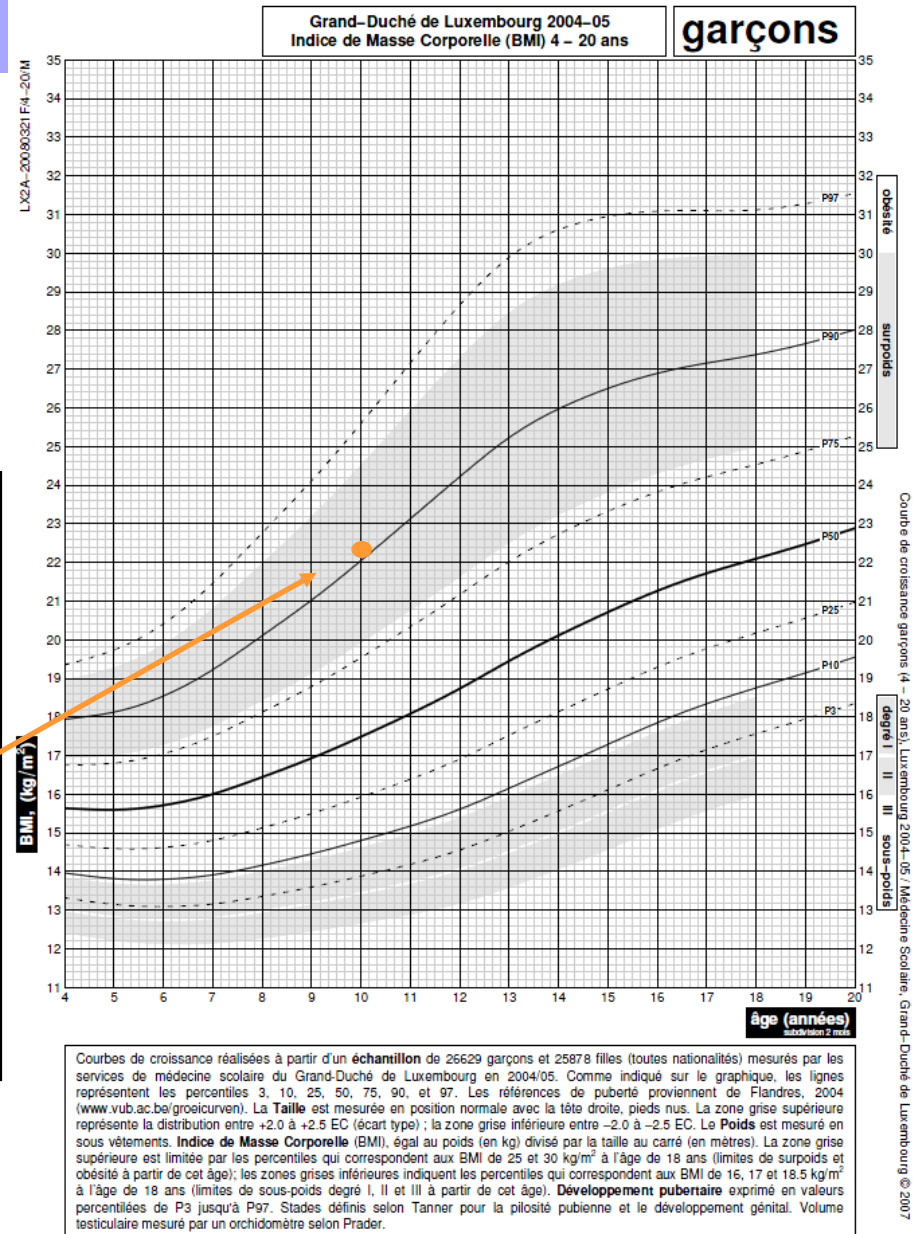


Un exemple pratique :

Un garçon de 10 ans
mesure 140 cm
pèse 45 kg :

$$\text{IMC (BMI)} = \frac{45 \text{ kg}}{1,4 \text{ m} \times 1,4 \text{ m}}$$

$$\text{IMC (BMI)} = 22,3 \text{ kg/m}^2$$



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

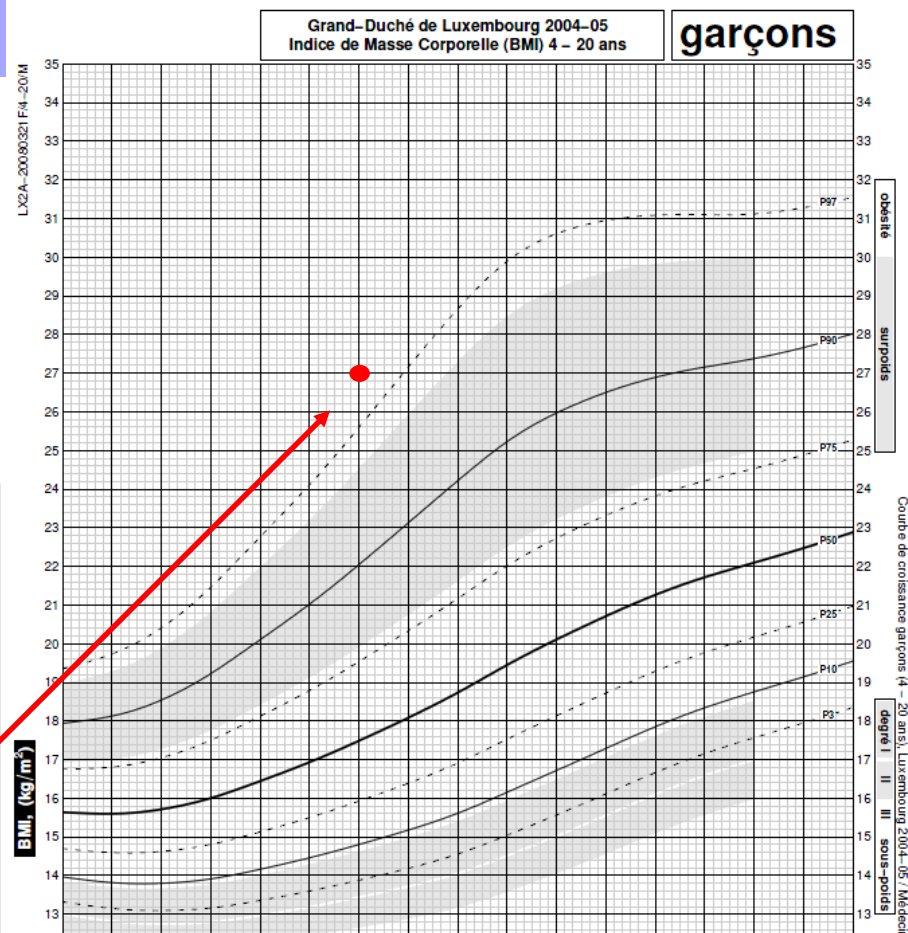
Division de la Médecine Scolaire, Grand-Duché de Luxembourg – Laboratorium Antropogenetica, VUB, Brussel

Un exemple pratique :

Un garçon de 10 ans
mesure 140 cm
pèse 53 kg :

$$\text{IMC (BMI)} = \frac{53 \text{ kg}}{1,4 \text{ m} \times 1,4 \text{ m}}$$

$$\text{IMC (BMI)} = 27 \text{ kg/m}^2$$



Définition :

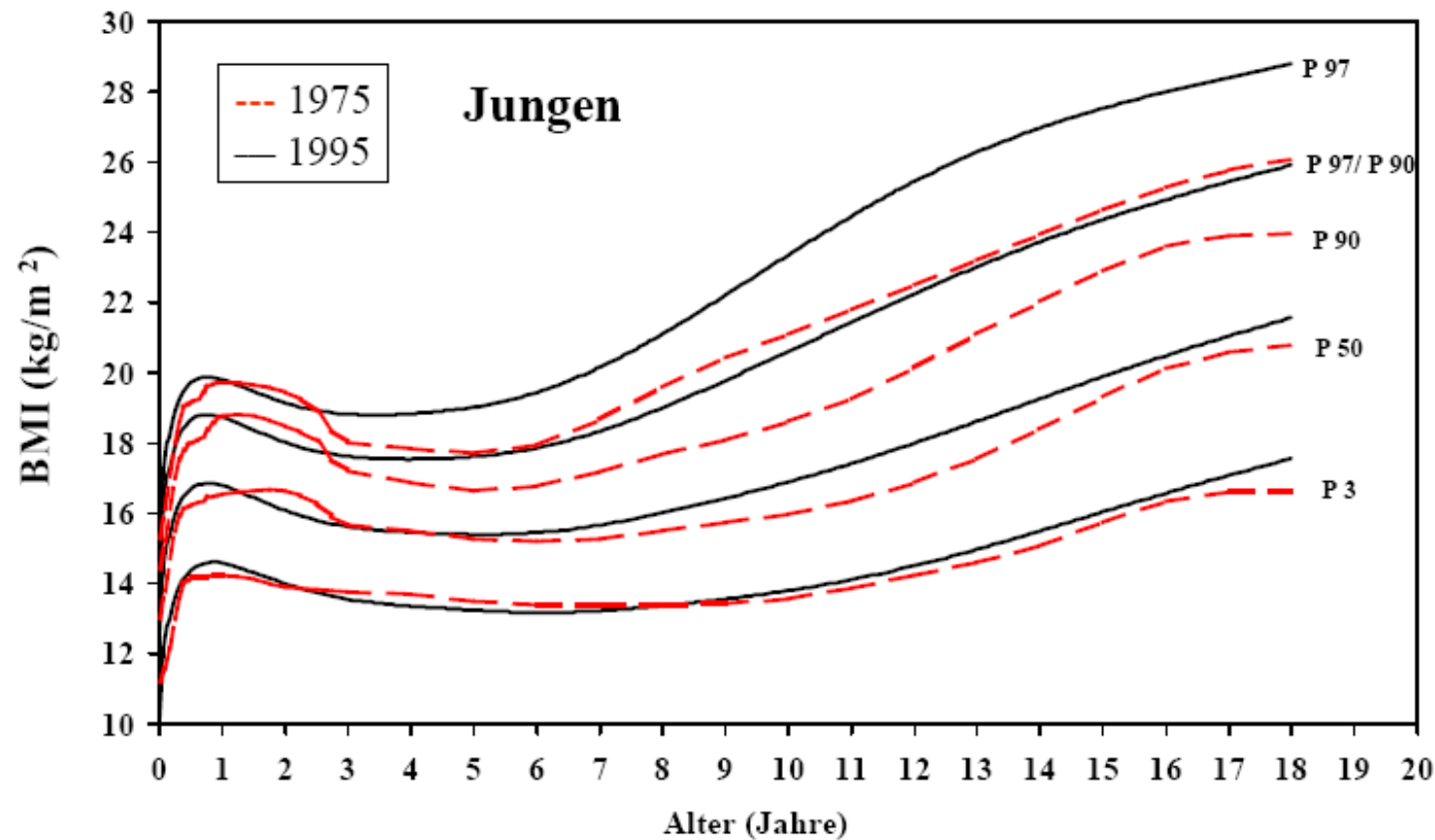
surcharge pondérale:

si la courbe d'enfant correspond à un
IMC > 25-30 à l'âge adulte

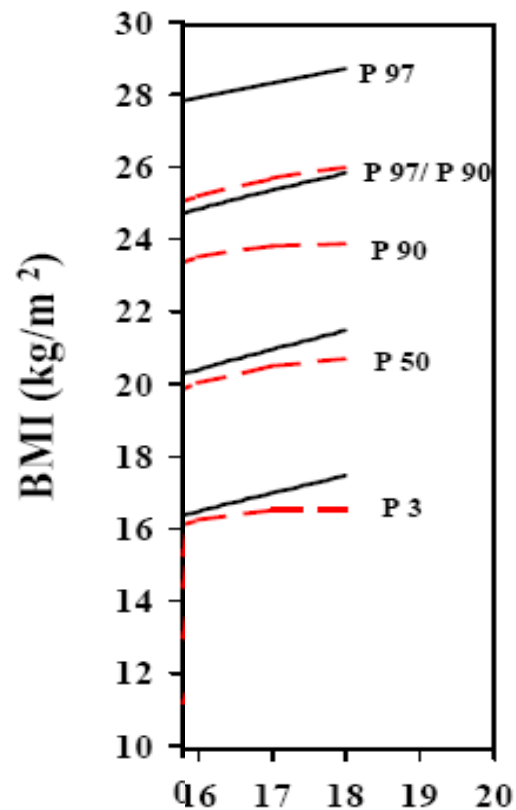
obésité:

si la courbe d'enfant correspond à un
IMC > 30 à l'âge adulte

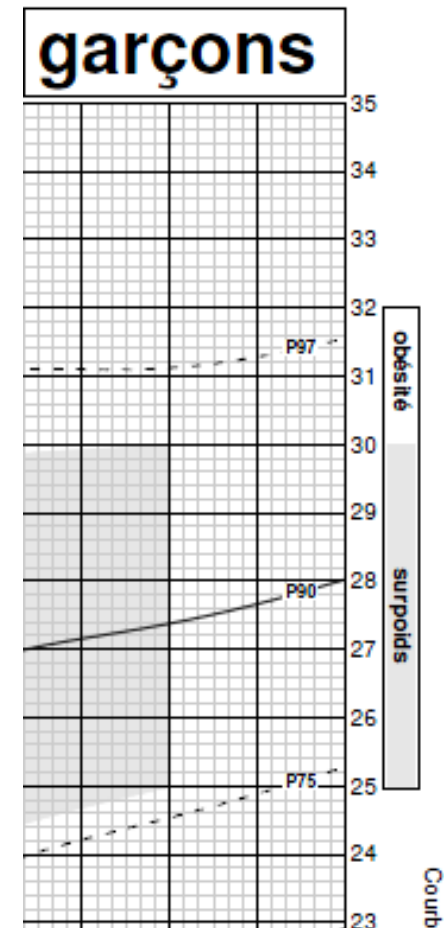
Vergleich der BMI-Werte im Verlauf der Kindheit 1975 vs 1995



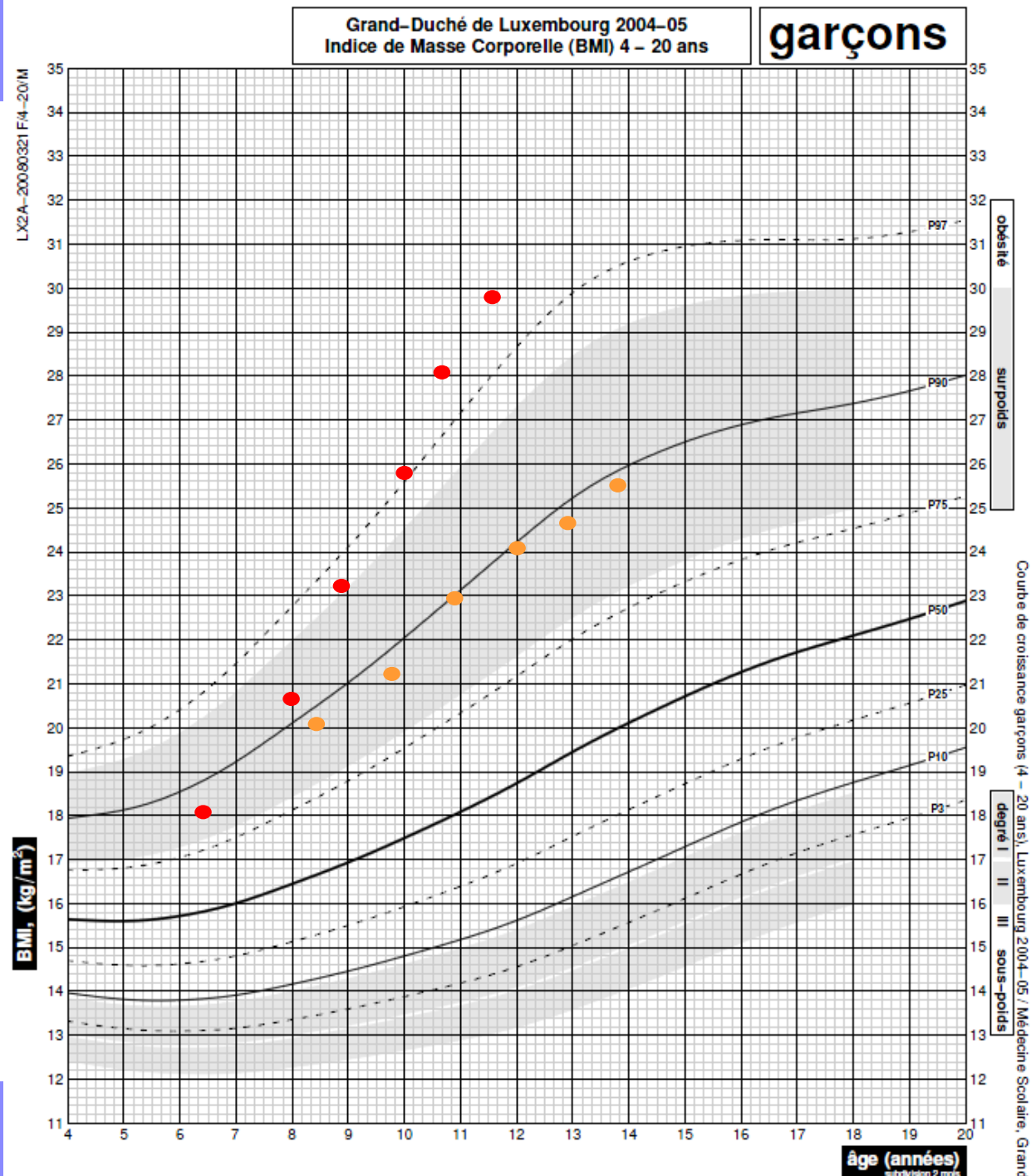
Der Wandel der BMI-Kurven:
Wieviel % der 18 jährigen Männer haben eine BMI
über 25?

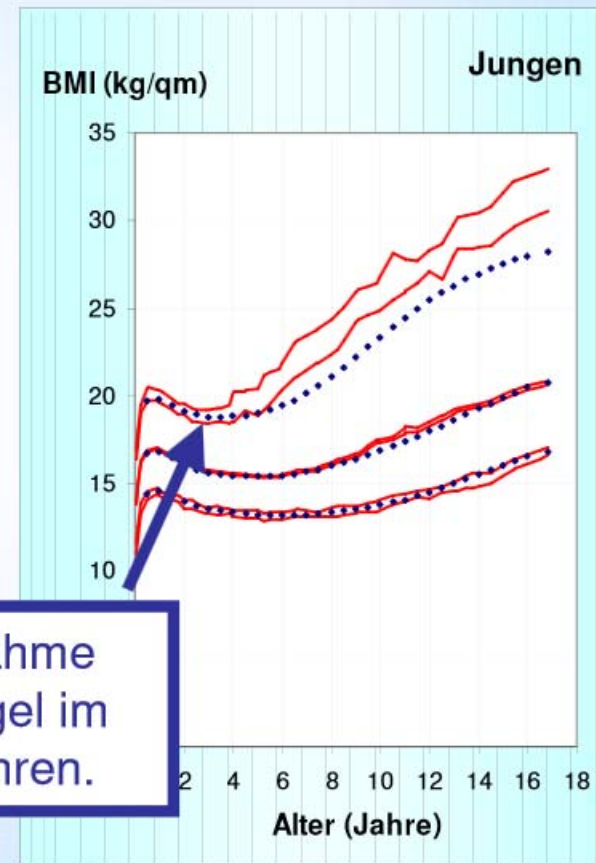
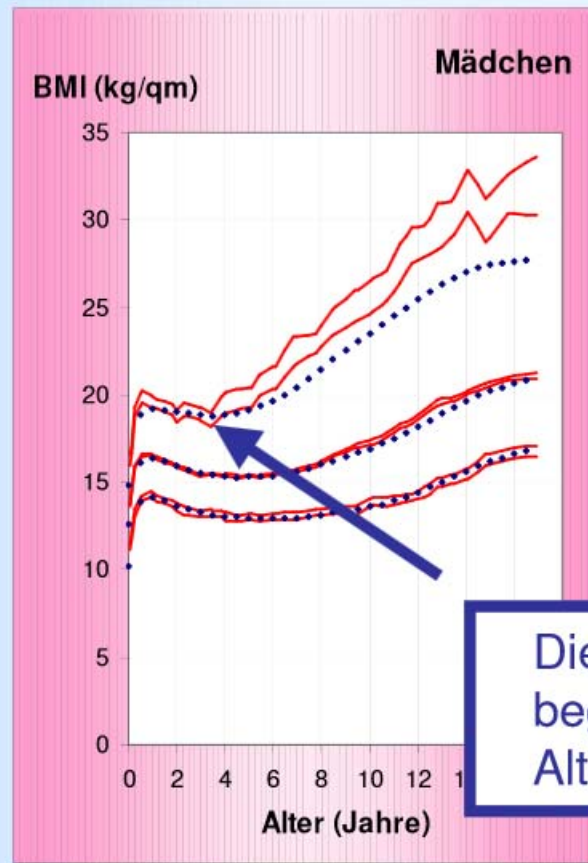


1975	3%
1995	10%
2005	25%



**Beachten
Sie den
Verlauf der
Kurve :**



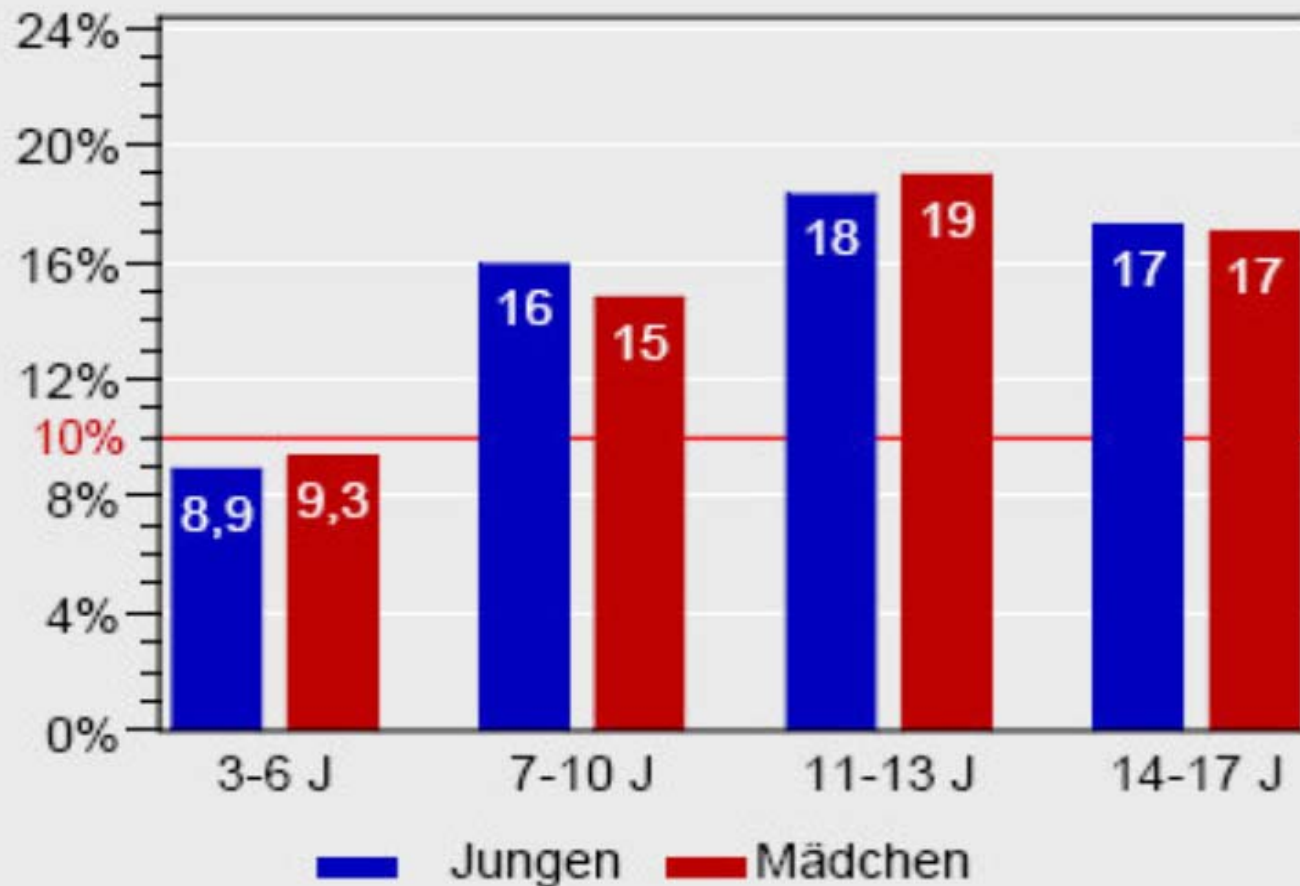


Die Gewichtszunahme
beginnt in der Regel im
Alter von ca. 4 Jahren.

Gesamtauswertung BMI CrescNet-Vertrauensbereiche versus Kromeyer-Hauschild et al., Keller 2006
Quelle: E. Keller, Leipzig

Ergebnisse

Verbreitung von Übergewicht nach Altersgruppen



starker Anstieg im **Grundschulalter**, danach nur noch geringer Anstieg

Complication majeure : la **persistance de l'obésité**

Enfant obèse ?

-> > 50% sont obèses
autant qu'adulte



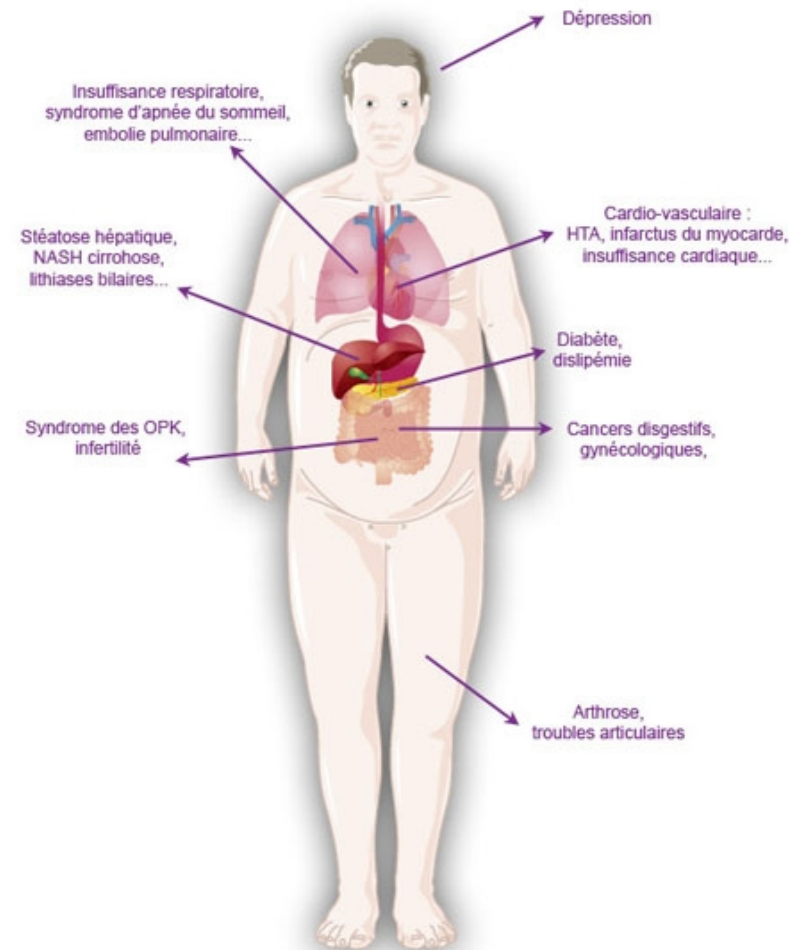
Adolescent obèse ?

-> 70-90% sont obèses
autant qu'adulte



Sequelles de l'obésité

- diabète (type 2) × 4
- hypertension artérielle × 4
- cancer du côlon × 9
- complications orthopédiques
- apnées du sommeil

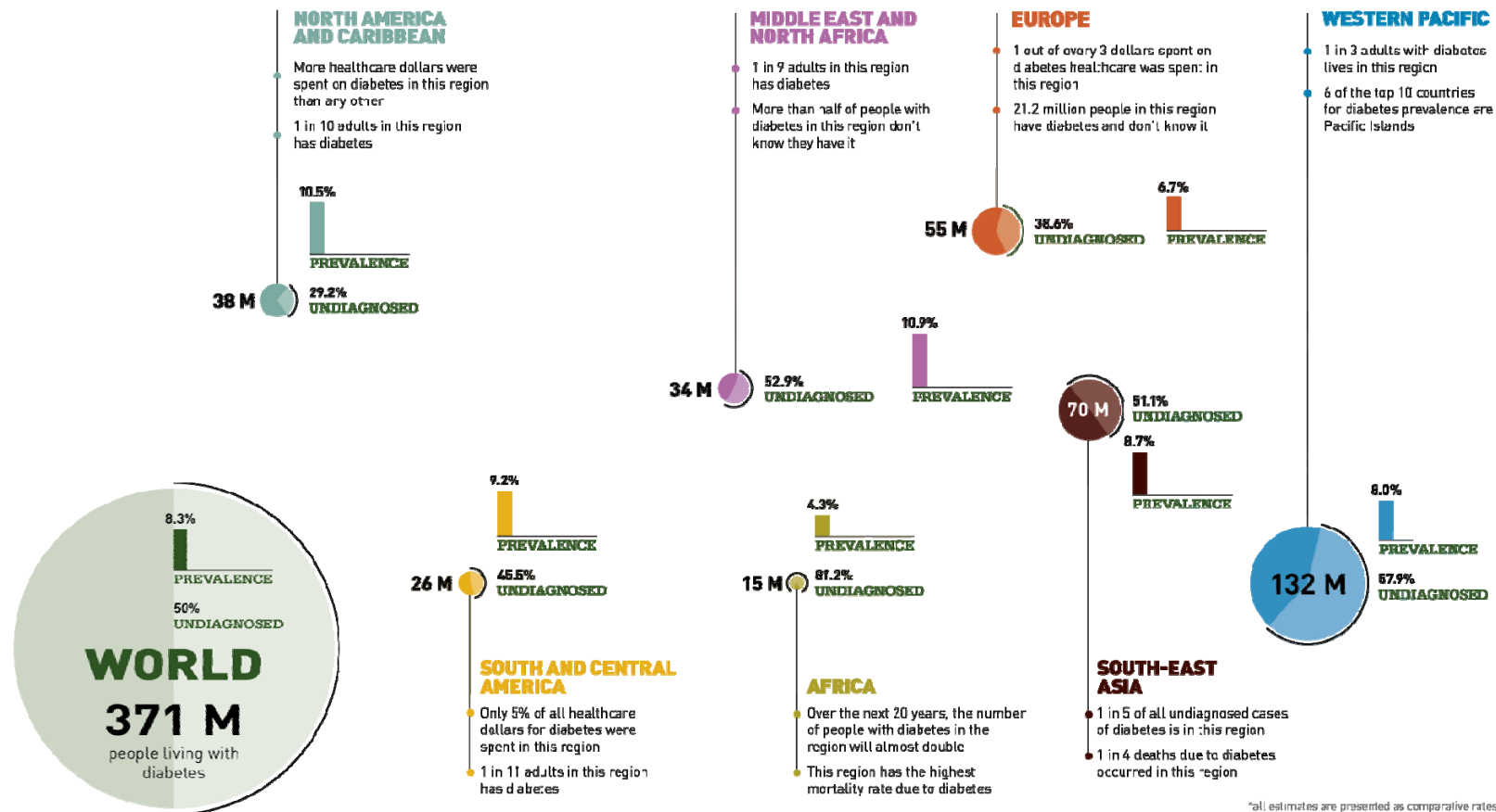


Un jeune adulte obèse a une **espérance de vie diminuée** de 13ans

Äpfel gefährdeter als Birnen ...

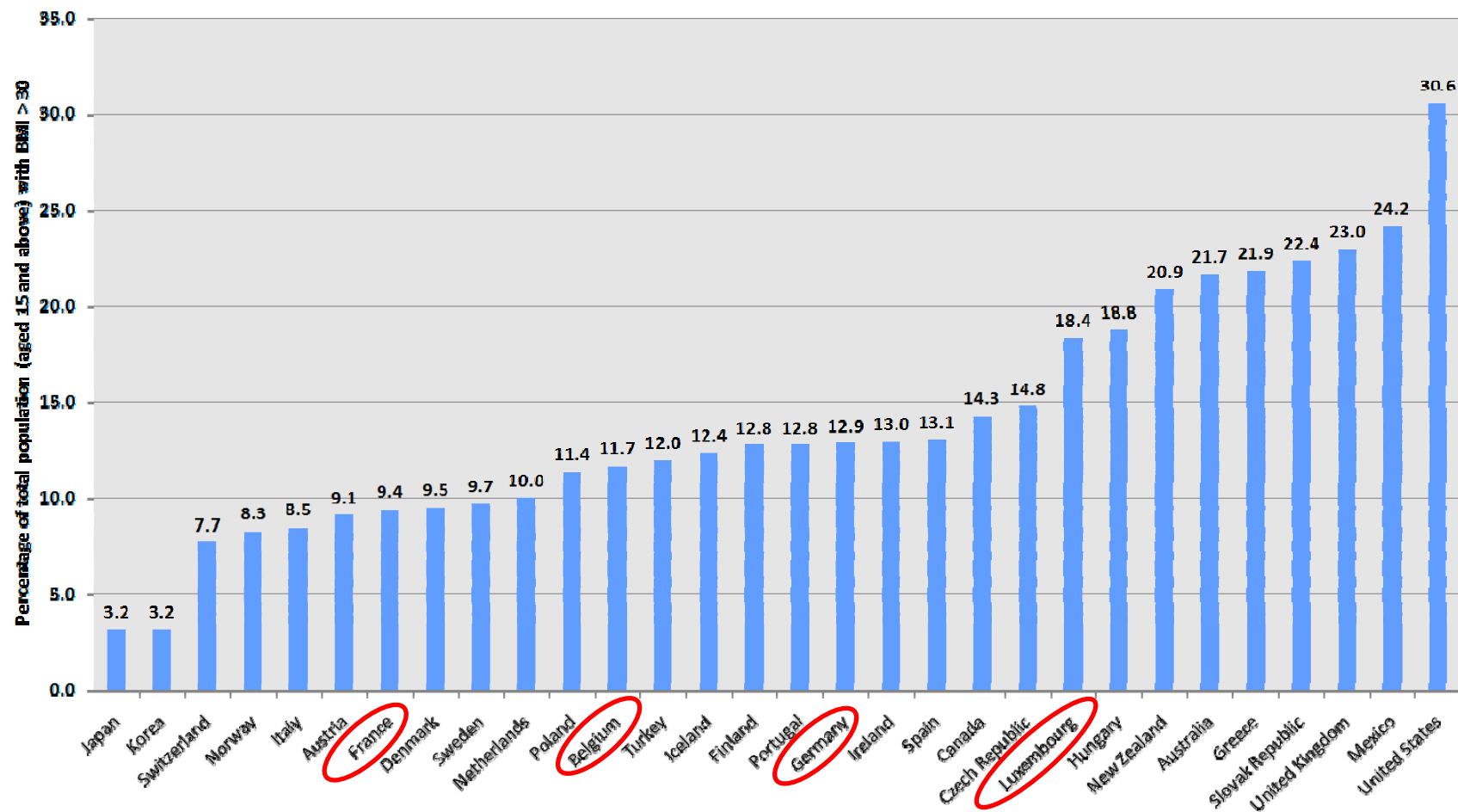


Lutter contre le diabète...



... ca veut dire lutter contre l'obésité

Obésité chez les adultes



C'est un problème qui concerne tous les pays développés

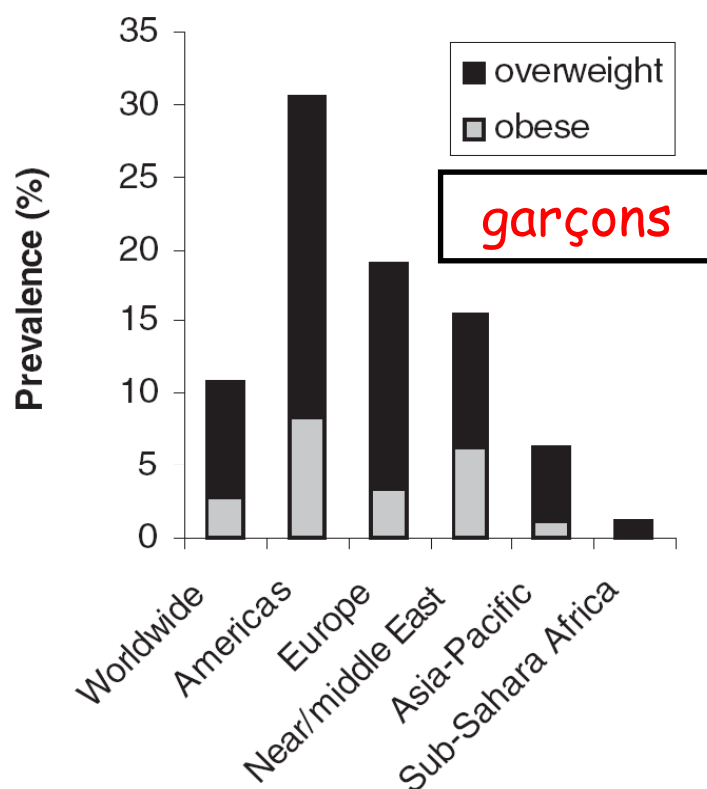


Figure 3 Prevalence of overweight and obesity among school-age boys by global region. Overweight and obesity defined by IOTF criteria. Children aged 5–17 years. Based on surveys in different years after 1990. Source: IOTF (1).

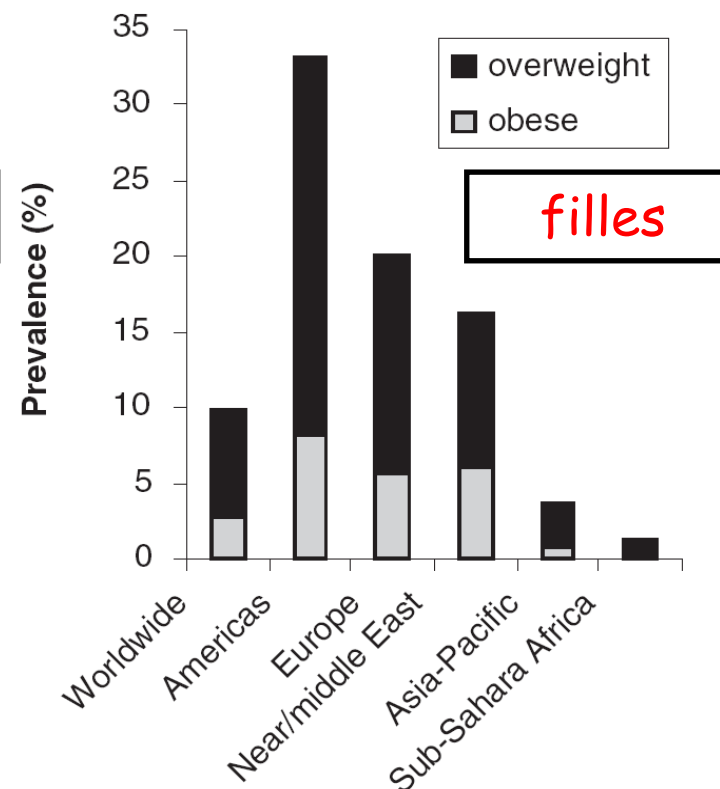


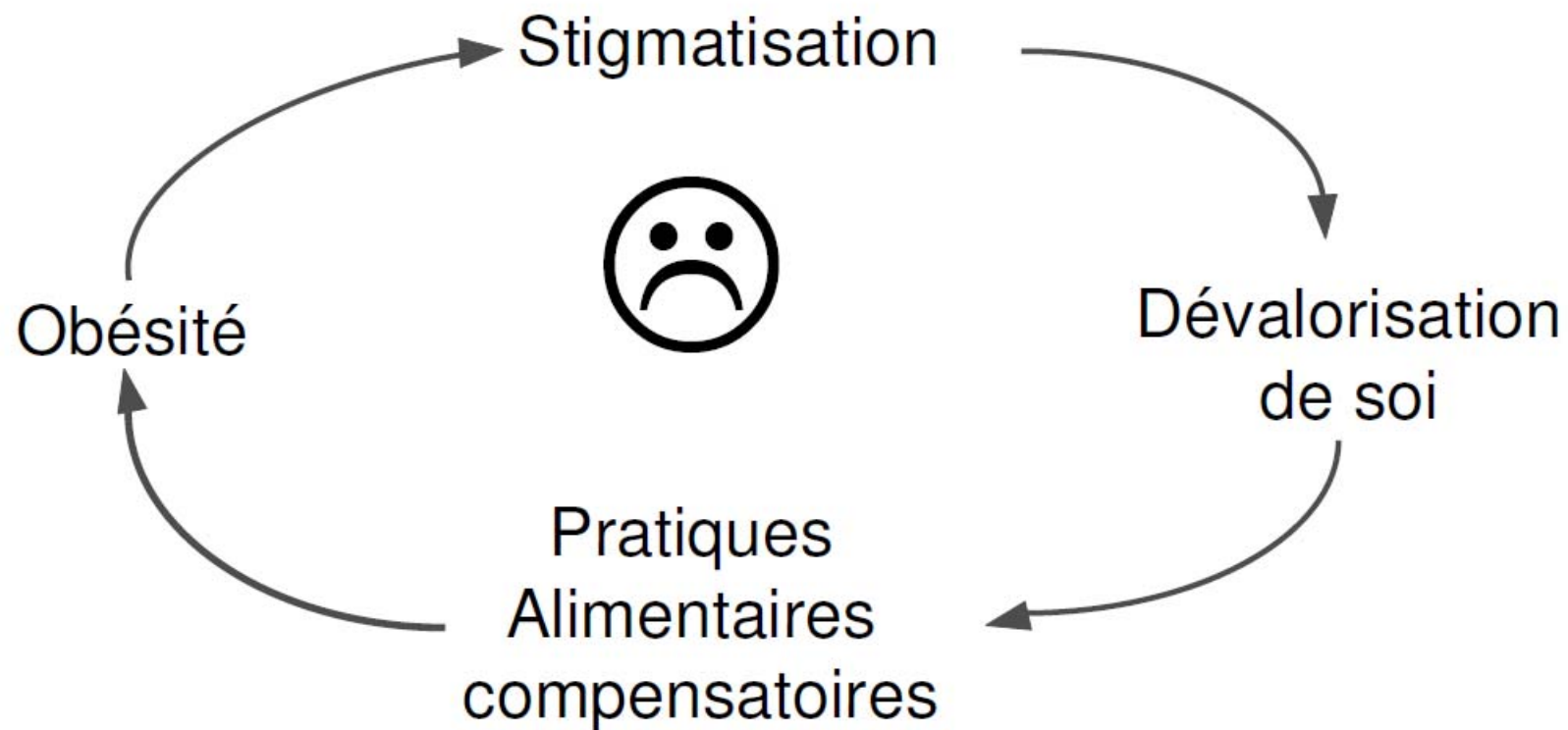
Figure 4 Prevalence of overweight and obesity among school-age girls by global region. Overweight and obesity defined by IOTF criteria. Children aged 5–17 years. Based on surveys in different years after 1990. Source: IOTF (1).

...et le Luxembourg n'est pas épargné par « l'épidémie »

Environ 1/5 de la population de l'école
fondamentale a un problème de poids,
de surcharge pondérale (12%) ou
d'obésité (10%).

source: service médical des écoles de la Ville de Luxembourg 2008

Complications à court terme : le cercle vicieux de la stigmatisation



source : Goffmann 1963

Obésité de l'enfant : les 3 piliers de la sagesse

*Soutien psycho
logique*



*Education
à l'exercice
physique*



*Education
nutritionnelle*



Chancen der Adipositasbehandlung bei Kindern / Jugendlichen

- Risiko Adipositas-abhängiger Erkrankungen (noch) gering
- Therapieerfolge größer
- Haut bildet sich zurück
- Bereitschaft zur Verhaltensmodifikation höher
- Negative psychische Auswirkungen seltener
- Weniger Bewegungsprobleme als Erwachsene
- Abhängigkeit von übermäßigem essen noch niedriger als bei Erwachsenen

Verantwortung für die Prävention



Finanzierung
von Prävention
und Behandlung

Fahrradwege

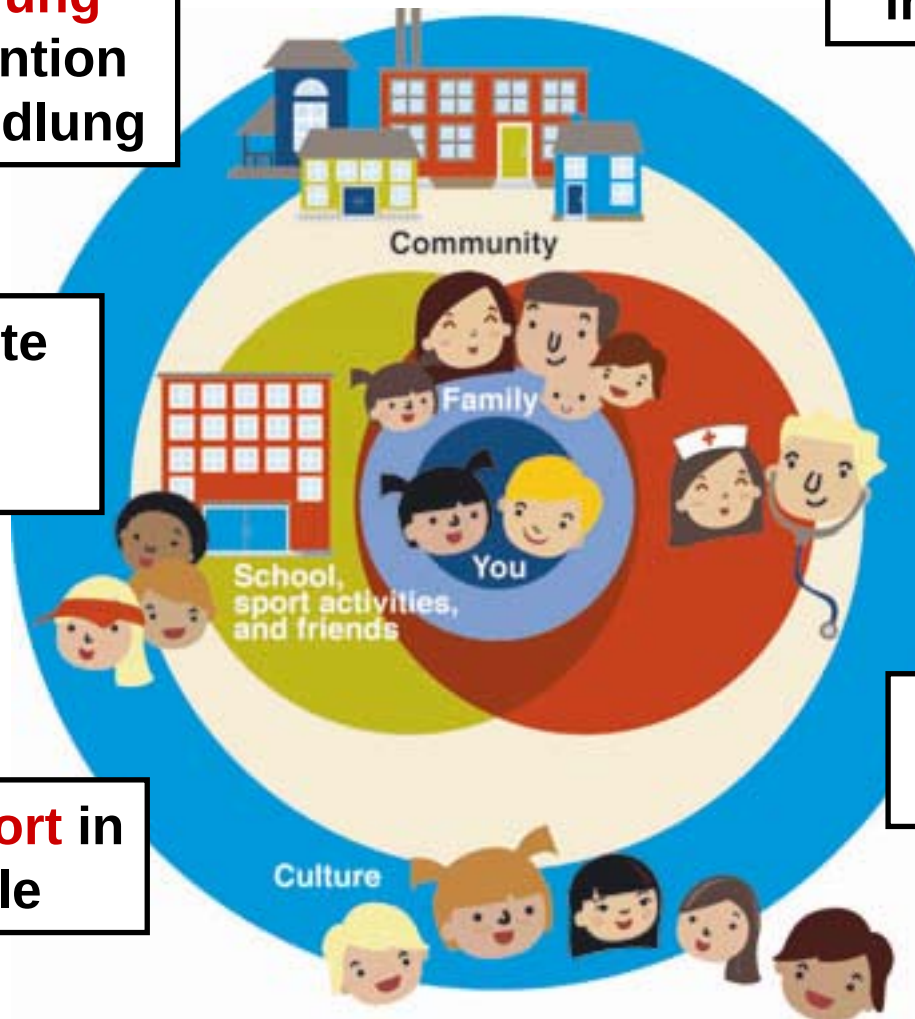
**Behandlungs-
möglichkeit
in Luxembourg**

**Sportangebote
für **alle**
Menschen**

**„Lebensstil-
beratung“
bereits bei
Schwangeren**

**täglicher Sport in
der Schule**

**Früherkennung
und Behandlung**



Beratung und Umgang mit adipösen Kindern und ihren Familien

- Einfühlungsvermögen und Mitgefühl
- Adipositas als medizinisches Problem mit Überzeugung ernst nehmen
- ohne Schuldzuweisung arbeiten, Fragen ernst nehmen
- Fragen auf Verhaltensweisen konzentrieren
- kleine Schritte **gemeinsam** mit den Kindern und Eltern erarbeiten



Vermeidbare „Fehler“

- **Keine Worte, die töten**, vermeiden von „Fettsucht“, „Adipositas“, „Du bist zu dick“.
- **Es ist verboten zu verbieten** : besser ist vernünftige Mengen „gefährlicher“ Lebensmittel (Chips, Süssgetränke, Nutella®) zu verhandeln, Verbote machen es nur interessanter
- **Essen ist freiwillige Handlung** : vorgeschriebene Diäten führen selten zum Erfolg
- **Unrealistische Gewichtsziele** : lieber dick und glücklich als dick und unglücklich. In der Regel ist es schon ein grosser Erfolg weniger zuzunehmen als vorher

11 kleine Tipps

- Ich fange den Tag mit einem gemütlichen Frühstück an
- Ich nehme mir vor, nicht mehr als eine Portion Süßigkeiten oder Knabbereien am Tag zu essen. Diese esse ich nicht zwischendurch sondern als Nachtisch bei einer Mahlzeit.
- Es fällt mir leichter, zwischendurch nicht zu naschen, wenn ich einen "Reservetank" (z. B. einen kleinen Apfel) griffbereit habe, falls ich plötzlich großen Hunger kriege (z. B. auf dem Nachhauseweg von der Schule).
- Wenn ich wütend bin, versuche ich meine Wut abzureagieren, bevor ich etwas esse. Wenn ich traurig bin, versuche ich erst mal etwas anderes zu machen, das mir Spaß macht, bevor ich mir was zu Essen hole.

11 kleine Tipps

- Ich versuche zu Hause immer an einem festen Ort zu essen. Während des Essens tue ich nichts anderes (z. B. Fernsehen), sondern lasse es mir schmecken.
- Ich lege mir nur kleine Portionen auf meinen Teller.
- Ich bemühe mich, gründlich zu kauen und langsam zu essen, dann habe ich viel mehr davon.
- Wenn ich etwas erzählen will, mache ich eine Pause beim Essen. Denn mit vollem Mund zu reden, ist nicht nur unhöflich, es verführt auch dazu, mehr zu essen als man eigentlich braucht.

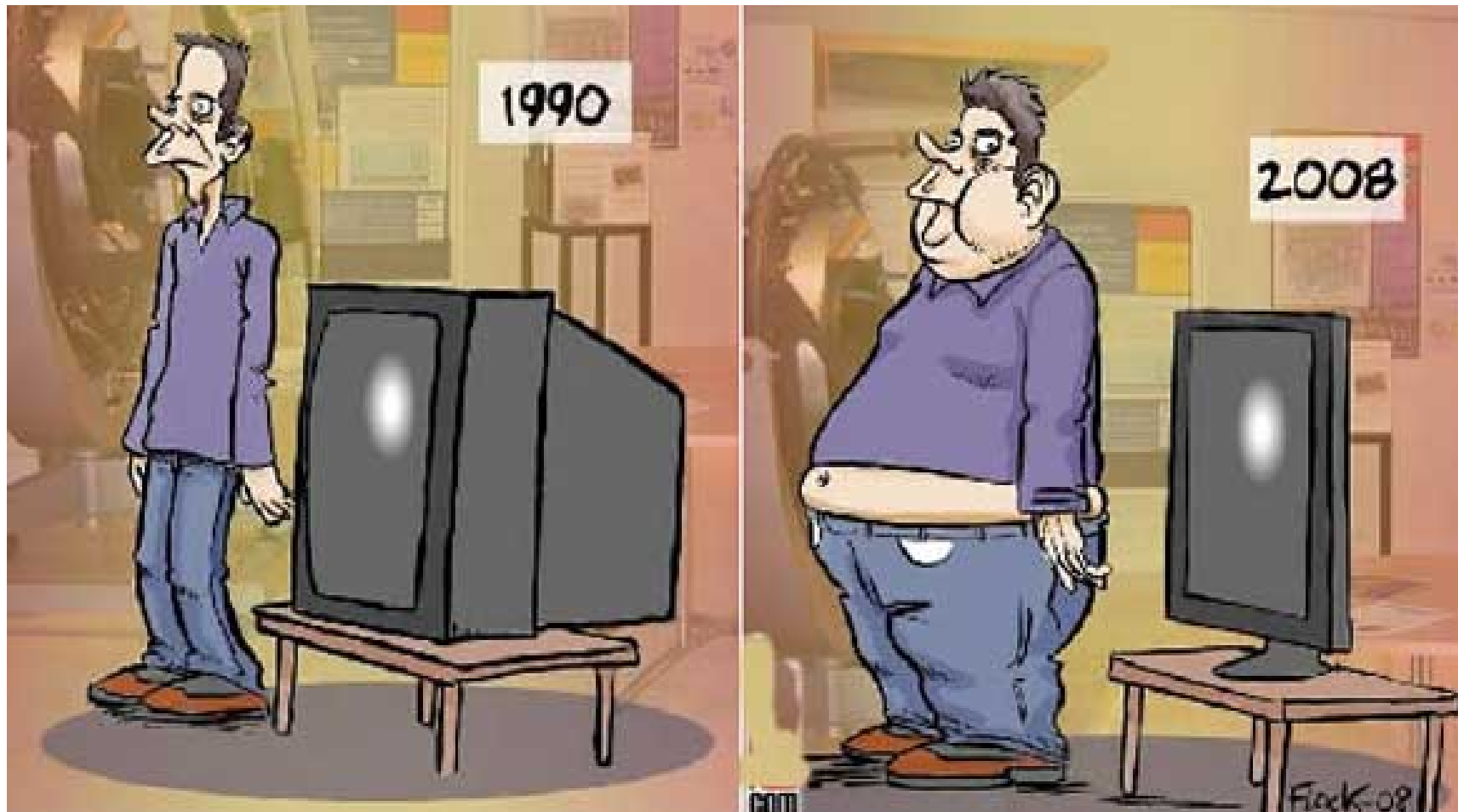
11 kleine Tipps

- Jedes mal bevor ich mir eine neue Portion nehme, mache ich eine kleine Pause beim Essen (das ist eine gute Gelegenheit zum Erzählen). Dazwischen trinke ich etwas und frage mich dann: "Bin ich wirklich noch hungrig?"
- Süsse Getränke hab ich ganz ersetzt, denn süsse Getränke machen nur hungrig und dick
- Ich bemühe mich, nach 19.00 Uhr nichts mehr zu essen.

Doch **wer** hilft mir dabei, mich dafür zu **motivieren** ?

Verzichten und das Ändern von Lebensgewohnheiten gehört zu den schwierigsten menschlichen Aufgaben!





<http://www.hivehealthmedia.com/wp-content/uploads/2010/10/Obesity-Television.jpg>



<http://static.guim.co.uk/sys-images/Media/Pix/pictures/2008/01/23/ObeseChild460.jpg>





<https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQhHuKOWqkLx4FeKPVNDydOvA7ZjMpHjmjTASfKAehGbiG8YJq8>



<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR8cZfyf1eYDVbZkMK1q8b4PRNEaHf77sUgy3I6KwpkNhsmuttz>



Prävention von Adipositas

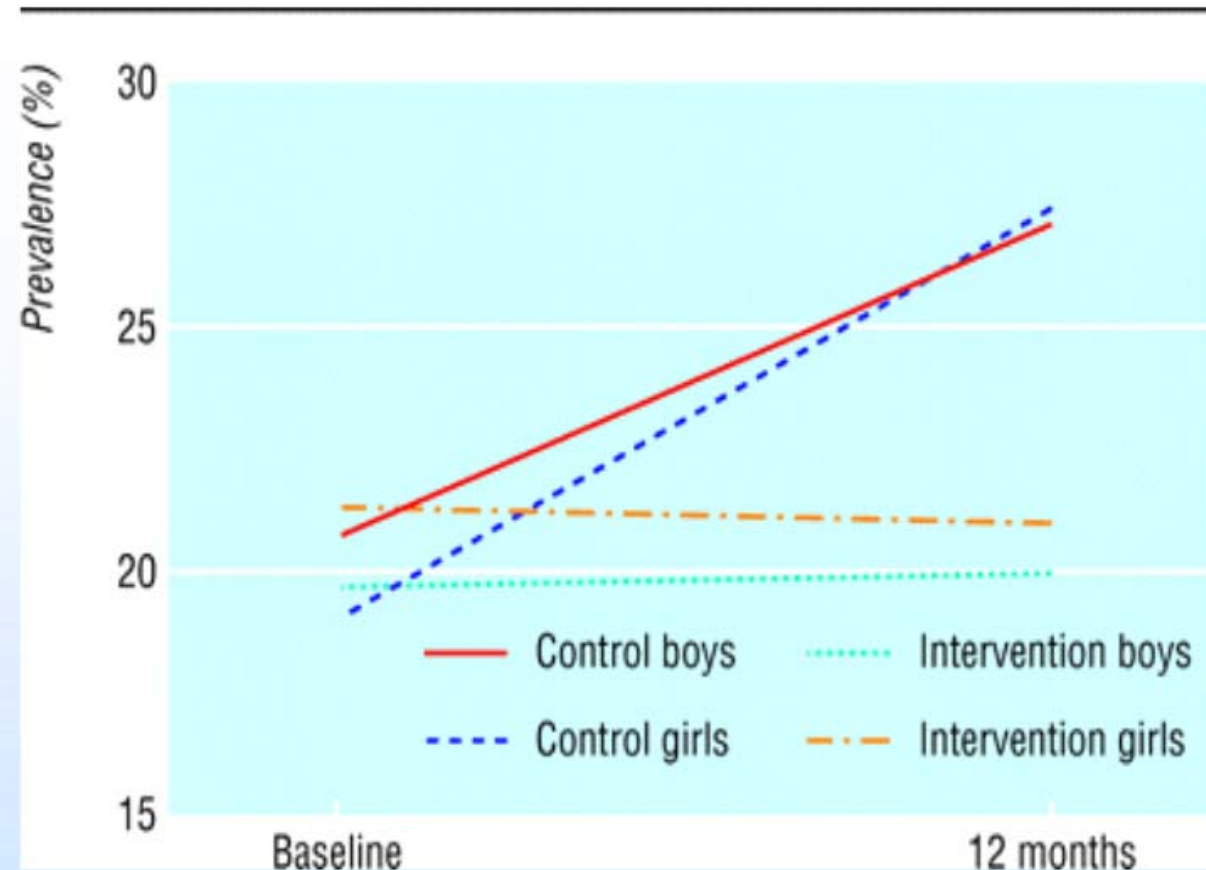
- Informationen in Schulen, Kindergärten, Kindertagesstätten, aber auch Kinder-, Frauen- und Allgemeinärzte
- Sichere Spiel- und Bewegungsräume
 - „Spass statt Leistung“
 - Spiele, in denen auch übergewichtige Kinder eine Chance haben
- **Sinnvolle Mahlzeiten** in Kindergärten, Schulen, Tagesstätten
- **Vernetzung** aller Präventionsmaßnahmen
 - welche Sportangebot/Ferienangebot gibt es im Land
 - wie erreicht das Kind das Angebot (Fahrdienst?)

„Ditch the Fizz“ – Lass die Limo

644 Kinder in
sechs Schulen
Alter: 7-11
Jahre

Intervention:
Rückgang um
0.6 Gläser / 3
Tage

Kontrolle:
Anstieg um 0.2
Gläser / 3 Tage



J. James et al. Preventing childhood obesity by reducing the consumption of carbonated drinks: cluster randomized controlled trial. BMJ (2004) 328: 1237



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen



Kitas

Grundschulen

Herzlich Willkommen bei "Fit von klein auf" - der Initiative der Betriebskrankenkassen zur Förderung der Gesundheit von Kindern

Fit von klein auf - so lautet das Ziel der BKK Gesundheitsförderung. Unter dieses Motto haben wir Projekte und Angebote gestellt, mit denen wir die Gesundheit der Kinder von klein auf stärken wollen. Dazu gehören insbesondere Maßnahmen für Kindertageseinrichtungen und Grundschulen. Unsere Leitidee ist, dass wir ErzieherInnen, Lehrkräfte der Grundschulen sowie die Eltern darin unterstützen möchten, den Alltag der Kinder gesundheitsförderlich zu gestalten.

Mehr erfahren



Kampagnenfilm

Fit von klein auf für Kitas

Sind Sie ErzieherIn in einer Kita?
Dann finden Sie hier vielfältige
Infos & Praxisanregungen rund um
das Thema Gesundheitsförderung
in der Kita

[Zum Kita-Portal](#)



Fit von klein auf für Grundschulen

Sind Sie LehrerIn der
Primarstufe? Dann finden Sie hier
vielfältige Infos &
Praxisanregungen rund um das
Thema Gesundheitsförderung in
der Grundschule

[Zum Grundschul-Portal](#)

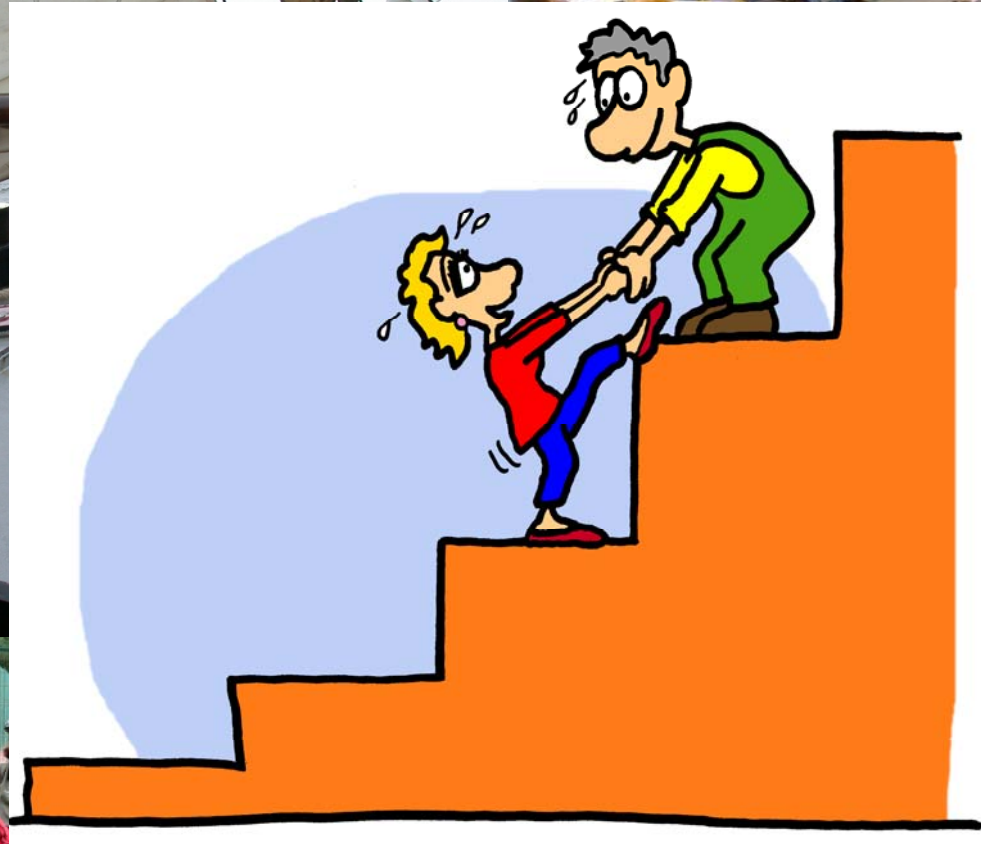


BKK Gesundheitskoffer "Fit von klein auf"

Der BKK Gesundheitskoffer "Fit von klein auf" beinhaltet das komplette Handwerkszeug zur nachhaltigen Gesundheitsbildung in der Kita. Spaß und Freude stehen dabei selbstverständlich im Vordergrund.

[Mehr erfahren](#)

<http://www.fitvonkleinauf.de>



« Mission possible »