

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen



In Deutschland sind 14,8 % aller Kinder und Jugendlichen übergewichtig, davon bereits 6,1 % adipös (stark übergewichtig). Mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl der Betroffenen zusätzlich an (KiGGS-Studie 2018). Diese Entwicklung zeigt, dass aus übergewichtigen Kindern und Jugendlichen häufig übergewichtige Erwachsene werden.

Es ist also wichtig, frühzeitig ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu vermitteln, um die Entstehung von Übergewicht zu vermeiden und bestehendes Übergewicht zu beseitigen. Da die Therapie der Adipositas oft langfristig und mit wenig Erfolgschancen verbunden ist, ist eine Adipositasprävention bereits im Kindesalter ratsam.

Die BMI-Perzentilen

Der Arzt kann die Gewichtsentwicklung der Kinder und Jugendlichen bei den U-Untersuchungen mit Hilfe von BMI-Perzentilen richtig einschätzen.

Die Perzentilen geben an, wie das Gewicht des Kindes im Vergleich zu anderen Kindern gleichen Alters und Geschlechts zu beurteilen ist. Oberhalb der 90. Perzentile liegt Übergewicht vor, oberhalb der 97. Perzentile Adipositas. In diesen Fällen sind weitere therapeutische Maßnahmen zu ergreifen.

Ursachen

Die Gründe für die Entstehung von Übergewicht und Adipositas sind vielseitig und liegen häufig in einer fettreichen Ernährung, zu großen Portionen und zu wenig Bewegung. Die ständige Verfügbarkeit und ein Überangebot von Nahrungsmitteln spielen hierbei eine Rolle. Der Bewegungsmangel steht unter anderem im Zusammenhang mit einem hohen Medienkonsum wie Fernsehen oder Computer spielen. Darüber hinaus wird hier gerne nebenbei unkontrolliert zu fettreichen Snacks und Süßigkeiten gegriffen.

Auch Stress, beispielsweise durch Konflikte in der Schule oder Familie, kann einen Einfluss auf das Essverhalten nehmen. Charakteristisch für die Entstehung von Übergewicht und Adipositas ist ein Zusammenspiel dieser Faktoren.

Folgen

Übergewicht und Adipositas können sich negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen ausüben. Bereits rund die Hälfte der betroffenen Kinder und Jugendlichen zeigen einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einen erhöhten Blutdruck, erhöhten Blutfettspiegel oder einen gestörten Kohlenhydratstoffwechsel auf. Neben den körperlichen Folgen nimmt die Lebensqualität häufig durch ein sinkendes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein ab.

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Ernährungsempfehlungen

Zur Umsetzung einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung wurde die Optimierte Mischkost vom ehemaligen Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE), jetzt Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) an der Universitäts-Kinderklinik in Bochum, entwickelt. Die Optimierte Mischkost basiert auf drei Grundregeln:



1. reichlich: pflanzliche Lebensmittel und Getränke

2. mäßig: tierische Lebensmittel

3. sparsam: fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Die DGE/ÖGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr geben die empfohlenen Zufuhrmengen an Energie, Makro- und Mikronährstoffen für Deutschland (D) und Österreich (A) an. Die Optimierte Mischkost dient als Konzept zur Umsetzung der Referenzwerte. Als Orientierung für die Lebensmittelauswahl kann der apetito Einkaufsführer genutzt werden.

Außerdem sollten die folgenden Empfehlungen beachtet werden:

- Ausgewogene und vielseitige Lebensmittelauswahl
- 5 Mahlzeiten am Tag, davon 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten
- Ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen
- „5 am Tag“ -> 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse
- Fettarme Lebensmittel bevorzugen
- Ausreichend energiefreie Getränke
- Maximal 1 Handvoll Süßigkeiten am Tag
- Zeit nehmen zum Essen



Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Praktische Tipps



- Wählen Sie schonende Garverfahren wie kochen, dünsten oder dämpfen
- Sparsamer Umgang mit Fett: braten Sie in beschichteten Pfannen
- Statt Butter kann Halbfettmargarine oder fettarmer Frischkäse aufs Brot
- Sahne kann häufig durch Milch oder Sauerrahm ersetzt werden z. B. bei Suppen, Soßen und Dressings
- Trinkwasser kann optisch und geschmacklich durch Obst, Gemüse oder Kräuter aufgepeppt werden. Leckere Kombinationen sind z. B. Zitrone und Ingwer oder Erdbeere und Traube

Bewegungsempfehlungen

Kinder und Jugendliche sollten dazu animiert werden, sich zu bewegen, wie draußen mit Freunden zu spielen oder auf den Spiel- oder Sportplatz zu gehen. Nach Möglichkeit sollte für viele alltägliche Wege das Fahrrad oder der Roller genutzt und Treppen gestiegen werden. Neben der Steigerung der Alltagsaktivität ist auch eine sportliche Betätigung im Verein sinnvoll, z. B. Tanzen, Fußball oder Badminton.

Es muss jedoch kein Extremsport betrieben werden, viel wichtiger ist der Spaßfaktor. Gruppensportarten eignen sich besonders gut für die gegenseitige Motivation. Bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen sollte die sportliche Aktivität den körperlichen Fähigkeiten angepasst sein und keinem Leistungsdruck unterliegen. Die internationale Empfehlung der Weltgesundheits-organisation (WHO) lautet für Kinder zwischen 5 und 17 Jahren täglich mindestens 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität. In Deutschland wird von verschiedenen Experten aus Wissenschaft und Praxis eine körperliche Bewegung von mindestens 90 Minuten vorgeschlagen.



Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Vorbildfunktion der Eltern

Das Ess- und Bewegungsverhalten wird insbesondere durch das Elternhaus geprägt. Kinder imitieren die Gewohnheiten und Vorlieben der Eltern. Gehen Sie also mit positivem Beispiel voran. Gemeinsame Mahlzeiten mit einer guten Atmosphäre sollten nach Möglichkeiten zum Tagesablauf gehören. Darüber hinaus sollten Süßigkeiten nicht als Belohnung eingesetzt werden. Motivieren Sie ihr Kind zu einem gesunden Essverhalten und mehr Bewegung und loben Sie es regelmäßig. Diese Verstärkungsmechanismen unterstützen den Erfolg!



Weitere Informationen

BIÖG: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. www.uebergewicht-vorbeugen.de
AGA: Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter. www.a-g-a.de
IN FORM: Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. www.in-form.de



Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

Unser Team der Ernährungsberatung erreichen Sie unter:
ernaehrung@apetito.de

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, 5. Auflage, Bonn.
- Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) (2019): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Optimierte Mischkost, Lüdinghausen: H. Rademann GmbH Print + Business Partner.
- Kurth B-M, Schaffrath Rosario A (2010): Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland, [online] <https://edoc.rki.de/handle/176904/884> [16.02.2026].
- Robert-Koch-Institut (RKI) (2018): KiGGS Welle 2 – Erste Ergebnisse aus Querschnitt- und Kohortenanalysen , [online] https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloads/Journal-of-Health-Monitoring_01_2018_KiGGS-Welle2_erste_Ergebnisse.pdf?__blob=publicationFile&v=3
- Wabitsch M, Moß A (federführend) (2019): Therapie und Prävention der Adipositas im Kindes- und Jugendalter, [online] <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-002> [16.02.2026].