



# Praxis für ganzheitliche Ernährungstherapie

[www.kubiena.com](http://www.kubiena.com)

## Interview im Landesstudio Burgenland zum Thema "Adipositas bei Kindern"

**Rund ein Viertel der österreichischen Kinder hat Gewichtsprobleme:** Das ergibt eine aktuelle Studie des Instituts für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien. 28 Prozent der Buben und 25 Prozent der Mädchen im Alter von sechs bis 18 Jahren sind demnach übergewichtig oder adipös (fettsüchtig). Eine Informationskampagne, die am Dienstag, den 25. 8. 2004 in Wien vorgestellt wurde, soll die Ernährungsgewohnheiten der Kinder verbessern helfen. Zielgruppe sind Kindergärten.

Insgesamt hat sich die Zahl übergewichtiger Burschen und Mädchen in Europa in den vergangenen zehn Jahren verdoppelt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt vor einer globalen Fettsucht-Epidemie. Wenn sich der Lebensstil nicht rigoros ändert, so die WHO-Prognose, wird im Jahr 2040 fast die Hälfte der Erwachsenen in entwickelten Ländern fettsüchtig sein.

Die WHO hat Fettsucht als Krankheit eingestuft. Adipositas und die Folgeerkrankungen Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen bis zu 10 Prozent der Gesamtkosten eines Gesundheitswesens.

### Zusammenfassung des Interviews mit Hr. Gutmann vom Landesstudio Burgenland

**Vom 26. 8.2004**

*Gutmann: Wer ist schuld daran, dass das Übergewicht bei Kindern so zunimmt?*

Kubiena: Einerseits ist die mangelnde Bewegung vieler Kinder von Bedeutung und andererseits, dass Familienmahlzeiten immer weniger Bedeutung haben. Das bewirkt, dass die Kinder „dahinsnacken“, Süßigkeiten und Fertigprodukte einen wichtigen Stellenwert haben.

*Gutmann: Was kann man dagegen tun?*

**Kubiena:** Vorbild sein! Einen aktiven Lebensstil pflegen und mit den Kindern wenn möglich zu Fuß in die Schule oder den Kindergarten gehen. Eine gesunde Jause mit Brot oder Obst mitgeben. Obst zum Beispiel als Nachtisch aufgeschnitten anbieten, sodass die ganze Familie zugreifen kann. Wasser als Durstlöscher und gesüßte Getränke nur als Ausnahme anbieten. Süßigkeiten in Wochenrationen festlegen und statt strengen „gesund/ungesund-Listen“ einen moderaten Umgang mit allen Lebensmitteln üben. Beim Bewegungsprogramm ist wichtig, dass es den Kindern Spaß macht, Freunde dabei sind und es jeden Tag stattfindet.

*Gutmann: Wie ist ihr Ansatz in der Ernährungsberatung?*

**Kubiena:** Da gibt es 3 Punkte: Ernährung, Bewegung und Psyche

- Moderaten, bewussten Umgang mit dem Essen lernen
- Täglich Bewegung, die Spaß macht und
- Ein aktives Leben mit Freunden führen