

Wie schätze ich das Gewicht meines Kindes richtig ein?

Ob das eigene Kind zu dünn, gerade richtig oder übergewichtig ist, können Eltern oft schlecht einschätzen. Die mit Unter- bzw. Übergewicht möglicherweise verbundenen gesundheitlichen Probleme werden noch schwieriger erkannt.

„Betriebsblind“ werden die eigenen Kinder oft „als gerade richtig“ eingestuft, obwohl sie schon übergewichtig sind. Buben werden häufiger „unterschätzt“ als Mädchen. Daher werden bei Buben oft erst spät Maßnahmen ergriffen, um dem Übergewicht entgegenzuwirken. Wissenschaftlich belegt ist, dass die Familie die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten nachhaltig beeinflusst. Selbst wenn alle anderen Familienmitglieder normalgewichtig sind, betrifft das Übergewicht des Kindes meist die gesamte Familie.

Auch bei Kindern und Jugendlichen ist es üblich, den Body Mass Index zu verwenden, um das Gewicht einzuordnen. Allerdings kann es durch Wachstumsschübe zu geringfügigen Abweichungen kommen, die völlig normal sind: Mal scheinen Kinder und Jugendliche nach einem Schub zu dünn zu sein, ein anderes Mal legen sie Reserven an, die bei der nächsten Wachstumsphase wieder aufgebraucht werden. Werden aber zu große Depots angelegt, nützt auch der Wachstumsschub nichts und es kommt zu Übergewicht. Liegt der BMI deutlich über dem Normalgewicht, sollte entsprechend gehandelt werden. Spätestens wenn das Kind aufgrund des Gewichts gehänselt wird, muss etwas unternommen werden.

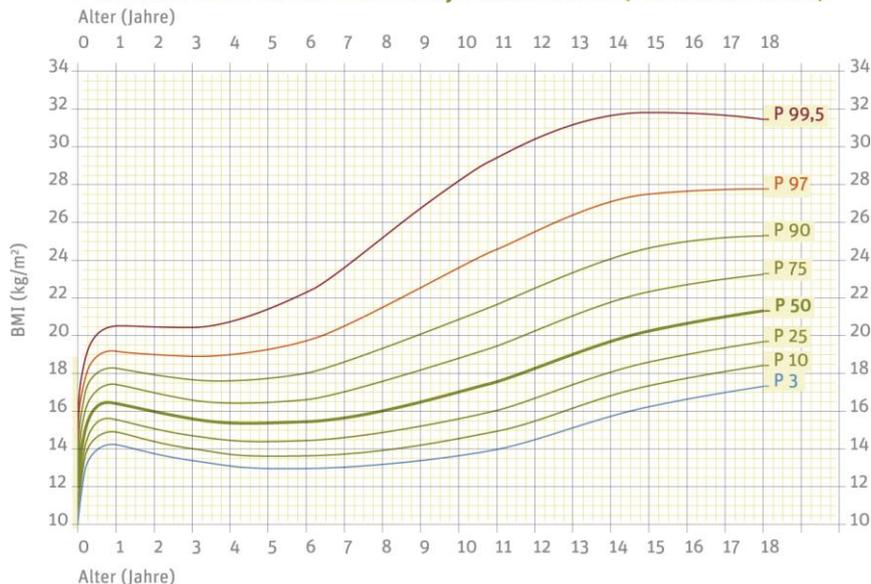
Im Gegensatz zu den BMI-Normwerten für Erwachsene werden bei Kindern und Jugendlichen das Alter und Geschlecht berücksichtigt. Der entsprechende BMI-Wert kann in Perzentilkurven abgelesen werden (siehe Abbildung).

Berechnung Body-Mass-Index

Der BMI wird berechnet, indem das Körpergewicht (in kg) durch die Körpergröße (in m) zum Quadrat dividiert wird.

Beispiel: Ein Kind, 11 Jahre alt: 38 kg, 145 cm groß. $BMI = 38 / (1,45 \times 1,45) = 18,07$. D.h. es ist normalgewichtig.

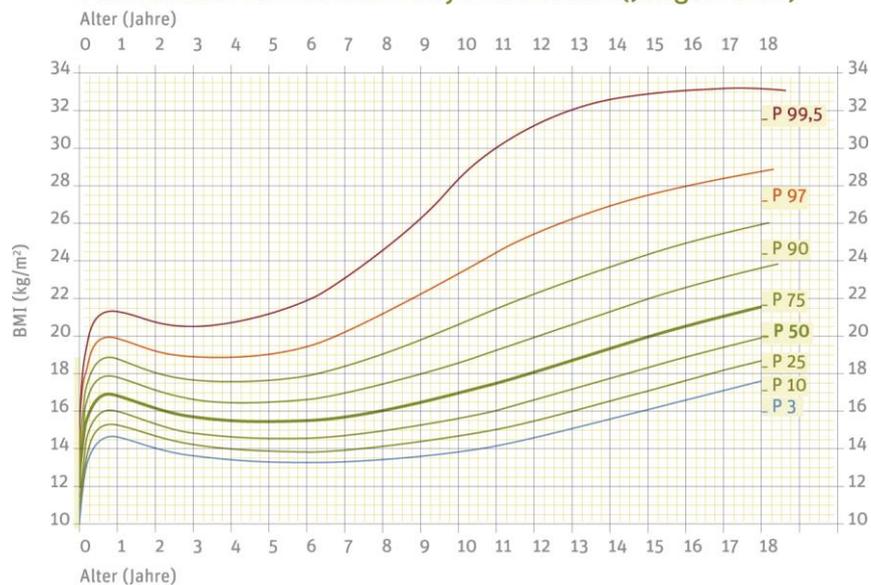
Perzentilkurven für den Body Mass Index (Mädchen 0-18)



Legende: P 10–90 = Normalgewicht (grün); P 90–97 = Übergewicht (orange); P 97 aufwärts = Adipositas (dunkelrot); P 3–10 = Untergewicht (petrol) unter P 3 = „starkes Untergewicht“

© forum. ernährung heute 2012

Perzentilkurven für den Body Mass Index (Jungen 0-18)



Legende: P 10–90 = Normalgewicht (grün); P 90–97 = Übergewicht (orange); P 97 aufwärts = Adipositas (dunkelrot); P 3–10 = Untergewicht (petrol) unter P 3 = „starkes Untergewicht“

© forum. ernährung heute 2012

Literatur:

Lobner K, Gruber M: Salami taktik zum Wohlfühlgewicht – Ratgeber für Abnehmwillige. forum. ernährung heute (2012).

Boggio V: Übergewicht bei Kindern. Eltern können helfen. Beltz Verlag (2004)

Bohlmann F: Endlich zunehmen. Der Ratgeber für Dünne. Kneipp Verlag 1. Auflage (2005)