

Übergewicht ansprechen – ein sensibles Thema

Wenn der Nachwuchs ein paar Kilos zu viel auf die Waage bringt, sollten Eltern mit ihren Kindern behutsam darüber sprechen. Ihnen das Übergewicht vorzuhalten oder sie eigenmächtig auf Diät zu setzen, bringt meist wenig und kann der Gesundheit sogar mehr schaden als nützen.

Spätestens im Volksschulalter kommt die Zeit, in der die Kinder unter Übergewicht auch psychisch leiden. Hänseleien von Mitschülern und Vergleiche mit anderen Kindern können ihnen schwer zusetzen. Sie schämen sich für ihre Figur und fühlen sich als Außenseiter. Darauf können Heißhungerattacken oder Fasten folgen, der Schritt zu ausgeprägten Essstörungen ist dann nicht weit. Eltern sollten deshalb aufmerksam sein und den geeigneten Zeitpunkt finden, um das heikle Thema „Gewicht“ anzusprechen. Dabei ist die richtige Gesprächstaktik der Schlüssel zum Erfolg.

Wie sage ich es richtig?

Geht es darum, Wonneproppen auf ihre überschüssigen Kilos hinzuweisen, sollten Themen wie „Diät“ und „Körpergewicht“ außen vor gelassen werden. Eine US-amerikanische Studie lieferte Hinweise darauf, dass Kinder ihr Gewicht strikt kontrollieren und häufiger eigenmächtig Diätversuche starten, wenn sie von Erwachsenen gezielt auf das Abnehmen angesprochen werden.

- Sorgen Sie für eine angenehme Gesprächsatmosphäre, in der sich die Kinder wohl fühlen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil der Grundstein für einen gesunden Körper sind. Dafür bieten sich verschiedene Vergleiche an: z. B. „Eine abwechslungsreiche Ernährung stärkt die Knochen und Muskeln“, „... regt die grauen Zellen an und hält fit“ oder „... hilft dabei, im Wettkampf leistungsfähig zu bleiben“.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass Gewicht und Ernährung wesentlich für das Wohlbefinden sind, Personen jedoch nicht aufgrund des Körpergewichtes beurteilt werden sollten. Vermeiden Sie daher (negative) Bemerkungen über übergewichtige Menschen in Ihrem Umfeld.

Weitere Tipps für eine bewusste Ernährung:

- Gestalten Sie die Mahlzeiten der Kleinen stressfrei. Sie sollten in Ruhe und mit Genuss essen und Mahlzeiten nicht verschlingen, weil sie zur Musikstunde oder zum Fußballtraining hetzen müssen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Unterschied zwischen Hunger und Gusto. Lassen Sie es erzählen, ob es wirklich hungrig ist oder lediglich einen Nachschlag möchte, weil es so gut schmeckt.
- Lassen Sie Ihr Kind beim Essen selbst die Portion am Teller anrichten. Falls es zu viel sein sollte, können Hinweise helfen, wie: „Nimm´ erst mal weniger und warte ab, ob Du dann noch hungrig bist.“
- Auslöser für üppige Portionen am Teller ist oft „Futterneid“ unter Geschwistern. Teilen Sie die Mahlzeiten gerecht auf; jeder kann selbstverständlich noch einen Nachschlag bekommen!
- Übergewichtige Kinder sollten keine „Extra-Gerichte“ vorgesetzt bekommen. Sie fühlen sich dadurch schnell ausgeschlossen oder benachteiligt und die Freude am Essen nimmt ab.
- Lassen Sie Ihr Kind nie hungrig vom Tisch aufstehen. Denn oft versteckt es dann Lebensmittel und „snackt“ heimlich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht aus Langeweile zugreift. Sorgen Sie daher für altersgerechte Beschäftigungen.
- Soll sich das Ernährungsverhalten Ihres Kindes ändern, muss die ganze Familie an einem Strang ziehen. Eltern sollten dabei die Vorbildrolle einnehmen. Werden Sie gemeinsam aktiv und veranstalten Sie beispielsweise eine Schnitzeljagd mit Bewegungsaufgaben im Park oder unternehmen Sie eine Radtour und picknicken.
- Kinder lernen über das Feedback der Erwachsenen. Loben Sie bereits kleinste Erfolge!
- Machen Sie den Alltag nicht vom Körpergewicht der Kinder abhängig und wiegen Sie die Kleinen nicht andauernd.
- Nehmen Sie Rückschläge gelassen. Nach einem gelungenen Start ist es möglich, dass Kinder wieder in alte Ernährungsmuster zurückfallen und ein paar Kilos mehr auf die Waage bringen.

Essverhalten umzustellen, funktioniert nicht von heute auf morgen – es ist ein langfristiges Unterfangen!

Literatur:

Domino D: Discussion healthful eating and weight with obese adolescents. Fam Pract Recertif 31 (2013).

Berge JM et al.: Parent conversations about healthful eating and weight: Associations with adolescent disordered eating behaviours. JAMA Ped 167 (2013).

Walleczek S: Die Walleczek-Methode für Ihr Kind. Ueberreuther Verlag, Wien (2009).