

Nadine Haddenhorst

**Adipositas im Kindes- und Jugendalter.
Prävention und Intervention durch
Bewegung und Ernährung**

Examensarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2005 GRIN Verlag
ISBN: 9783638584494

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/66192>

Nadine Haddenhorst

Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Prävention und Intervention durch Bewegung und Ernährung

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com



UNIVERSITÄT PADERBORN

Fakultät für Naturwissenschaft

- Sportwissenschaft -

**Adipositas im Kindes- und Jugendalter.
Prävention und Intervention durch Bewegung und
Ernährung.**

Schriftliche Hausarbeit vorgelegt im Rahmen der Ersten Staatsprüfung
für das Lehramt für die Sekundarstufe II/I im Fach Sport
von Nadine Haddenhorst

Paderborn, Mai 2005

Zitate

„[...] In den vergangenen zwei Jahren wog ich immer an die 170 Kilo. Ich habe nicht nur mittags und abends warm und die doppelte Portion gefuttert, sondern auch noch zwischendurch alles Mögliche. Pizza, Döner, Brötchen mit Remoulade, was mir so vor die Zähne kam. [...] Ich habe immer viel Fleisch gegessen. Selten Salat. [...] Ich habe mittlerweile richtig Angst, dass ich nach der Schule mit meinem Gewicht keine Arbeit bekomme. [...]

Kudret, 16 Jahre, 1,78 Meter, 148 Kilo

„Als ich vor 17 Wochen die Langzeittherapie begonnen habe, zitterte die Waage bei fast 160 Kilo. 80 Kilo Übergewicht! Ich hatte Plattfüße und Rückenschmerzen. [...] Wenn ich zu Hause war, hockte ich vor dem Fernseher oder dem Computer und futterte nebenher, selbst wenn ich null Hunger hatte. [...]“

Raphael, 16 Jahre, 1,81 Meter, 131 Kilo.

„[...] Ehe ich vor 15 Wochen [hierher] kam, wog ich 132 Kilo, hatte einen BMI von 42, eine Fettleber und Bluthochdruck. Drei Jahre zuvor hatten sie mir schon die Gallenblase rausgenommen, weil ich viele kleine Gallensteine hatte. [...]“

Nicole, 16 Jahre, 1,76 Meter, 110 Kilo

„[...] Ich habe Briefe bekommen, in denen was von XXL und Körbchengröße DD stand, und wenn ich durchs Klassenzimmer gelaufen bin, riefen Mitschüler „Vorsicht, Erdbeben“, beim Schulschwimmen „Vorsicht Walross“. [...]“

Sara, 16 Jahre, 1,61 Meter, 97 Kilo¹.

¹ alle Zitate aus Stern, 24, 2004.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

1	Einleitung	4
2	Adipositas im Kindes- und Jugendalter	7
2.1	Definition und Bestimmung der Adipositas im Kindes- und Jugendalter	7
2.2	Prävalenz von Adipositas im Kindes- und Jugendalter	10
2.3	Ätiologie	15
2.3.1	<i>Metabolischer Hintergrund</i>	15
2.3.2	<i>Biologische Faktoren</i>	17
2.3.3	<i>Ernährungsverhalten</i>	19
2.3.4	<i>Körperliche Aktivität</i>	23
2.3.5	<i>Soziale Faktoren</i>	26
2.4	Folgen von Adipositas im Kindes- und Jugendalter	28
2.4.1	<i>Physische Folgen</i>	28
2.4.2	<i>Psycho-soziale Folgen</i>	31
3	Bewegung im Kindes- und Jugendalter	34
3.1	Die Bedeutung von Bewegung für Kinder und Jugendliche	34
3.2	Veränderte Kindheit	36
3.3	Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland	39
4	Ernährung im Kindes- und Jugendalter	42
4.1	Grundlagen der Ernährungslehre	42
4.2	Ernährungserziehung und Ernährungsgewohnheiten	45
4.3	Die optimale Mischkost: opimiX	47
4.4	Ernährung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland	50
5	Präventions- und Interventionsmaßnahmen bei Adipositas im Kindes- und Jugendalter	52
5.1	Begriffsbestimmung Prävention und Intervention	52
5.2	Allgemeine Präventions- und Interventionsmaßnahmen	53
5.3	Therapieansätze	55

5.3.1	<i>Verhaltenstherapeutische Ansätze</i>	55
5.3.2	<i>Bewegungstherapeutische Ansätze</i>	55
5.3.3	<i>Ernährungstherapeutische Ansätze</i>	57
5.4	Aktuelle Programme	58
5.4.1	<i>Projekte der Primärprävention</i>	58
5.4.2	<i>Projekte der Sekundärprävention</i>	62
5.5	Präventionsmaßnahmen und gesundheitspolitische Forderungen	64
6	Präventive Maßnahmen in der Schule	67
6.1	Schulinterventionen	67
6.2	Ernährung in der Schule	69
7	Schlussbetrachtung	73
8	Literaturverzeichnis	77

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1	Perzentilen für den Body Mass Index für Jungen im Alter von 0 bis 18 Jahren	9
Abb. 2	Perzentilen für den Body Mass Index für Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren	9
Abb. 3	Nährstoffe und ihre Aufgaben	45
Abb. 4	Kriterien von <i>optimiX</i>	48

Tabellenverzeichnis

Tab. 1	Häufigkeiten von Übergewicht und Adipositas bei Kinder und Jugendlichen in Deutschland und Österreich	12
Tab. 2	Anstieg der Prävalenz von Übergewicht und Adipositas bei Einschülern in NRW	13
Tab. 3	Anstieg der Prävalenz von Übergewicht und Adipositas im Cresc-Net	14
Tab. 4	Empfehlenswerte Lebensmittel für den Schulkiosk	71

1 Einleitung

Die WHO warnt, bald stürben erstmals ebenso viele Menschen an den Folgen von Überernährung und Bewegungsmangel wie an denen von Hunger; britische Fettforscher wagen gar die These, die jetzige Generation sei die erste, die weniger zu leben habe als ihre Eltern. [...] In den USA, wo Wissenschaftler zum ersten Mal die „Generation XXL“ ausmachten, erklärte ein Regierungssprecher jüngst, Fettsucht bei Kindern könne die Nation ähnlich bedrohen wie der Terror. Aufgerüttelt schreiben Lehrer im Bundesstaat Arkansas ihren Schülern in diesem Jahr auch Gewicht und Body-Mass-Index ins Zeugnis. („Bewegte Kindheit“, Spiegel, 40, 2004, S.175f.)

Diese Szenarien, sollten sie auch ein wenig überspitzt bzw. dramatisch erscheinen, weisen auf eines der derzeit größten Gesundheitsprobleme der Industrieländer hin: Übergewicht und Adipositas.

Zunehmend mehr Menschen leiden unter Übergewicht und Adipositas. Hierzulande nimmt die Prävalenz der Adipositas seit Jahrzehnten kontinuierlich zu (vgl. Leitlinien AGA, 2004, S. 10). Den Ergebnissen des WHO-MONICA Projektes zufolge ist in Deutschland jeder zweite Erwachsene übergewichtig und etwa 20 Prozent sind adipös. Für das Jahr 2030 wird gar prognostiziert, dass mehr als die Hälfte aller Europäer von Adipositas betroffen sein wird, sollte sich die derzeitige Entwicklung unbeeinflusst fortsetzen (vgl. Fromme, 2002, Einleitung, S. X).

Alarmierend ist vor allem, dass auch die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Heranwachsenden weltweit in dramatischer Weise zunimmt. In Deutschland sind je nach Definition bis zu 20 Prozent aller Kinder übergewichtig (vgl. Wabitsch/Kunze, 2001, S. 149).

Für eine Adipositaserkrankung gibt es eine Vielzahl an Gründen. Als fundamentale Ursachen für diese chronische Krankheit werden eine genetische Disposition in Verbindung mit verändertem Ernährungsverhalten und Bewegungsmangel genannt, Faktoren, die oftmals Resultat der veränderten Lebensbedingungen einer Kindheit in der heutigen Zeit sind.

Adipositas gilt als der wichtigste Risikofaktor für eine Reihe von chronischen Krankheiten, wie Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes Mellitus Typ II und Gicht. In den USA werden ca. 280 000 Todesfälle pro Jahr auf die Adipositas und ihre Folgeerkrankungen zurückgeführt. Sie ist damit, nach dem Rauchen, die zweithäufigste Todesursache im Erwachsenenalter. In