



Arbeiten gemeinsam an neuen Ernährungs-Leitfäden für junge Familien | Kinderarzt Dr. Eckhard Grabbe, Hebamme Carolin Steingrube und (von links): Kinderarzt Leif Beckmann, Projektleiterin Renate Ricken, Physiotherapeutin Karin Müller.

Besser essen – mehr bewegen

»Kids vital«-Projekt: Arbeitsgruppe tagt in der Kinderarztpraxis Dr. Grabbe

Von Angelika Krückemeier

Vlotho (VZ). Nicht nur Erwachsene, auch immer mehr Kinder sind zu dick. Die Ursache dafür liegt – abgesehen von entsprechenden Erbanlagen – in den Lebensgewohnheiten. Dies jungen Eltern bewusst zu machen und ihnen leicht verständliche Hilfen in Sachen Ernährung, Bewegung und Förderung an die Hand zu geben, ist Ziel des Projektes »Kids vital«.

Zu süß, zu fett, zu viel, zu oft: falsche Ernährung, noch dazu in Verbindung mit mangelnder Bewegung, führt zu starker Übergewichtigkeit (Adipositas). Was beim Kleinkind beginnt, wächst sich häufig zu einem lebenslangen Problem aus. »Bei Kindern, die im Alter von sechs bis neun Jahren übergewichtig sind, liegt das Risiko, auch im Erwachsenenalter zu

dick zu sein, bei 55 Prozent. Übergewichtige Kinder und Jugendliche zwischen zehn und 14 Jahren werden zu 67 Prozent noch als Erwachsene gegen Fettleibigkeit anzukämpfen haben«, fasst Dr. Eckhard Grabbe die ungünstige Perspektive zusammen. Ansätze zur Vorbeugung von starkem Übergewicht seien nach dem fünften Lebensjahr zunehmend weniger erfolgreich. Grundsätzlich gelte, dass die Behandlung von Adipositas ein dornenreicher und oft frustrierender Weg sei.

Der Vlothoer Kinderarzt engagiert sich in dem Projekt »Kinderärzte empfehlen: Besser essen. Mehr bewegen« – eine von insgesamt elf Einzelinitiativen innerhalb des »Kids Vital«-Projektes im Kreis Herford (VZ berichtet am 11. Januar).

In seiner Arbeitsgruppe wirken unter anderem die Hebamme Carolin Steingrube, die Physiothera-

peutin Karin Müller (beide Vlotho), der Herforder Kinderarzt Leif Beckmann und Renate Ricken, Projektleiterin beim Kreis Herford, mit. Die Gruppe, die jetzt zum zweiten Mal in der Vlothoer Kinderarztpraxis tagte, ist offen für weitere Teilnehmer.

Wünschenswert ist beispielsweise die Mitwirkung der Frauenärzte. Denn: Man weiß heute, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Schwangerschaft und Adipositas gibt. Dr. Grabbe: »Untersuchungen zeigen, dass bereits die Vermeidung eines starken Übergewichts in der Schwangerschaft das Risiko für ein Übergewicht im Säuglingsalter vermindert.«

Da Essgewohnheiten sehr früh und dauerhaft geprägt werden, sei frühe, kompetente, entwicklungsbegleitende Ernährungsberatung ein gangbarer Weg zur Vorbeugung. Ergänzend dazu müsse eine

Anleitung zur Bewegungserziehung und -förderung angeboten werden. Denn ausreichende Bewegung sei das zweite Standbein einer effektiven Prophylaxe.

A und O also ist die Aufklärung. Und hier liegt manches im Argen. Eltern werden zwar mit einer Fülle von Informationsmaterial versorgt. »Aber das ist häufig unanschaulich, zu allgemein gehalten und irritierend«, sagt der Mediziner. Deshalb macht sich die Projektgruppe nun an die Ausarbeitung neuer Beratungsleitfäden.

Dr. Grabbe: »Wir möchten jungen Familien eine für ihre Kinder jeweils alterstypische Beratung zu den Themen Ernährung, Entwicklung und Krankheitsvermeidung anbieten. Wir verwenden dabei auch die Frageform – zum Beispiel, welches Frühstück mit in den Kindergarten gegeben wird, ob schon mal an eine Mutter-Kind-Kur gedacht wurde, oder ob das Kind in einem Sportverein angemeldet wurde. Unser Ansatz ist ganzheitlich.«

»Ein dornenreicher und oft frustrierender Weg«

Dr. med. Eckhard Grabbe