Priv. Doz. Dr. Peter Fritsch

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
Additivfacharzt für Neonatologie und pädiatrische Intensivmedizin
Additivfacharzt für pädiatrische Kardiologie
ÖÄK-Diplom Sportmedizin

Ernährung bei Übergewicht

Kein Lebensmittel ist verboten.
Es kommt einfach auf die richtige Menge und Kombination an!

Erfolgreich abnehmen – gewusst wie!

Übergewicht entsteht durch eine zu hohe Energiezufuhr oder einen zu geringen Energieverbrauch. Das heißt, es werden mehr Kalorien aufgenommen als der Körper verbrennen kann. Dieses „Mehr" an Kalorien speichert der Köper in Form von Fettdepots. Ursachen für Übergewicht sind daher:

Zufuhr von zu vielen Kalorien:
- Zu große Portionen beim Essen
- Zu viele Lebensmittel mit hoher Energiedichte
- Falsche Zubereitungsart

Zu wenig Bewegung
- viel Fernsehen oder Computerspielen

Eine abwechslungsreiche Mischkost
- GESUNDE ERNÄHRUNG -
ist die Basis einer erfolgreichen Gewichtsabnahme
und gewährleistet eine Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen

Kinder nehmen anders ab als Erwachsene!
Da sich Kinder noch im Wachstum befinden, ist oft gar keine Gewichtsabnahme erforderlich. Häufig reicht es aus, das Gewicht über einen längeren Zeitraum stabil zu halten bzw. die Gewichtszunahme zu verlangsamen. Durch das Längenwachstum wird das Übergewicht reduziert. Nur bei sehr starkem Übergewicht ist eine tatsächliche Gewichtsreduktion erforderlich. Sie sollte aber nur sehr langsam erfolgen, da ihr Kind weiterhin mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden muss. Einseitige Ernährungsweisen oder Crashdiäten sind daher für Kinder absolut ungeeignet.

Priv. Doz. Dr. Peter Paul Fritsch
Lindenhofweg 2
8043 Graz
Tel.: +43 (0) 316 32 79 30
ordination@dr-fritsch.at
Ausführliche Informationen unter **www.dr-fritsch.at**

Wer gesund und dauerhaft abnehmen will, muss das Richtige essen

- Ungefähr die Hälfte der benötigten Energie soll über **Kohlenhydrate** zugeführt werden. Dabei ist darauf zu achten, die „richtigen" Kohlenhydrate zu wählen:

Günstige Kohlenhydratlieferanten

- Vollkorngetreide
- Reis
- Teigwaren (Nudeln)
- Brot (am besten Vollkorn)
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Gemüse, Salat
- Obst

→ **Enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe**

→ **Halten lange satt**

Ungünstige Kohlenhydratlieferanten

- Zucker, Honig
- Marmelade, Nutella
- Mehlspeisen
- Weißbrot, Semmel
- Schokolade, Kekse, Eis, Gummibärli
- Limonaden, Sirup

→ **Halten nicht lange satt**

→ **Liefern viele „leere" Kalorien da sie kaum Vitamine und Mineralstoffe enthalten**

- Ungefähr **30-35%** der Nahrungsenergie soll über **Fett** zugeführt werden:
  → Fette sind die perfekten Energielieferanten: 1 g entspricht bereits 9 kcal!
  → Fette enthalten lebensnotwenige Fettsäuren und sind daher wichtig für eine ausgewogene Ernährung.
  → Fette versorgen uns mit wichtigen, fettlöslichen Vitaminen (A, D ,E, K).
  → Fette sind Geschmacksträger.
  → Achtung: Fett ist nicht gleich Fett. Bei der Auswahl ist auf hochwertige, pflanzliche Fette und Öle zu achten.

- Ungefähr **10-15%** der Nahrungenergie soll in Form von **Eiweiß** zugeführt werden.

Tierische Eiweißquellen
Fleisch, Wurst, Fisch, Milch- und Milchprodukte (Käse, Topfen), Eier

Pflanzliche Eiweißquellen
Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide und Getreidprodukte, Nüsse und Samen

So sollte die Ernährung aussehen

Täglich:

- 1-1,5 Liter kalorienfreie Getränke, am besten Wasser, Mineralwasser oder ungezuckerter Tee
- 1-2 Portionen Milchprodukte
- 2-3 Portionen Salat und Gemüse
- 1-2 Portionen Obst

Priv. Doz. Dr. Peter Paul Fritsch
Lindenhofweg 2
8043 Graz
Tel.: +43 (0) 316 32 79 30
ordination@dr-fritsch.at

Ausführliche Informationen unter www.dr-fritsch.at

- 3x täglich stärkehaltige Nahrungsmittel wie Vollkornbrot, Vollkornmüsli, Nudeln, Reis, Kartoffeln etc.
- 1 handtellergroße Portion Fleisch
- Pflanzenöl: 1 Esslöffel zum Kochen, 1 TL für den Salat
- 1 Esslöffel Streichfett wie z.B. Butter

Pro Woche:
- Maximal 2-3 Eier
- 1 Portion Fisch

Umgang mit Süßigkeiten und Naschereien
Es darf pro Tag eine gestrichene Kinderhand voll genascht werden. Diese Menge soll aber nicht überschritten werden. Als Nascherei zu werten sind neben Schokolade oder Gummibärchen auch Knabbergebäck wie Chips, Snips oder Nüsse. Auch Nutella oder Mehlspeisen gehören zu diese Gruppe. Da Limonaden und Säfte einen sehr hohen Zuckergehalt haben, sollten auch sie als Nascherei verbucht werden.

Die fünf Mahlzeiten
Die Energiespeicher von Kindern sind kleiner als die der Erwachsenen. Es ist also für Ihr Kinder besonders wichtig, mehrmals am Tag zu essen um leistungsfähig zu sein. Es werden daher statt drei großer Mahlzeiten fünf kleine empfohlen.

Tipps damit das Abnehmen leichter geht...

→ Mindestens 1 Stück Obst pro Tag

→ Als Getränk Wasser bevorzugen, Säfte verdünnen

→ Keine Vorräte an Süßigkeiten und kalorienreichen Getränken zu Hause haben

→ Vor und während dem Essen trinken, das fördert die Sättigung

→ Portionsgrößen vor dem Essen festlegen – nur Gemüse und Obst dürfen nachgenommen werden

→ Regelmäßig Essen um Heißhunger zu vermeiden

→ Zeitpunkt der Mahlzeiten und festen Essensplatz festlegen

→ Kein Fernsehen oder Computerspielen beim Essen

→ Besser Lebensmittel statt Geld für die Schuljause mitgeben

→ Bewusst und mit Einkaufszettel einkaufen gehen

→ Nur bei Hunger essen, nicht um sich zu trösten, zu belohnen oder aus Langeweile

→ Eltern sollen sich ihrer Vorbildwirkung bewusst sein (Ernährung und Bewegung!)

→ Konsequent bleiben

→ Verhalten des Kindes loben (z.B. wenn es sagt, dass es satt ist oder langsam isst)

→ Alle in der Familie gleich behandeln

→ Möglichst viel Bewegung machen

Priv. Doz. Dr. Peter Paul Fritsch
Lindenhofweg 2
8043 Graz
Tel.: +43 (0) 316 32 79 30
ordination@dr-fritsch.at