



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Übergewicht bei Kindern

Teile diesen Article

X



Übergewicht bei Kindern

Noch Babyspeck oder schon Pummelchen: Worauf du achten solltest

<https://www.babyservice.de/uebergewicht-kinder> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Übergewicht bei Kindern

Noch Babyspeck oder schon Pummelchen: Worauf du achten solltest

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- Teilen

Durch die richtige Ernährung, Bewegung und viel Action kannst du Übergewicht vorbeugen.

Übergewicht bei Kindern ist ein ernst zu nehmendes Thema. Starkes Übergewicht (Adipositas) kann sogar die gesunde Entwicklung deines Kindes beeinträchtigen. Deshalb ist es am besten, wenn du von klein auf vorbeugst.

Manche Kinder haben schon mit 3 Jahren Anzeichen von Adipositas. Dieses Risiko lässt sich aber leicht umgehen: Erziehe deinen Schatz zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und Lebensweise. Und sei ein gutes Vorbild.

Hauptursache von Übergewicht und Adipositas

Übergewicht bei Kindern verbreitet sich zunehmend. Ursachen gibt es viele.

- Unausgeglichene, zu süße und fetthaltige Ernährung
- Ungezügelter Knabbern zwischendurch
- Mangel an Bewegung
- Genetische Veranlagung, Hormon- oder Stoffwechselstörungen (aber nur 1 % der Fälle)

Nicht jeder hat ein dickes Fell

Es kann schwierig sein, ohne Komplexe groß zu werden, wenn man dick ist – denke nur an die Hänseleien anderer Kinder oder die eingeschränkte Kleiderauswahl. Schütze dein Kind davor und schreite ein, sobald du oder dein Kinderarzt eine Tendenz zu kindlicher Adipositas feststellen.

Warnsignale

Dein Kind ist rundlich? Nicht immer ist das Veranlagung. Halte also die Augen offen, ohne deshalb gleich in Panik zu verfallen oder deinem Kind jedes Häppchen in den Mund zu zählen!

Dein Kind wächst übermäßig stark und seine Wachstumskurve übersteigt die offiziellen Kurven im gelben Kinderuntersuchungsheft? Sprich bitte mit deinem Kinderarzt darüber.

Gute Gewohnheiten für das ganze Leben

Je früher, desto besser: Es ist erwiesen, dass die Vorbeugung gegen Übergewicht umso wirksamer ist, je früher sie beginnt. Und was können Sie tun?

- Säuglinge am besten stillen. Wenn du Säuglingsnahrung gibst, achte auf einen niedrigen Eiweißgehalt.
- Achte für die ganze Familie auf eine ausgeglichene und abwechslungsreiche Ernährung! Am besten sind 5 tägliche Mahlzeiten in Ruhe und zu festen Zeiten.
- Täglich sollte jeder mindestens 2 oder 3 Portionen Obst und Gemüse essen.
- Halte sich bei der Menge an Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier...) an den Rat deines Kinderarztes.
- Sorge für genügend Kohlenhydrate (mit Nudeln, Getreide, Reis...). Diese geben Energie und

verhindern den kleinen Hunger, der zum Knabbern zwischendurch verleitet.

- Hunger zwischen den Mahlzeiten: Ein kleiner Happen ist ab und an in Ordnung, aber nicht ständig.
- Limonaden und Süßigkeiten solltest du nur zu besonderen Anlässen erlauben (Kindergeburtstag, Familienfeiern, etc.).
- Kleine Racker haben jede Menge Energie. Plane körperliche Aktivitäten ein, denn dann schlafen sie nachts umso besser (und dein Abend verläuft geruhsamer!).
- Lass' den Fernseher einfach mal aus. Er verführt Kleine und Große zum Faulsein und hemmt den angeborenen Bewegungsdrang der Kinder.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/uebergewicht-kinder>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/uebergewicht-kinder>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/uebergewicht-kinder&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/_8_teaser_725x418.png&...
bei Kindern

[3] <https://twitter.com/share?text=%C3%9Cbergewicht%20bei%20Kindern%20&url=https%3A//www.babyservice.de/uebergewicht-kinder>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/uebergewicht-kinder>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147691>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>