



© Maya Kruchancova

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Ein Informationsangebot von
gesundheits.gv.at



Inhaltsverzeichnis

Was ist Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen?.....	4
Wie häufig sind Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen?	5
Wie wird das Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen beurteilt?	5
Welche Ursachen haben Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen?	6
Welche Auswirkungen haben Vorurteile auf die Gesundheit übergewichtiger Kinder?.....	7
Welche Folgen hat Adipositas bei Kindern und Jugendlichen?	8
Wie erfolgt die Diagnose von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen?.....	9
Welche Maßnahmen verhelfen Kindern und Jugendlichen zu mehr Gesundheit?.....	10
Welche Möglichkeiten der Behandlung von Übergewicht und Adipositas gibt es?	12
Wohin kann ich mich wenden?.....	15
Wie erfolgt die Abdeckung der Kosten?	16
Lexikon: Perzentile	18

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Übergewicht betrifft viele Kinder und Jugendliche. Es gibt verschiedene Ursachen, wie Übergewicht entsteht. Die Ursachen zu kennen hilft Kindern, Jugendlichen und ihren Familien, Übergewicht in den Griff zu bekommen. Vor allem starkes Übergewicht kann bereits in jungen Jahren zu gesundheitlichen Problemen führen. Starkes Übergewicht wird von Fachleuten auch Adipositas genannt und als Krankheit eingestuft.¹

Regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung helfen oft, das Risiko für Übergewicht zu verringern und ein normales Körpergewicht zu halten. Lebensstiländerungen sind besonders wirksam, wenn sie in der Familie erfolgen. Die Ärztin oder der Arzt berät, welche Therapien und Maßnahmen zusätzlich infrage kommen können, um starkes Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu senken.

Diese Gesundheitsinformation bietet einen Überblick zum Thema Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen.

Was ist Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen?

Kinder und Jugendliche mit Übergewicht haben ein zu hohes Körpergewicht und einen zu hohen Anteil an Körperfett.² Ihr Körpergewicht ist im Vergleich zur Mehrheit der Kinder und Jugendlichen gleichen Alters und Geschlechts deutlich erhöht.

Bei Kindern und Jugendlichen kommt es durch das Wachstum von Natur aus zu Gewichtsveränderungen, manchmal auch zu Übergewicht. Durch die körperlichen Veränderungen im Wachstum kann sich das Körpergewicht im Laufe der Zeit manchmal wieder normalisieren.² Übergewicht kann sich sozusagen „auswachsen“.

Allerdings kann sich auch schon in jungen Jahren durch bestimmte Lebensgewohnheiten, wie eine unausgewogene, kalorienreiche Ernährung oder zu wenig Bewegung, Übergewicht festigen oder sogar Adipositas bilden. Das kann später zu gesundheitlichen Problemen führen.¹⁵

Wie häufig sind Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen?

Laut einem Report der WHO steigt der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder und Jugendlicher in Europa seit Jahrzehnten stark an.³

Demnach sind in Österreich rund 28 von 100 Kindern im Alter von 5 bis 9 Jahren übergewichtig oder adipös.³ Bei Jugendlichen im Alter von 10 bis 19 Jahren sind rund 26 von 100 übergewichtig oder adipös.³ Jungen sind dabei deutlich häufiger übergewichtig oder adipös als Mädchen.³

Wie wird das Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen beurteilt?

Zur Beurteilung des Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahren wird der Body-Mass-Index – kurz BMI – herangezogen. Zudem wird das Wachstum berücksichtigt, da es bei Mädchen und Jungen unterschiedlich ist. Dazu werden folgende Faktoren berücksichtigt:⁴

- Körpergröße,
- Alter und
- Geschlecht.

Hinweis: Einen BMI-Rechner für Kinder und Jugendliche finden Sie auf der Website der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.uebergewicht-vorbeugen.de. Alter und Geschlecht werden hier berücksichtigt.⁵

Das Ergebnis der Berechnung zeigt an, in welchem Bereich das Körpergewicht liegt: Normalgewicht, Übergewicht oder Adipositas. Fachleute sprechen dabei von Wachstumskurven^{4,6} oder Perzentilen. Die Ärztin oder der Arzt kann das Ergebnis erklären und beurteilen, ob ein Risiko für die Gesundheit des Kindes besteht.

Weitere Informationen zum Begriff Perzentile finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Weitere Informationen finden Sie in dieser Broschüre im Abschnitt Wie erfolgt die Diagnose von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen?

Welche Ursachen haben Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen?

Übergewicht und Adipositas entstehen, wenn mehr Energie zugeführt als verbraucht wird und der Körper anhaltend einen Überschuss an Kalorien hat.⁷ Bei der Entstehung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen spielen verschiedene Faktoren zusammen:⁸ In vielen Fällen hat die genetische Veranlagung einen Einfluss.⁹ Aber auch psychische Belastungen spielen eine Rolle: Sie können Auslöser für „emotionales Essen“ sein und zu ungünstigem Verhalten führen.¹⁰ Im Alltag sind es dann bestimmte Lebensgewohnheiten, die zur Entstehung von Übergewicht beitragen. Psychische Belastungen und ungesunde Lebensgewohnheiten werden unter anderem durch das soziale Umfeld, Beziehungen, Lebensverhältnisse oder Einflüsse aus der Gesellschaft geprägt.

Selten sind es Erkrankungen, die bei Kindern und Jugendlichen zu Adipositas führen.² Etwa hormonelle Störungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion^{2,9} oder das Cushing-Syndrom^{2,9} sowie bestimmte Gen-Defekte.^{9,2}

Welche Faktoren begünstigen Übergewicht und Adipositas?

Bestimmte Lebensgewohnheiten können die Entstehung von Übergewicht und in der Folge Adipositas bei Kindern und Jugendlichen begünstigen. Sie werden auch als Risikofaktoren bezeichnet. Dazu zählen u.a.:

Psychische Belastungen

- Unrealistische Schönheitsideale, die zu einem geringen Selbstwertgefühl führen
- Erfahrungen von sozialer Ausgrenzung, Mobbing
- Stress, Depression, Angst
- Lebensereignisse wie Verluste oder Trennungen

- traumatisierende Erlebnisse¹¹

Lebensgewohnheiten

- Unausgewogene Ernährung:^{4,2} Dazu zählen schlechte Ernährungsgewohnheiten wie viel Zucker in Speisen und Getränken,⁹ häufiges Essen von fettigen Speisen und Snacks, Fast Food sowie zu große Portionen.
- Bewegungsmangel.^{4,9}
- Schlechter Schlaf oder Schlafmangel.^{4,2,9}
- Hoher Medienkonsum:^{4,2,9} Zu viel Zeit mit z.B. TV, Internet, Computer zu verbringen sowie ein TV im Kinderzimmer⁹ können zu Bewegungsmangel führen.

Weitere Risikofaktoren

Neben psychischen Belastungen und dem Lebensstil können auch andere Faktoren Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen begünstigen. Dazu zählen u.a.:

- Eltern mit starkem Übergewicht,^{12,2,9}
- hohes Geburtsgewicht:^{12,2,9} über 4 kg⁹ bei der Geburt,
- Schwangerschaftsdiabetes der Mutter,²
- Diabetes Typ 2 bei der Mutter,^{12,8}
- Rauchen der Mutter während der Schwangerschaft,^{12,2,9}
- als Säugling nicht oder weniger als ein Monat gestillt,³
- längerfristige Einnahme bestimmter Medikamente,⁹ z.B. Antiepileptika oder Kortison.^{2,9,4}

Welche Auswirkungen haben Vorurteile auf die Gesundheit

übergewichtiger Kinder?

Kinder und Jugendliche mit Übergewicht oder Adipositas sind häufig mit Vorurteilen bzw. Stigmatisierung konfrontiert. Dies mündet manchmal in Hänseleien, Mobbing und Ausgrenzung.¹³ Die Vorstellung, Übergewicht sei ausschließlich das Ergebnis ungesunder persönlicher Entscheidungen, ist jedoch falsch. Tatsächlich hat Übergewicht viele Ursachen. Abwertende Äußerungen können das Selbstwertgefühl eines Menschen beeinträchtigen. Schlechte

Erfahrungen und Angst vor weiterer Stigmatisierung führen oft zu einer Verschlechterung der Situation der Betroffenen bzw. der Erkrankung.¹⁴

Um Stigmatisierung und ihre negativen Folgen zu vermeiden, empfehlen Fachleute Eltern und anderen Personen im Umgang mit betroffenen Kindern und Jugendlichen u.a. Folgendes:

- Wertschätzende Sprache, die dazu beiträgt, das Selbstwertgefühl zu stärken,
- keine Schuldzuweisungen und keine abwertenden Äußerungen
- Verbesserung der Gesundheit steht im Mittelpunkt und nicht das Abnehmen
- Vermitteln eines gesunden Lebensstils und eines positiven Körperbildes¹⁵
- Verbote oder Einschränkungen bei der Ernährung vermeiden. Sie können zu einer gestörten Körperwahrnehmung oder zur Entwicklung einer Essstörung beitragen.¹⁵

Welche Folgen hat Adipositas bei Kindern und Jugendlichen?

Adipositas kann verschiedene gesundheitliche Probleme auslösen. Dazu zählen u.a.:

- verminderte Beweglichkeit,^{8,15,9}
- erschwerte Atmung,⁸
- bei Mädchen: früherer Beginn der Pubertät,^{8,15,2}
- bei Buben: verzögerte Reifung der Hoden,⁹ vergrößerte Brust² (Gynäkomastie),
- Bluthochdruck,^{15,9}
- ungünstige Blutfett-Werte: erhöhtes LDL-Cholesterin und Triglyceride und vermindertes HDL-Cholesterin,^{2,15,9}
- Veränderungen an Herz und Gefäßen,¹⁵
- Schlafapnoe,^{15,9}
- schnelleres Längenwachstum,^{9,15}
- Beschwerden am Bewegungsapparat,¹⁵ z.B.:
 - Rückenschmerzen,
 - Gelenkbeschwerden,

- erhöhtes Risiko für Knochenbrüche^{9,15}
- Fehlstellungen der Beine oder Füße;^{9,15}
- Diabetes Typ 2,^{15,9}
- psychische Belastungen,⁹ z.B. Depressionen, Ängste.

Kinder, die über längere Zeit übergewichtig oder adipös sind, haben auch ein höheres Risiko für Übergewicht und Adipositas im Erwachsenenalter.^{4,8}

Wie erfolgt die Diagnose von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen?

Die Ärztin oder der Arzt wird sich im Gespräch mit dem Kind oder Jugendlichen sowie den Eltern über das Körpergewicht und dessen Verlauf informieren. Sie oder er wird das Körpergewicht und die Körpergröße messen und den Body-Mass-Index, kurz: BMI, ermitteln¹ und anhand einer Wachstumskurve^{4,1} mit Kindern des gleichen Geschlechts und Alters vergleichen. So kann die Ärztin oder der Arzt beurteilen, ob Normalgewicht oder Übergewicht bzw. Adipositas vorliegt. Eventuell wird der Taillenumfang gemessen.²

Die Ärztin oder der Arzt wird sich im Gespräch über mögliche bestehende Erkrankungen sowie die Gewohnheiten des Kindes oder der bzw. des Jugendlichen informieren, z.B. über Ernährung, Bewegung und Medienkonsum. Sie oder er wird sich auch erkundigen, ob Erkrankungen in der Familie bestehen, z.B. Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen, und ob in der Familie jemand übergewichtig oder adipös ist.

Bei einer körperlichen Untersuchung wird die Ärztin oder der Arzt u.a. den Blutdruck messen² oder auch den Bauch abtasten.² Zudem kann sie oder er eine Blutuntersuchung^{4,2} oder andere Untersuchungen vorschlagen, um mögliche Erkrankungen auszuschließen.

Bei Verdacht auf eine Essstörung, wie etwa eine Binge-Eating-Störung oder andere psychische Auffälligkeiten, kann die Ärztin oder der Arzt an eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten oder an eine Psychologin oder einen Psychologen verweisen.

Welche Maßnahmen verhelfen Kindern und Jugendlichen zu mehr Gesundheit?

Verschiedene Anpassungen des Lebensstils helfen dabei, die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern und ein gesundes Körpergewicht zu erreichen. Dazu zählen z.B.:

- eine ausgewogene Ernährung,
- ausreichend Bewegung und Sport,
- ein gesundes Schlafverhalten und
- angemessener Medienkonsum, z.B.: TV, Videospiele, Internet in einem für das Alter geeigneten Ausmaß.

Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus?

Eine ausgewogene Ernährung für Kinder und Jugendliche ist reich an Gemüse, Obst und Getreideprodukten. Wasser oder ungesüßte Tees sollten der bevorzugte Durstlöscher sein. Eine ausgewogene Ernährung kann der Entstehung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen oder beim Abnehmen unterstützen. Schlechte Ernährungsgewohnheiten, die im Kindesalter angelernt werden, können im späteren Leben nur schwer abgelegt werden. Kinder und Jugendliche können zusammen mit der Familie Freude an gesunder Ernährung entwickeln.

Für eine gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen empfehlen Fachleute:^{16,2,17}

- Vor allem Wasser trinken oder ungesüßte Früchtetees. Fruchtsäfte selten und wenn, dann verdünnt – 1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser.
- Keine zuckerhaltigen bzw. gesüßten Getränke.
- Täglich drei Portionen Gemüse und Hülsenfrüchte sowie zwei Portionen Obst.
- Regelmäßige Hauptmahlzeiten,² um das Verlangen nach energiereichen Snacks zwischendurch zu vermindern.
- Vollkornprodukte wählen.
- Rotes Fleisch, v.a. vom Schwein und Rind, selten essen und Wurst meiden.

- Selten Süßigkeiten und fettige, salzige Snacks essen, z.B.: Schokolade, Kekse, Gummibärchen, Eiscreme, Chips etc.⁴

Weitere Informationen finden Sie auf www.gesundheit.gv.at unter Ernährung von Kindern.

Ältere Jugendliche können sich an den allgemeinen Ernährungsempfehlungen für Erwachsene nach der österreichischen Ernährungspyramide orientieren.

Weitere Informationen finden Sie auf www.gesundheit.gv.at unter Die österreichische Ernährungspyramide.

Wie viel sollten sich Kinder und Jugendliche bewegen?

Kinder und Jugendliche sollten sich viel und abwechslungsreich bewegen und möglichst wenig sitzen. Eine aktive Tagesgestaltung mit vielen Alltagsbewegungen,¹⁸ wie zu Fuß gehen, Radfahren, Rollerfahren, Laufen, Ballspielen oder Treppensteigen, trägt zu ausreichend Bewegung bei. Sie kann der Entstehung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen oder beim Abnehmen helfen.

Für ausreichend Bewegung bei Kindern unter Jugendlichen empfehlen Fachleute:^{19,20,2}

- Kindergartenkinder sollten sich jeden Tag mindestens drei Stunden^{19,18,2} bewegen.
- Schulkinder sollten sich jeden Tag mindestens eine Stunde bewegen.
- Der Sport und die Bewegungsart sollten zum Alter der Kinder passen.¹⁸
- Gemeinsame körperliche Aktivitäten stärken die Freude und Motivation zur Bewegung.¹⁸

Weitere Informationen finden Sie auf www.gesundheit.gv.at unter Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche.

Wie viel Schlaf benötigen Kinder und Jugendliche?

Für eine gesunde Entwicklung und Erholung sollten Kinder und Jugendliche ausreichend schlafen. Es gibt Hinweise, dass zu wenig Schlaf auch die Entstehung von Übergewicht fördert.⁴ Je älter die Kinder werden, umso weniger Schlaf benötigen sie.

Als angemessene Schlafdauer pro Tag empfehlen Fachleute:^{4,2}

- Kindergartenkinder: 10 bis 13 Stunden Schlaf, inklusive Schlafpause untertags.
- Schulkinder bis 12 Jahre: 9 bis 12 Stunden Schlaf.
- ältere Schulkinder und Jugendliche: 8 bis 10 Stunden Schlaf.

Weitere Informationen finden Sie auf www.gesundheit.gv.at unter Gut schlafen.

Welche Empfehlungen gibt es für die Zeit vor dem Bildschirm?

Zeit vor einem Bildschirm wie TV, Computer, Smartphone, Tablet oder Spielkonsole bedeutet „Zeit ohne Bewegung“. Zu viel Bildschirmzeit begünstigt die Entstehung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen.⁴

Als Orientierung für eine angemessene Bildschirmzeit empfehlen Fachleute:²¹

- Kindergartenkinder sollten pro Tag höchstens 30 Minuten vor einem Bildschirm verbringen.
- Schulkinder bis neun Jahre sollten pro Tag höchstens 30 bis 45 Minuten vor einem Bildschirm verbringen. Ausgenommen ist erforderliche Zeit für die Schule, z.B. am Tablet.
- Für eine angemessene Bildschirmzeit ist hilfreich:⁴
 - Kein Bildschirm im Kinderzimmer.¹⁸
 - Keine eigene Spielkonsole vor neun Jahren.²¹
 - Kein Bildschirm beim Essen. Kein Essen beim Bildschirm.²¹

Welche Möglichkeiten der Behandlung von Übergewicht und Adipositas gibt es?

Die Ärztin oder der Arzt berät, ob eine Gewichtsabnahme notwendig ist – je nachdem wie stark das Übergewicht ausgeprägt ist. Manchmal kann sich das Übergewicht „auswachsen“.² In anderen Fällen kann eine Gewichtsabnahme wichtig sein, um gesundheitliche Folgen zu vermeiden.

Um abzunehmen und ein gesundes Körpergewicht zu halten, ist in erster Linie eine Anpassung des Lebensstils wichtig. Dazu zählen vor allem eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Die Ärztin oder der Arzt berät individuell, welche Schritte helfen können. Wichtig ist auch, die Eltern bzw. die Bezugspersonen des Kindes miteinzubeziehen.¹

Weitere Informationen finden Sie in dieser Broschüre im Abschnitt Welche Maßnahmen helfen Kindern und Jugendlichen zu mehr Gesundheit?

Bei Adipositas kann die Ärztin oder der Arzt nach einer Anpassung des Lebensstils weitere Maßnahmen vorschlagen, um das Körpergewicht zu senken. Besonders wirkungsvoll ist eine Kombination mehrerer Maßnahmen. Dazu zählen:^{2,1,9}

- Ernährungstherapie,
- Bewegungstherapie,
- Verhaltenstherapie,
- Therapieprogramme zum Abnehmen.

Ernährungstherapie

Bei einer Ernährungsberatung oder Ernährungstherapie bespricht die Therapeutin oder der Therapeut gemeinsam mit dem Kind oder der bzw. dem Jugendlichen das Ernährungsverhalten genauer. Wichtig ist, dass die Eltern oder Betreuungspersonen miteinbezogen werden.^{1,18} Auf diese Weise kann das Ernährungsverhalten der gesamten Familie verbessert werden. Das hilft Kindern und Jugendlichen dabei, Änderungen des Ernährungsverhaltens im Alltag umzusetzen. Die Therapeutin oder der Therapeut gibt dabei Anleitungen und Tipps für eine gesündere Lebensmittelauswahl.¹⁸ Sie oder er erstellt Speisepläne, trainiert das Einkaufen von Lebensmitteln u.v.m. Geeignete Therapeutinnen oder Therapeuten sind z.B. eine Ernährungsmedizinerin oder ein Ernährungsmediziner oder eine Diätologin oder ein Diätologe.

Hinweis: Fachleute raten von Diäten, Abnehmkuren, Fasten oder anderen strengen Kostformen zur Gewichtsreduktion bei Kindern und Jugendlichen ab.^{1,18} Sie können ein Risiko für

die Gesundheit darstellen.¹⁸ Derartige Kostformen haben zudem keinen langfristigen Erfolg¹⁸ und keinen Lerneffekt auf ein gesundes Ernährungsverhalten.

Bewegungstherapie

Bei einer Bewegungstherapie bespricht die Therapeutin oder der Therapeut gemeinsam mit dem Kind oder der bzw. dem Jugendlichen das Bewegungsverhalten genauer. Auch hier sollten die Eltern oder Betreuungspersonen der Kinder und Jugendlichen miteinbezogen werden.¹⁸ Sie oder er erklärt, wie mehr körperliche Aktivität erreicht werden kann. Das gelingt durch mehr Bewegung im Alltag,¹⁸ Veränderungen im Freizeitverhalten¹⁸ und gezielten Sport.¹⁸ Die Therapeutin oder der Therapeut achtet dabei auf gelenkschonendes¹⁸ Training und Bewegungen, die zum Alter der Kinder und Jugendlichen passen.¹⁸ Geeignete Therapeutinnen oder Therapeuten sind z.B. eine Physiotherapeutin oder ein Physiotherapeut.

Verhaltenstherapie

Eine Verhaltenstherapie hat das Ziel, bestimmte (ungesunde) Verhaltensweisen zu ändern und neues Verhalten zu festigen.¹⁸ Die Therapeutin oder der Therapeut verhilft dem Kind oder der bzw. dem Jugendlichen zu mehr Selbstvertrauen¹⁸ und einem gestärkten Selbstwertgefühl.¹⁸ Gemeinsam mit der Therapeutin oder dem Therapeuten werden Strategien erlernt, um z.B. mit Stress¹⁸ oder Emotionen¹⁸ besser umzugehen. Auch die Eltern werden einbezogen.¹⁸ Geeignete Therapeutinnen oder Therapeuten sind z.B. eine Psychologin oder ein Psychologe oder eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut.

Programme zum Abnehmen

Programme zum Abnehmen umfassen meist Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltensschulungen¹ sowie psychologische Unterstützung. Häufig werden bei den Programmen auch die Eltern miteinbezogen.¹ Angeboten werden u.a. Kurse, Ernährungs- und Bewegungscamps in den Ferien. Programme zum Abnehmen für Kinder und Jugendliche gibt es ambulant oder stationär, z.B. in Reha-Einrichtungen oder spezialisierten Kliniken.

Weitere Therapiemöglichkeiten von Adipositas

Bleiben herkömmliche Therapien ohne Erfolg,^{1,18} kann die Ärztin oder der Arzt in seltenen Fällen auch eine medikamentöse oder operative Behandlung vorschlagen. Gründe sind z.B. schwere gesundheitliche Probleme.^{1,18}

- **Medikamentöse Therapie:** Medikamente zur Unterstützung der Gewichtsreduktion können bei Jugendlichen (ab zwölf Jahren) angewendet werden.²² Dies ist jedoch nur selten^{1,18} notwendig, z.B. bei schwerer Adipositas oder wenn das Kind viele Begleiterkrankungen hat.^{1,22,18}
- **Operative Therapie:**²² Sogenannte bariatrische Eingriffe oder adipositas-chirurgische Eingriffe sind Operationen am Magen, die zu einer Gewichtsreduktion führen. Derartige Eingriffe werden bei Kindern oder Jugendlichen nur äußerst selten durchgeführt. Etwa bei schwerer Adipositas^{2,18} oder wenn viele Begleiterkrankungen vorliegen.^{1,2,18} Wird eine derartige Operation in Erwägung gezogen, sollte diese eher ab der späten Pubertät durchgeführt werden.^{1,2,18}

Hinweis: Die Ärztin oder der Arzt bespricht mit den Eltern und dem betroffenen Kind, welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt, und klärt über die Vorteile und Nachteile bzw. Risiken auf. Damit wird eine informierte Entscheidung erleichtert.

Wohin kann ich mich wenden?

Zur **Früherkennung** gibt es folgende Möglichkeiten:

- Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen (früher: Mutter-Kind-Pass) bis zum Alter von 5 Jahren
- Jugendlichenuntersuchung für 15- bis 17-jährige berufstätige Jugendliche
- Kindergartenuntersuchungen (nur in einzelnen Bundesländer)
- Schulärztliche Untersuchungen vom 6. bis zum 15. Lebensjahr

Zur **Abklärung und Diagnose** von Übergewicht oder Adipositas bei Kindern und Jugendlichen können Sie sich z.B. an folgende Stellen wenden:

- Ärztin oder Arzt für Allgemeinmedizin
- Fachärztin oder Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
- Primärversorgungseinheit (PVE) / Kinder-PVE

Für die **Behandlung und Beratung** können folgende Stellen hilfreich sein:

- Ärztin oder Arzt mit Spezialdiplom „Ernährungsmedizin“
- Spezialisierte Ambulanz, z.B. für Adipositas
- Diätologin oder Diätologe
- Selbsthilfegruppen (nur Beratung)

Angebote und Programme für Gewichtsmanagement, gesunde Ernährung, Bewegung

- Programme der ÖGK Leichter leben Kids & Teens (www.gesundheitskasse.at)
- Ernährungsberatung und -therapie (www.gesundheit.gv.at)
- Richtig essen von Anfang an! (AGES, Gesundheitsministerium, Sozialversicherung www.richtigessenvonanfangan.at)
- Kinder essen gesund (Fonds Gesundes Österreich unter <https://kinderessengesund.at>)
- Kinder gesund bewegen (Fit Sport Austria www.fitsportaustria.at)

Wie erfolgt die Abdeckung der Kosten?

Die e-card ist Ihr persönlicher Schlüssel zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung. Alle notwendigen und zweckmäßigen Diagnose- und Therapiemaßnahmen werden von Ihrem zuständigen Sozialversicherungsträger übernommen. Bei bestimmten Leistungen kann ein Selbstbehalt oder Kostenbeitrag anfallen. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei Ihrem Sozialversicherungsträger. Weitere Informationen finden Sie auf www.gesundheit.gv.at unter:

- Recht auf Behandlung
- Arztbesuch: Kosten und Selbstbehalte
- Der Kinderarztbesuch

- Reha und Kur
- Gesundheitsberufe A bis Z

sowie über die Online-Services und Formulare der Sozialversicherung unter www.sozialversicherung.at

Die verwendete Literatur finden Sie im Quellenverzeichnis.

Letzte Aktualisierung: Mai 2024

Erstellt durch: Redaktion Gesundheitsportal

Expertenprüfung: Univ. Doz. Dr. Cem Ekmekcioglu,
Facharzt für Physiologie, Zusatzfach: Ernährungsmedizin

Lexikon: Perzentile

Bei Kindern und Jugendlichen wird das Körpergewicht anhand von Perzentilen und Wachstumskurven^{4,6} beurteilt. Diese Perzentile zeigt, wo das Körpergewicht des Kindes im Vergleich zu den anderen Kindern gleichen Alters⁶ und Geschlechts⁶ liegt. So kann die Ärztin oder der Arzt beurteilen, ob es Unter-, Normal- oder Übergewicht hat. Die 97. Perzentile bedeutet etwa, dass nur drei von 100 gleichaltrigen Mädchen oder Jungen das gleiche oder ein höheres Körpergewicht haben.

Übergewicht liegt ab folgenden Perzentilen vor (nach Kromeyer-Hausschild):¹

Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren

- **Übergewicht:** ab der 97. Perzentile besteht Übergewicht.
- **Starkes Übergewicht/Adipositas:** ab der 99,5. Perzentile besteht starkes Übergewicht, auch: Adipositas.¹

Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren

- **Übergewicht:** ab der 90. Perzentile besteht Übergewicht.
- **Starkes Übergewicht/Adipositas:** ab der 97. Perzentile besteht starkes Übergewicht, auch: Adipositas.¹

Hinweis:

Für diese Information im Themenbereich Krankheiten haben wir wissenschaftliche Quellen mit gesichertem Wissen der evidenzbasierten Medizin gesammelt und geprüft. Wie wir diese Information erstellt haben, ist im **Methodenhandbuch Krankheiten** beschrieben. Wir verlinken auch auf andere Themenbereiche. Diese können Informationen enthalten, die eingeschränkt wissenschaftlich bewertet wurden. Für alle Informationen von [gesundheits.gv.at](https://www.gesundheit.gv.at) gelten unsere [Qualitätskriterien](#).



Literaturverzeichnis

- ¹ Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde et al. (2021): Nationales Konzept zur Therapie von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Paediatr. Paedolog. 2022 · 57 (Suppl 1):S2–S32. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.springer.com
- ² Vuorela, N., Salo, M. (2022): Übergewicht und Adipositas bei Kindern. Ebm-Guidelines. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.ebm-guidelines.com (Registrierung erforderlich).
- ³ WHO (2022): WHO European Regional Obesity Report 2022, S. 9-16. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.who.int
- ⁴ Up To Date (2024): Patient education: Weight and health in children (The Basics). UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich).
- ⁵ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA: BMI-Rechner Kinder. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.uebergewicht-vorbeugen.de
- ⁶ Up To Date (2024): Patient education: Understanding body mass index (BMI) (The Basics). UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich).
- ⁷ Beghini, M., Scherer, T. (2021): Angeborene Adipositasformen und Therapien. In: Journal für Klinische Endokrinologie und Stoffwechsel 14/3:106-106-115.
- ⁸ Up To Date (2024): Patient education: Health risks of obesity (The Basics). UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich).
- ⁹ Cody, F. et al. (2024): Obesity in Children and Adolescents. DynaMed. Ipswich, MA: EBSCO Information Services. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.dynamed.com (Registrierung erforderlich).
- ¹⁰ Nguyen-Rodriguez, S.T. et al. (2009): Psychological determinants of emotional eating in adolescence. In: Eating Disorders 17/3:211-224.
- ¹¹ Humer, E. (2020): Psychotherapie der Adipositas. In: Grüner Kreis Magazin 115/14-15.
- ¹² Stiftung Gesundheitswissen (2018): Adipositas Hintergrund / Folgeerkrankungen / Behandlung / Hilfe beim Abnehmen Online abgerufen im Februar 2024 unter www.stiftung-gesundheitswissen.de
- ¹³ BZgA (2023): Stigmatisierung bei Übergewicht. Online unter www.uebergewicht-vorbeugen.de
- ¹⁴ Westbury et al. (2023): Obesity Stigma: Causes, Consequences, and Potential Solutions. In: Curr Obes Rep 12/1:10-23.
- ¹⁵ Skelton, J., Klish, W. (2023): Overview of the health consequences of obesity in children and adolescents. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich).
- ¹⁶ AGES, Richtig essen von Anfang an (2020): Ernährungsempfehlungen für 4- bis 10-Jährige – kompakt. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.richtigessenvonanfangan.at
- ¹⁷ AGES (2023): Die österreichische Ernährungspyramide. Online abgerufen im März 2024 unter www.ages.at
- ¹⁸ AWMF online (2019): Therapie und Prävention der Adipositas im Kindes- und Jugendalter. AWMF-Registernummer: 050-002. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.awmf.org
- ¹⁹ Fonds Gesundes Österreich (2020): Bewegungsempfehlungen für Kinder 3-6 Jahre. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.fgoe.org
- ²⁰ Fonds Gesundes Österreich (2020): Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche von 6-18 Jahre. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.fgoe.org
- ²¹ AWMF online (2023): S2k-Leitlinie Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in Kindheit und Jugend. AWMF-Registernummer: 027 – 075. Online abgerufen im März 2024 unter www.awmf.org
- ²² Skelton, J. (2024): Prevention and management of childhood obesity in the primary care setting. UpToDate. Waltham, MA: UpToDate Inc. Online abgerufen im Februar 2024 unter www.uptodate.com (Registrierung erforderlich).



GESUNDHEIT.GV.AT

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
(BMSGPK)

Redaktion

Gesundheit Österreich GmbH

Stubenring 6

1010 Wien

Kontakt

www.gesundheit.gv.at

gesundheitsportal@goeg.at



Gesundheit
Österreich GmbH



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Diese und weitere Informationen auf
gesundheitsportal.gv.at

