

Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Kindern

r -- Savoye M, Shaw M, Dziura J et al. Effects of a weight management program on body composition and metabolic parameters in overweight children. A randomized controlled trial. JAMA 2007 (27. Juni); 297: 2697-704

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Sabin Allemann

Kommentar: Sabin Allemann

Wirksamen Methoden zur Gewichtsreduktion bei Kindern und Jugendlichen kommt immer mehr Bedeutung zu. In der an der «Yale Pediatric Obesity Clinic» durchgeführten Studie wurde bei übergewichtigen 8- bis 16-Jährigen («Body Mass Index» BMI über der 95-er Perzentile) ein Programm, das auch die Familie miteinbezog («Bright Bodies»-Programm), mit einer herkömmlichen Vorgehensweise verglichen. Die 105 Teilnehmenden der «Bright Bodies»-Gruppe und eine Begleitperson (Eltern, Grosseltern) erhielten Beratung zu Ernährung und Verhalten und nahmen an einem regelmässigen Bewegungsprogramm teil. Die Nahrungsmittel konnten frei gewählt werden ohne Kalorieneinschränkung. Die 69 Kinder der Kontrollgruppe wurden zweimal bezüglich Ernährung und körperlicher Aktivität beraten.

Die Teilnehmenden waren im Durchschnitt 12 Jahre alt, der BMI betrug im Mittel 36. In der «Bright Bodies»-Gruppe blieb das Gewicht der Teilnehmenden nach 12 Monaten im Gegensatz zur Kontrollgruppe stabil (+0,3 kg gegenüber +7,7 kg), der BMI sank um 1,7 Punkte, während er in der Kontrollgruppe um 1,6 Punkte anstieg.

Auch wenn offen bleibt, ob das Programm kosteneffektiv ist, sprechen die Ergebnisse für eine familienbasierte Schulung hinsichtlich Ernährung/Bewegung bei Kindern und Jugendlichen mit Gewichtsproblemen. Wichtig erscheinen regelmässige Kontakte mit Information und Motivation und eine gewisse Wahlfreiheit bezüglich Nahrungsmitteln.

Zusammengefasst von Sabin Allemann