

Adipositas-Therapie bei Kindern und Jugendlichen

Versorgungskette für dauerhafte Erfolge

Wer bei Kindern und Jugendlichen eine Gewichtsreduktion erreichen will, muss langfristig planen. Für nachhaltige Erfolge muss die gesamte Familie einbezogen werden und die Nachbetreuung im Anschluss an eine Adipositas-therapie gesichert sein.



Kindliche Couch-Potatoes aktivieren – keine leichte Aufgabe.

© JPCGuttenberg/UKLtd./iStock

MediKuS-Studie

In der MediKuS (Medien, Kultur und Sport bei jungen Menschen)-Studie haben Bernhard Kalicki, München, et al. Zusammenhänge von sportlicher Aktivität und Übergewicht bei 4.931 Personen zwischen 9 und 24 Jahren untersucht.

- Je höher der BMI, desto geringer der Anteil sportlich Aktiver (13- bis 17-Jährige: 81% der Normalgewichtigen trieben Sport; Übergewichtige: 73,3%; Adipöse: 72%. 18- bis 24-Jährige: 78,3% vs. 72,2% vs. 59,7%).
- Der Anteil aktiver Wettkampfsportler sank mit zunehmendem Gewicht (Normalgewichtige: 40,9%, Übergewichtige: 26,2%, Adipöse: 18,1%).
- Die wichtigsten Sportarten von Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas waren Fitness (27,4% bzw. 35,5% vs. 22,5% der Normalgewichtigen) und Radfahren (18,1% bzw. 16,1% vs. 13,5%). Ballsport dagegen scheint eher eine Domäne der Normalgewichtigen.
- Großen Einfluss hat das Vorbild der Eltern: Von 88,9% der normalgewichtigen Kinder und Jugendlichen war mindestens ein Elternteil sportlich aktiv. Bei den Übergewichtigen lag die Aktivitätsquote der Eltern bei 8,7% und bei den Adipösen bei 2,4%.

„Wir sind uns bei der Adipositas heute relativ sicher, dass multimodale Lifestyle-Programme mit Elternbetreuung, ambulant oder stationär, einen Effekt haben, wenn sie in eine langfristige Behandlungskette eingebettet sind“, konstatierte Susanna Wiegand, Berlin. Mit einer einzigen Maßnahme sei das Problem nicht lösbar.

Einflussfaktoren auf die Gewichtsreduktion

Wiegand et al. hatten an über 3.000 Kindern und Jugendlichen die Voraussetzungen für einen nachhaltigen Gewichtsverlust untersucht. Im 2-Jahresverlauf zeigten sich bei der langfristigen Gewichtsabnahme Vorteile für Jungen sowie für Jüngere. Besondere Schwierigkeiten hatten Kinder mit Migrationshintergrund sowie extrem Adipöse. Die Adipositas-Patienten-Verlaufsdokumentation (apv) aus Behandlungszentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz bestätigt: In einem multiprofessionellen ambulanten Adipositasprogramm über bis zu vier Jahre haben Kinder ohne Migrationshintergrund, deren

Eltern voll berufstätig sind, die besten Chancen auf eine dauerhafte Gewichtsreduktion.

Besonders schwer tun sich diejenigen, die viel metabolisch relevantes Fettgewebe, also einen großen Bauchumfang haben. Bereits bei der Erstvorstellung bestehe bei 60% der extrem adipösen Kinder mindestens eine Komponente des metabolischen Syndroms, so Wiegand. Aus Studien wisse man aber, dass sich im Rahmen einer ambulanten Adipositas-therapie durch Bewegung alle Komponenten signifikant verbesserten, selbst wenn der BMI nicht sinke.

Neuere Daten belegen zudem die BMI-steigernde Wirkung eines gestörten Tag/Nacht-Rhythmus, späten Zubettgehens und starken Medienkonsums.

Nach der Reha dranbleiben

Dass eine stationäre Therapie nur dann langfristig erfolgreich ist, wenn sie sowohl ambulant vorbereitet als auch konsequent nachbetreut wird, betonte Rainer Stachow von der Fachklinik Sylt. Er stellte das Nachuntersuchungsprojekt einer Adipositas-Reha der Deutschen Rentenversicherung mit 1.241 Kindern vor. Sechs Wochen nach Ende der Maßnahme waren BMI, Blutdruck und Lebensqualität bei fast allen Patienten verbessert. Mehr als 70% der Teilnehmer hatten ihren BMI reduziert. Ein Jahr später war dies nur noch bei 16% der Fall.

Mit einer ambulanten multiprofessionellen Weiterbetreuung, so Stachow, bleibe der BMI dagegen langfristig reduziert. Nach der Reha sollten sich die Patienten mindestens einmal pro Quartal in der Praxis vorstellen. Auch ein Hausbesuch sei zuweilen äußerst informativ.

Dr. Christine Starostzik

▪ 111. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ), 2.–5. 9. 2015 in München