

## Ernährungsberatungen für Kinder und Jugendliche

Die Ernährungsberatungen für Kinder und Jugendliche gestalten sich je nach Alter unterschiedlich. Bei der ersten Beratung des Minderjährigen ist ein Erziehungsberechtigter dabei, um Vertrauen in die Situation zu bekommen, dem Kind als Vertrauter zur Seite zu stehen und um zu der Beratung wichtige Informationen beizutragen. In Absprache mit einem Erziehungsberechtigten kann jedoch ein Jugendlicher auch zur ersten Stunde alleine vorbeikommen.

Aus Erfahrung ist davon abzuraten, dass beide Elternteile oder gar Geschwister in die Beratung kommen. Es verunsichert häufig den jungen Klienten und verlängert unnötig die Beratung, da der Fokus entweder durch fordernde Geschwister von ihm abgelenkt oder durch die Anwesenheit beider Eltern sein Thema zu intensiv auf ihn gerichtet wird.

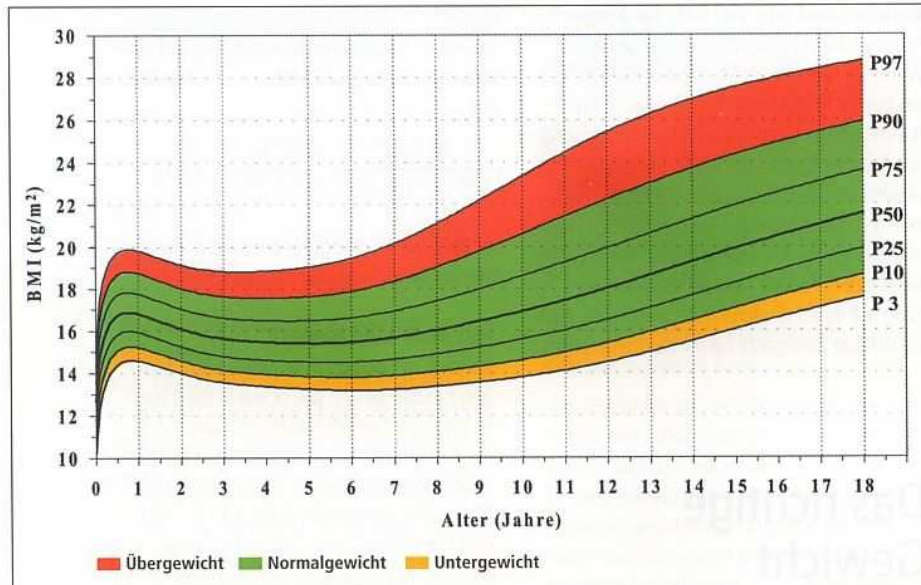
Ob der Erziehungsberechtigte bei den weiteren Beratungen dabei ist, gestaltet sich nach Alter und Wunsch des Kindes. Aus Erfahrung ist die Zusammenarbeit erfolgreicher, wenn ältere Kinder und Jugendliche ab der zweiten Beratungseinheit alleine die Ernährungsberatungen wahrnehmen. Der Erziehungsberechtigte kann jedoch zu Anfang und Ende der Beratung mit in die Praxis kommen, um Fragen zu stellen. Dann kann er einen Spaziergang machen (Park und Stadtmitte liegen direkt um die Ecke).

Neben den ernährungsbedingten Stoffwechselstörungen bezuschussen die Krankenkassen Ernährungsberatungen zur Körpergewichtsnormalisierung bei Kindern und Jugendlichen ab einem BMI über der 97. Perzentile und über der 90. in Verbindung mit dem Vorkommen von Risikofaktoren wie z.B. Asthma oder riskante Blutwerte sowie unter der 3. bzw. 10 Perzentile.

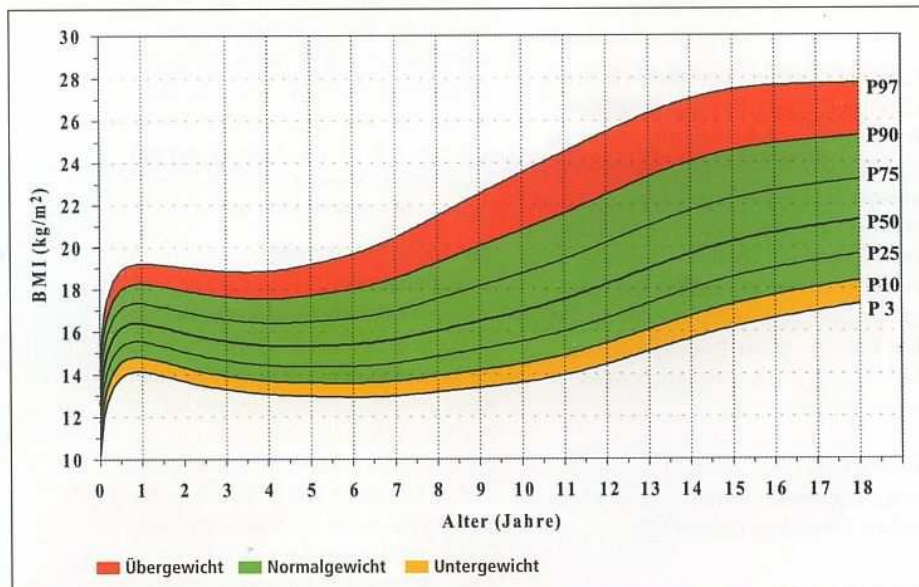
Information zur Beurteilung des Körpergewichts - Perzentilen der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter:

Die folgenden Perzentilen berücksichtigen neben den in der Vergangenheit üblicherweise verwendeten alters- und geschlechtsspezifischen Merkmalen auch die Körpergröße und werden von Ärzten und Fachleuten zur Körpergewichtsbeurteilung von Kindern und Jugendlichen angewendet. Die Perzentile 50 definiert den mittleren Gewichtswert. Kinder und Jugendliche mit einem BMI (Body Mass Index) unterhalb der 10. Perzentile sind als untergewichtig einzuordnen. Ein BMI unterhalb der 3. Perzentile beschreibt erhebliches Untergewicht. Liegen die ermittelten Werte oberhalb der 90. Perzentile, ist gemäß der BMI-Klassifikation Übergewicht zu diagnostizieren, oberhalb der 97. Perzentile lautet die Diagnose Adipositas.

**Bitte beachten Sie, dass manche Krankenkassen erst ab einem BMI über der 99,5 Perzentile bezuschussen.**



Perzentilen für den Body-Mass-Index von Jungen im Alter von 0 bis 18 Jahren<sup>1</sup>



Perzentilen für den Body-Mass-Index von Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren<sup>1</sup>

<sup>1)</sup> Quelle: Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter, Leitlinien (siehe [www.a-g-a.de](http://www.a-g-a.de))

Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in m. Die Einheit des BMI lautet also  $\text{kg/m}^2$ .

Folgendes Beispiel verdeutlicht den Unterschied zwischen dem BMI bei Erwachsenen und bei Kindern und Jugendlichen:

Ein Kind im Alter von acht Jahren mit einem Körpergewicht von 34 kg und einer Körpergröße von 1,24 m hat einen BMI von 22 ( $34/1,24^2$ ). Für einen Erwachsenen liegt dieser Wert im Normalbereich (18 - 25). Bei einem Jungen oder Mädchen dieses Alters zeigen die Grafiken, dass der Wert über der 97. Perzentile liegt.