



Interdisziplinäres Schulungsprogramm KIDS®

Nicht nur die Zahl der Erwachsenen, sondern auch die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit hohem Körpergewicht und Verhaltensauffälligkeiten hat weiter zugenommen. Bereits heute verursachen ernährungsbedingte Krankheit ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen.

Das interdisziplinäre KIDS®-Schulungsprogramm ist das erste Adipositas-Programm für Kinder und Jugendliche, das vom Medizinischen Dienst der gesetzlichen Krankenkassen im Februar 2007 anerkannt wurde.

Übergewicht oder Adipositas (Fettsucht) ist seit einigen Jahren zahlenmäßig eine bedeutende Gesundheitsstörung in Deutschland.

Die Ursachen bestehen aus sich verändernden Lebensgewohnheiten (übermäßige Zufuhr fett- und zuckerreicher Nahrung bei zu wenig körperlicher Bewegung), verbunden mit genetischer Veranlagung und unzureichender Information über die Wirkungsweise von Nahrungsmitteln.

Die Bewertung des Gewichtes von Kindern und Jugendlichen		
Grad der Adipositas	Entwicklungsperzentile (P.)	Indikation zur Teilnahme am KIDS-Adipositasprogramm Ist gegeben,
Übergewicht	BMI > 90. bis 97. P.	wenn Kind bereits an durch Ernährung beeinflussbare Krankheiten erkrankt ist wie beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen
Starkes Übergewicht Adipositas Grad 1	BMI > 97. bis 99,5 P.	wenn familiäres Risiko besteht , dass das Kind an durch Ernährung beeinflussbare Krankheiten wie beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen erkranken wird.
Sehr starkes Übergewicht Adipositas Grad 2	BMI > 99,5 P.	weil Adipositas Grad 2 als Krankheit anerkannt wird.

Übergewicht bedeutet für Kinder:

- sich ausgegrenzt fühlen
- in der Gruppe nicht akzeptiert sein
- im Sportunterricht negativ aufzufallen
- im Sportverein gehänselt zu werden
 - Einschränkungen bei der Kleiderwahl
- ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Gelenk- und Atemwegserkrankungen
- ein erhöhtes Risiko, auch als Erwachsener übergewichtig zu sein

Deshalb sind die Ziele der KIDS-Schulung:

- Langfristige Gewichtsreduktion (oder -konstanz) und Stabilisierung
- Verbesserung des aktuellen Ess- und Bewegungsverhaltens des Patienten unter Einbeziehung seiner Familie
- Einübung und Stabilisierung eines flexibel kontrollierten Essverhaltens (optimierte Mischkost)
- Erlernen von Prolembewältigungsstrategien und langfristiges Sicherstellen von erreichten Verhaltensänderungen
- Verbesserung der Adipositas assoziierten Komorbidität
- Vermeiden von unerwünschten Schuleffekten
- Förderung einer normalen körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklung und Leistungsfähigkeit

Wann sind Kinder übergewichtig?

	Alter	BMI
Der aufgeführte BMI-Wert gilt als altersabhängige Grenze zwischen Normal- und Übergewicht Beispiel: BMI = Body Mass Index BMI = Körpergewicht in kg / Körpergröße in Meter x Körpergröße in Meter Beispiel: Jugendlicher 65 kg schwer und 1,50 m groß und 12 Jahre alt BMI = 65 / 1,50 x 1,50 = 28,89 Mit einem BMI von 28,89 ist der Junge stark übergewichtig.	7	18
	8	18
	9	19
	10	20
	11	21
	12	22
	13	23
	14	24





Interdisziplinäres Schulungsprogramm KIDS®

Eine intensive Ernährungsschulung in altersgemäßen Gruppen findet über den Zeitraum von 4 Monaten wöchentlich statt und wird ergänzt durch Kochnachmittage mit Eltern und Kindern und durch regelmäßige Elternabende. Die Nachbetreuung beträgt 8 Monate und beinhaltet 14-tägige Gruppentreffen. Die psychologische Betreuung gewährleistet, dass die Kinder und Jugendlichen individuelle Problemlösungsstrategien zur Selbstkontrolle und zur Steigerung des Selbstbewusstseins erarbeiten und gegen Rückfälle gewappnet sind.

Die **Schwerpunkte** der Maßnahmen basieren auf vier Säulen:

Medizin
medizinische Betreuung und Schulung der medizinischen Zusammenhänge von Ursache und Therapie der Krankheit

Ernährung
Erkennen und Bewertung der individuellen Ernährungsgewohnheiten sowie angepasste und individuelle Umstellung der Ernährung auf eine vollwertige und gesunde Kost

Psychologie
Verhaltenstherapie und Verhaltensschulung zur nachhaltigen Umstellung des persönlichen Lebensstils auf eine gesunde Lebensweise

Bewegung
Muskelaufbau und Ausdauertraining zur Aktivierung des Stoffwechsels, zur Gewichtsstabilisierung und Steigerung der persönlichen Vitalität

Wo gibt es das KIDS-Schulungsprogramm:

In der Rhein-Main-Region führt die **Praxis für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung Ute Jagau das Schulungsprogramm an den Standorten Friedrichsdorf und Hanau durch**. Weitere Standort in Hessen gibt es in Darmstadt, Langen und Korbach.



Die Vorteile eines ambulanten Schulungsprogramms sind,

- dass die Kinder und Jugendlichen es Zuhause durchführen,
- die ganze Familie eingebunden wird
- und die Teilnehmer 12 Monate gegenüber 6 - 12 Wochen stationär betreut werden.

So sieht das KIDS® Interdisziplinäre Schulungsprogramm aus:

Intensivphase 1 - 4 Monat	Familiengespräche Erlebnisorientierte Ernährungs- und praktisch orientierte Verhaltensschulung, Kochpraxis Wöchentlicher Sport mit einer Sportherapeutin
Grundphase 5. - 8. Monat	Erlebnisorientierte Ernährungs- und praktisch orientierte Verhaltensschulung, Kochpraxis Wöchentlicher Sport mit einer Sportherapeutin
Stabilisierungsphase 9.- 12- Monat	Erlebnisorientierte Ernährungs- und praktisch orientierte Verhaltensschulung
Die Krankenkassen erstatten 70 - 100 % der Kosten	

Die Autorin Ute Jagau arbeitet als Ernährungstherapeutin in eigener Praxis. Darüber hinaus führt sie Fortbildungen für Ärzte, Erzieher und Lehrer durch.

Kontakt über
Tel. 06172-72521
oder praxis@vitalfit.de
www.vitalfit.de

Interessante Links
Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund:
<http://www.fke-do.de/index.php>
Interdisziplinäre KIDS-Schulungsprogramm:
www.kids-ernaehrung.de
Gesundheitsdialog e. V.
<http://www.gesundheitsdialog.org/info.html>



Praxis für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung Ute Jagau

Römerstraße 38
61381 Friedrichsdorf
Tel. 06172 – 7 25 21
www.vitalfit.de

