

Hat mein Kind das richtige Gewicht?

Viele Menschen nehmen oft den Jahresbeginn als Ansporn einige Kilos abzunehmen. Bei manchen Eltern und auch anderen Betreuungspersonen, wie Großeltern oder PädagogInnen stellt sich auch manchmal die Frage, ob ihre Kinder eventuell zu dünn, gerade richtig oder bereits schon übergewichtig sind?

Body-Mass-Index:

So wie bei Erwachsenen ist es auch bei Kindern möglich, zur Gewichtseinordnung den Body-Mass-Index zu verwenden. Allerdings gibt es dafür eigene Tabellen, da bei der Berechnung auch das Alter und das Geschlecht berücksichtigt werden muss.

Berechnung des Body-Mass-Index: Das Körpergewicht (in kg) durch die Körpergröße (in m) zum Quadrat dividiert. Beispiel: Ein Mädchen, 5 Jahre alt: 18 kg, 110 cm groß. $BMI = 18 / (1,10 \times 1,10) = 14,87$. D.h. es ist normalgewichtig.

Kind weiblich

Alter	Starkes Untergewicht	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
2 Jahre	13,5	14,4	15,7	17,2
3 Jahre	13,2	14,1	15,4	16,9
4 Jahre	12,9	13,9	15,3	16,8
5 Jahre	12,8	13,8	15,3	17,0
6 Jahre	12,8	13,8	15,3	17,1

Kind männlich

Alter	Starkes Untergewicht	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
2 Jahre	13,7	14,5	15,7	17,1
3 Jahre	13,5	14,4	15,6	17,0
4 Jahre	13,2	14,1	15,3	16,7
5 Jahre	13,0	13,9	15,2	16,7
6 Jahre	13,2	14,0	15,3	16,8

Quelle: www.rezeptrechner-online.de

Diese Berechnung kann als Orientierungshilfe dienen. Die genaue Körperzusammensetzung wird hier nicht berücksichtigt. Um eine genaue Beurteilung des Gewichtszustandes bzw. Gesundheitszustandes zu erreichen, sollte bei Bedarf eine ärztliche Untersuchung herangezogen werden. Die gesundheitlichen Probleme, die durch Unter- bzw. Übergewicht entstehen können, sollte man rechtzeitig erkennen und mit Maßnahmen, wie dem richtigen Ernährungs- und Bewegungsverhalten gegensteuern.

Übergewicht ansprechen – ein sensibles Thema

Wenn Kinder ein paar Kilos zu viel haben, sollte auf die richtige Gesprächstaktik geachtet werden. Verbote, das Gewicht als Druckmittel einsetzen oder gar strenge Diäten können der Gesundheit mehr schaden als nützen. Wichtig ist, als Betreuungsperson ein gutes Vorbild zu sein. Sollte das Kind aus Frust oder anderen Gründen ein nicht gesundes Ernährungsverhalten entwickeln wäre eventuell psychologische Hilfe notwendig.

Für den Inhalt verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu Teams