

Medieninformation – Ried, 4. September 2023

Mit gesunder Jause und viel Bewegung gut ins neue Schuljahr starten

Normalgewichtige Kinder, die sich viel bewegen, lernen besser. Aber nicht nur deshalb sind ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität so wichtig: „Stubenhocker“ mit falschem Essverhalten tun sich ein Leben lang schwer, diese Gewohnheiten abzulegen – mit gravierenden Folgen.

Jedes vierte Kind in Österreich ist übergewichtig. „Und wir sehen in unserer täglichen Arbeit, dass es immer mehr werden“, berichtet Prim. Dr. Andreas Wimmer, Leiter der Abteilung für Kinderheilkunde und Neonatologie im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried. Auch die Statistik spricht eine klare Sprache: War vor 50 Jahren nicht einmal jedes 100. Kind in Österreich zu dick, sind es heute bereits knapp 6 Prozent der Mädchen und fast 8 Prozent der Buben.

Zu wenig Bewegung – nicht zuletzt eine Folge von stundenlanger Beschäftigung mit digitalen Medien – und falsche Ernährung sind die Wurzeln des Übels. Das familiäre Umfeld spielt dabei eine wichtige Rolle, denn die Eltern sind auch in dieser Hinsicht Vorbilder, positiv wie negativ. Dazu kommt, dass sich Bewegungsmangel und Fehlernährung wechselseitig verstärken und aufschaukeln: Wer übergewichtig ist, ist körperlich weniger aktiv, sitzt mehr herum und hat deshalb erst recht wieder mehr Zeit und Gelegenheit zum Essen, auch aus Langeweile.

Auch das Selbstwertgefühl leidet

Die Folgen sind erheblich: „Betroffene Kinder entwickeln oft Schäden im Bewegungsapparat, vor allem an den Gelenken, Haltungsschwächen und Koordinationsprobleme, mit erhöhter Sturz- und Verletzungsgefahr“, erklärt Prim. Wimmer. Darunter leidet auch das Selbstwertgefühl, bis hin zur Einschränkung sozialer Kontakte, zu Depressionen und Suchtgefährdung. Auch die schulischen Leistungen sinken, weil übergewichtige Kinder deutlich mehr Unterrichtsstunden versäumen als andere.

Umgekehrt zeigen Studien, dass Kinder, die viel an der frischen Luft aktiv sind, besser lernen. Ein Grund dafür ist, dass Bewegung die Durchblutung des Gehirns steigert. „Schulkinder sollten sich deshalb täglich mindestens eine Stunde durchgehend bewegen, natürlich gerne auch mehr“, rät Kinderarzt Wimmer. Viel Bewegung im Freien unterstützt außerdem gerade in den Sommermonaten die Bildung von Vitamin D, das für gesunde Knochen unverzichtbar ist.

Nichts geht über Leitungswasser

Ebenso wichtig ist eine ausgewogene, altersgerechte Ernährung: Mehrmals täglich Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, wenig Salz, wenig Süßes (maximal einmal pro Tag), in Maßen mageres Fleisch und fettreicher Fisch (eine rein vegane Ernährung wird von Kinderärzt*innen nicht empfohlen). Und das optimale Getränk? „Auf jeden Fall ungesüßt, am besten Leitungswasser“, so Prim. Wimmer.

Er appelliert eindringlich an alle Eltern, gut auf die Themen Ernährung und Bewegung zu achten. Denn die Gefahr ist groß, dass Kinder, die übergewichtig sind, dies ihr Leben lang bleiben – mit allen gesundheitlichen Folgen. Nur die wenigsten schaffen es, dauerhaft abzunehmen.

So gut schmeckt gesund

Für die gesunde Schuljause hat Diätologin Barbara Hummer, BSc vom Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried folgenden Tipp: „Die Schuljause ist eine wichtige Energiequelle und sollte drei wesentliche Bausteine beinhalten: Ein Getreideprodukt, ein Milchprodukt sowie saisonales Gemüse und/oder Obst. Dies kann beispielsweise ein Vollkorngebäck mit einem Löffel Hüttenkäse, einem Blatt Schinken, Paprikastreifen sowie ein kleiner Apfel sein. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit von Schüler*innen“, rät die Ernährungsexpertin.

Mehr zum Thema bieten auch Informationsbroschüren der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde: www.paediatric.at

Foto:



Prim. Dr. Andreas Wimmer
© KH BHS Ried/ Foto Hirschrodt e.U.



Eine ausgewogene Schuljause unterstützt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.
© Adobe Stock

Ansprechpartnerin für Medienanfragen:

Mag.^a Ulrike Tschernuth

T: 07752 602-3040

M: +43 664 3157908

ulrike.tschernuth@bhs.at

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried

Das Schwerpunktspital des Innviertels umfasst 18 medizinische Abteilungen und Institute. Fachliche Schwerpunkte werden in den Bereichen Onkologie, Neurologie, Orthopädie und Gefäßmedizin gesetzt. Rund 1.700 Mitarbeitende kümmern sich ganzheitlich um die gesundheitlichen Bedürfnisse von jährlich mehr als 122.000 stationären und ambulanten Patient*innen.

www.bhs-ried.at

Ordensklinikum Innviertel

Unter dem gemeinsamen Dach der Ordensklinikum Innviertel Holding GmbH bündeln das Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried und das Krankenhaus St. Josef Braunau Kompetenz und Ressourcen für eine qualitätsvolle, wohnortnahe Gesundheitsversorgung der gesamten Region. Das Ordensklinikum Innviertel ist im Eigentum der Franziskanerinnen von Vöcklabruck und der Vinzenz Gruppe.