



Abstract

Das Präventionsprogramm „FördeKids - Durch Dick & Dünn“ für übergewichtige Kinder in Schleswig Holstein startete im Februar 2004. Es ist ein interdisziplinäres Programm, das aus den Bausteinen Ernährung, Bewegung und Verhalten besteht. Bisher haben 112 Kinder an dem Programm teilgenommen. Die Kinder waren im Durchschnitt 11,1 Jahre alt und starteten mit einem durchschnittlichen BMI von 27,34 kg/m². Es konnten inzwischen 46 Kinder nach einem Jahr nachuntersucht werden.

Die Ergebnisse der Halbjahres – bzw. Ganzjahresnachuntersuchung der Teilnehmer des Programms zeigen, dass 80,4% bzw. 72% der Kinder erfolgreich Gewicht gehalten oder reduziert haben. Der BMI-SDS der Kinder hat sich nach ½ Jahr signifikant um - 0,13 Punkte auf 2,12 verringert, nach einem Jahr blieb diese Entwicklung konstant (nicht signifikant).

Die prozentuale Körperfettmasse der Kinder hat sich von T0 zu T1 signifikant um 1,6% verringert (T0 zu T2 um -1,1%, nicht signifikant), die Körperzellmasse (BCM) stieg signifikant an (von T0 zu T1 um + 0,6, von T0 zu T2 um + 1,9 kg).

Der Ernährungsmusterindex´ als Maß für die Qualität der Ernährung hat sich von T0 zu T1 signifikant verbessert, positive Tendenzen zeigen auch der geringere Verzehr fettreicher Lebensmittel und der leicht erhöhte Obst und Gemüsekonsum auf.

Das Ernährungsverhalten der Kinder konnte in bezug auf die Einhaltung günstig bewerteter Essregeln signifikant verbessert werden.

Das Bewegungsverhalten der Kinder konnte nicht auf mehr als 60 Minuten pro Tag gesteigert werden, positiv ist die signifikante Steigerung um 20% der Kinder (von 46 auf 66%), die angeben, regelmäßig Sport zu treiben.

Das Ziel, die tägliche Inaktivität der Kinder auf 1 Stunde zu begrenzen, wurde nicht erreicht, es zeigen sich nur leichte Verringerungen der täglichen Bildschirmzeiten.

Sowohl in der Woche als auch am Wochenende betragen die durchschnittlichen TV/PC-Zeiten bei mehr als 2/3 der Kinder über 1-2 Stunden.

Das Programm zeigt positive Effekte, die weiterhin kontinuierlich überprüft werden. Im Jahr 2007 werden die ersten Ergebnisse zu den 3-Jahres-Nachuntersuchungen die Nachhaltigkeit dieser Entwicklungen zeigen.