

3 Österreichische Präventionstagung.

Dr. Ingrid Kiefer

Schlank ohne Diät für Kinder

„Schlank ohne Diät“ ist eine Gewichtsreduktionsmethode, die versucht alle Aspekte einer Adipositas therapie zu berücksichtigen. Durch Selbstbeobachtung, wie etwa der Kontrolle der Energieaufnahme und Kontrolle der Energieabgabe durch vermehrte Bewegungsaktivität, wird gelernt, das Ernährungsverhalten so umzustellen, dass vorerst eine Abnahme des Körpergewichtes erfolgt und später das reduzierte Körpergewicht beibehalten wird.

Dieses bereits seit Jahren erfolgreich eingesetzte Gewichtsreduktionsprogramm wurde für 8 bis 14-jährige adaptiert, ohne jedoch die Grundprinzipien der ursprünglichen Methode zu verlassen. Auch beim „Schlank ohne Diät für Kinder“ geht es darum, das eigene Essverhalten zu analysieren, darauf aufbauend Schritt für Schritt Umstellungen in den Essgewohnheiten vorzunehmen und wöchentlich zu kontrollieren, ob die Ernährungsveränderungen auch zu einem günstigen Einfluss auf das Körpergewicht führen. Kinder sollen nach Festhalten ihrer „Ausgangslage“ bei einzelnen Mahlzeiten beurteilen, ob sie sich im Sinne einer vernünftigen Ernährungsumstellung „besser“, „schlechter“ oder „so wie früher“ verhalten haben. Wenngleich dabei die Eltern oder eine Betreuungsperson bei der Beurteilung helfen können, soll doch die Eigenverantwortung des Kindes gehoben werden. „Gut- und Schlechtpunkte“ werden nach einer Woche addiert und mit dem Körpergewicht verglichen. Anders als bei den Erwachsenen muss jedoch nicht in jedem Fall eine Gewichtsreduktion das Ziel sein.

Besonderes Augenmerk wird auch auf die Bewegungsaktivitäten gelegt und Verhaltensregeln unterstützen die Übernahme neuer Ess- und Lebensstilgewohnheiten. Die Motivation zur Bewegung erfolgt auf vielfältige Art und Weise. Die Teilnehmer des Programms haben die Möglichkeit, bei Auswahl bestimmter vorgeschlagener körperlicher Aktivitäten Felder eines „Zauberteppichs“ bunt auszumalen.

Als Arbeitsunterlagen stehen ein Arbeitsheft mit „Alltagskarte“, „Wochenkarten“, „Verhaltensregeln“, „Belohnungslisten“, „Risikopass“ und dem „Kiloberg“ zur Verfügung. Die Kinder werden in Kleingruppen von speziell ausgebildeten „Schlank ohne Diät-Therapeuten“ betreut. Zusätzlich sind zwei bis drei Treffen mit den Eltern vorgesehen.

Dr. Ingrid Kiefer; Studium irregulare Ernährungswissenschaften an der Universität Wien und der Universität für Bodenkultur. 1989 Sponion zum Magister der Naturwissenschaften und Jänner 1999 Promotion zur Doktorin der Naturwissenschaften. Seit 1988 beschäftigt am Institut für Sozialmedizin mit den Arbeitsschwerpunkten: Ernährungsepidemiologie, Ernährungsprävention und Gewichtsreduktion. Seit 1993 Eintragung in die Liste der Gesundheitspsychologen.