„Mag Floorball und Landhockey“

Auch Stefan aus Maria Saal wurde von seiner Mutter dazu animiert, am Projekt für übergewichtige Kinder und Jugendliche teilzunehmen. „Daheim wird immer so gut gekocht. Und ich habe leider zu viel gegessen“, erzählt der 14-jährige Schüler. Jetzt ist er stolz darauf, dass er acht Kilo weniger auf die Waage bringt. Obst, Gemüse, Huhn und Fisch dominieren seinen Speiseplan. In seiner Freizeit hält sich Stefan mit Floorball, Radfahren und Landhockey fit.

Stefan hat jetzt viel Freude am Sport GREINER (3)

Annemarie Sadjak ist stolz auf ihren Sohn. Marcel hat 43 Kilo abgenommen. Vorher fühlte er sich nicht wohl (kleines Foto)

FRITZ-PRESS (2), KABEG

INTERVIEW

„Ernährung umstellen“

Anna Cavini leitet Adipositas-Prävention.

Was sind die Hauptursachen dafür, dass Kinder und Jugendliche übergewichtig sind?

ANNA MARIA CAVINI: Fehler bei der Ernährung wie zu viel Süßes, zu große Portionen, Naschen zwischendurch oder Frustessen sowie Mangel an Bewegung. Kinder verlieren ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl.

Anna Maria Cavini, Kinderärztin am Elki

Kann Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu gesundheitlichen Problemen führen?

CAVINI: Ja, es kann zu Bluthochdruck, Zucker oder erhöhtem Cholesterin kommen. Das sind Risikofaktoren für Schlaganfall oder Herzinfarkt. Kinder klagen aber auch über Gelenksschmerzen. Dazu kommt die psychische Belastung. Übergewichtige Kinder werden oft gemobbt und gehänselt.

Was wird Teilnehmern am Adipositas-Präventionsprojekt des Elki vermittelt?

CAVINI: Innerhalb eines Jahres lernen sie, bewusster zu essen. Hier müssen natürlich die Familien mitmachen, denn daheim wird dann anders gekocht. Außerdem motivieren wir die Teilnehmer zu Sport. Der Erfolg bleibt in der Regel nicht aus und verschafft Selbstbewusstsein. Finanzielle Unterstützung erhielten wir vom Kärntner Gesundheitsfonds. Bedanken möchte ich mich auch bei meinem gesamten Team.

ANZEIGE