

## Übergewicht bei Kindern

### Ernährung in der Schwangerschaft mit fatalen Folgen

Dicke Kinder bekommen häufig den Vorwurf zu hören, dass sie einfach zu viel essen. Sicher kann das die Ursache für ihr Übergewicht sein – muss aber nicht. Denn der Schlüssel für die Neigung, dick zu werden, könnte bereits vor ihrer Geburt gelegt worden sein. Wissenschaftler der University College Dublin haben nämlich in einer Studie mit Tieren festgestellt, dass eine Ernährung mit einem hohen glykämischen Index (GI) im letzten Drittel der Schwangerschaft verantwortlich dafür sein könnte, dass der Nachwuchs nicht nur bei der Geburt bereits größer und dicker ist, sondern im späteren Leben auch ein wesentlich höheres Übergewichtsrisiko hat – sogar, wenn er sich dann normal ernährt.

Allerdings sind weitere Studien nötig um zu erkennen, ob sich diese Erkenntnisse auch auf den Menschen übertragen lassen. Trifft das zu, wäre es eine Erklärung dafür, warum manchen Menschen rasch dick werden, obwohl sie eigentlich vernünftig essen.

Der GI ist ein Wert, der anzeigt, wie rasch ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel verändert. Lebensmittel mit einem hohen GI lassen ihn rasch hoch schnellen und der Körper antwortet mit einer hohen Insulinausschüttung. Die Folge: Das Sättigungsgefühl hält nur kurz an und der Hunger kommt schnell zurück. Lebensmittel mit einem hohen GI sind z. B. Brot, Nudeln und Reis, aber auch Obst wie etwa Bananen.

Quelle:

<http://www.foodnavigator.com/Science-Nutrition/You-are-what-your-mother-eats-High-GI-diets-may-give-obese-kids>

#### Hintergrund GGIP:

Der satzungsgemäße Zweck der Gesellschaft für Gesundheit, Information und Prävention e.V. ist, die Bevölkerung zu informieren und über Gesundheitsfragen aufzuklären. Ziel ist es, die Gesundheitserhaltung zu fördern sowie über gesundheitsbewusstes und präventives Verhalten zu unterrichten. Durch die stete und nachhaltige Information über Gesundheits- und Präventionsthemen unter dem Leitgedanken „informiert gesünder leben“ versucht die GGIP einen Beitrag zur Unterstützung der allgemeinen Gesundheit zu leisten.

#### Weitere Informationen:

Gesellschaft für Gesundheit, Information  
und Prävention e.V. (GGIP)

Wilhelm-Weigand Straße 9  
81925 München

Telefon: +49 (0) 800 – 888 0 188 485  
E-Mail: [email@ggip.info](mailto:email@ggip.info)  
[www.ggip.info](http://www.ggip.info)

Colleen Adam  
Geschäftsführung

ADAM : Health Public Relations  
ADAM PR GmbH

Postfach 71 01 60  
81451 München

Telefon: +49 (0)89 – 89081 506  
Telefax: +49 (0)89 – 89081 507  
E-Mail: [ca@adamhealth.de](mailto:ca@adamhealth.de)