

# Abnehmen mit Obeldicks und Optimix

Der Ratgeber  
für Eltern übergewichtiger Kinder

von

Thomas Reinehr, Michael Dobe  
und Mathilde Kersting

unter Mitarbeit von Anke Schäfer,  
Dieter Hoffmann und Roger Vierhaus

2., überarbeitete Auflage

HOGREFE



GÖTTINGEN • BERN • WIEN • PARIS • OXFORD • PRAG • TORONTO  
CAMBRIDGE, MA • AMSTERDAM • KOPENHAGEN • STOCKHOLM

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>1</b> | <b>Wissenswertes zu Übergewicht im Kindes- und Jugendalter</b> . . . . .     | <b>9</b>   |
| 1.1      | Wie kommt es zu Übergewicht? . . . . .                                       | 9          |
| 1.2      | Ist mein Kind übergewichtig? . . . . .                                       | 10         |
| 1.3      | Ist mein Kind aufgrund von Krankheit übergewichtig? . . . . .                | 12         |
| 1.4      | Werden aus übergewichtigen Kindern auch übergewichtige Erwachsene? . . . . . | 14         |
| 1.5      | Was ist ein realistisches Gewichtsziel? . . . . .                            | <b>15</b>  |
| <b>2</b> | <b>Wissenswertes zur Ernährung</b> . . . . .                                 | <b>19</b>  |
| 2.1      | Was braucht mein Kind? . . . . .   | 19         |
| 2.2      | Langfristige Änderung der Ernährung mit OptimiX . . . . .                    | 24         |
| 2.3      | Welche Lebensmittel sind für mein Kind richtig? . . . . .                    | 41         |
| 2.4      | Wie können die Mahlzeiten gestaltet werden? . . . . .                        | 47         |
| 2.5      | Was sind kindgerechte Lebensmittelmengen? . . . . .                          | 54         |
| 2.6      | Wie kann man Fett und Zucker einsparen? . . . . .                            | 57         |
| 2.7      | Was ist von Fast Food und Kinderlebensmitteln zu halten? . . . . .           | 65         |
| <b>3</b> | <b>Wissenswertes zum (Ess-)Verhalten</b> . . . . .                           | <b>68</b>  |
| 3.1      | Wer prägt das Verhalten unserer Kinder? . . . . .                            | 68         |
| 3.2      | Wie können Sie das Verhalten Ihrer Kinder verändern? . . . . .               | 71         |
| 3.3      | Wie kann Essverhalten verändert werden? . . . . .                            | 81         |
| 3.4      | Was ist Hunger, was ist Appetit? . . . . .                                   | 88         |
| 3.5      | Wie kann man „Nein“ sagen lernen? . . . . .                                  | 89         |
| 3.6      | Wie mit Werbung umgehen? . . . . .   | 94         |
| 3.7      | Was tun bei Essen aus negativen Gefühlen? . . . . .                          | 95         |
| 3.8      | Essen genießen . . . . .   | 98         |
| 3.9      | Warum sich selbst beobachten? . . . . .                                      | 101        |
| 3.10     | Wie sich in schwierigen Situationen verhalten? . . . . .                     | 104        |
| <b>4</b> | <b>Wissenswertes zur Bewegung</b> . . . . .                                  | <b>111</b> |
| 4.1      | Soll mein Kind in einen Sportverein? . . . . .                               | 113        |
| 4.2      | Soll mein Kind alleine Sport treiben? . . . . .                              | 115        |
| 4.3      | Wie kann man sich im Alltag mehr bewegen? . . . . .                          | 117        |
| <b>5</b> | <b>Sonstige Behandlungsmethoden</b> . . . . .                                | <b>124</b> |
| 5.1      | Diäten und was dahintersteckt . . . . .                                      | 124        |
| 5.2      | Welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten gibt es? . . . . .              | 130        |

## Inhaltsverzeichnis

|          |   |             |
|----------|---|-------------|
| <b>6</b> | <b>Folgen von Übergewicht</b> . . . . .         | <b>134</b>  |
| 6.1      | Was sind die medizinischen Folgen? . . . . .    | .134        |
| 6.2      | Was sind die psychosozialen Folgen? . . . . .   | .135        |
| <b>7</b> | <b>Rezepte</b> . . . . .                        | <b>.139</b> |
| 7.1      | Kalte Hauptmahlzeit: Das Frühstück . . . . .    | .139        |
| 7.2      | Zwischenmahlzeit: Das Pausenfrühstück . . . . . | .142        |
| 7.3      | Warme Hauptmahlzeit . . . . .                   | .144        |
| 7.4      | Zwischenmahlzeit am Nachmittag . . . . .        | .157        |
| 7.5      | i Kalte Hauptmahlzeit: Das Abendessen . . . . . | .159        |
|          | <b>Literatur</b> . . . . .                      | <b>.166</b> |
|          | <b>Stichwortregister</b> . . . . .              | <b>.167</b> |
|          | <b>Rezeptregister</b> . . . . .                 | <b>.170</b> |