



## Krebsrisikofaktor übergewichtige Kinder

Krebsrisikofaktor übergewichtige Kinder  
Tag der gesunden Ernährung: Normalgewicht schützt vor Krebs  
Der 7. März ist der "Tag der gesunden Ernährung". Die Deutsche Krebshilfe weist aus diesem Anlass auf die Gefahr von Übergewicht bei jungen Menschen hin. Fast zwei Millionen der Kinder in Deutschland bringen zu viele Kilos auf die Waage. Sie essen zu süß, zu fett und zu viel. Nicht nur die Seele leidet bei der "Generation XXL", sondern auch die Gesundheit. "Übergewicht macht krank und ist in späteren Jahren ein Risikofaktor für Krebs", sagt Gerd Nettekoven, Hauptgeschäftsführer der Deutschen Krebshilfe. "Daher ist es wichtig, bereits bei den Jüngsten darauf zu achten, dass sie sich ausgewogen ernähren und viel bewegen." Ob ein Mensch im Laufe seines Lebens Übergewicht entwickelt, wird maßgeblich in der Kindheit und Jugend entschieden. In dieser Phase wird die Anzahl der Fettzellen im Körper festgelegt, die danach zeitlebens konstant bleibt. Kinder, die zu viele Kilos auf die Waage bringen, haben daher meist auch als Erwachsene mit diesem Problem zu kämpfen. Derzeit sind hierzulande etwa 15 Prozent aller Drei- bis 17-Jährigen übergewichtig, jeder Zweite bis Dritte davon ist sogar adipös, also fettleibig. Besonders alarmierend ist zudem, dass die stark Übergewichtigen immer schwerer werden. Bei den Schülern ist heute bereits jedes sechste Kind zu dick. Übergewicht schränkt nicht nur die Lebensqualität ein, es schadet auch der Gesundheit auf vielfältige Weise. So werden beispielsweise der sogenannte "Altersdiabetes" und Bluthochdruck heute bereits bei adipösen Jugendlichen diagnostiziert. Starkes Übergewicht führt zudem zu weiteren Stoffwechselveränderungen, die als krebserregend gelten. So geben stark vergrößerte Fettzellen Entzündungsstoffe ins Blut ab und bewirken so einen Zustand chronischer Entzündung im Körper, der als krebserregend gilt. Bestimmte Krebsarten werden nachweislich durch Übergewicht begünstigt. Dazu gehören Gebärmutter-, Gallenblasen-, Speiseröhren-, Nieren-, Dickdarm-, Brust- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Jedes Jahr erkranken in Deutschland etwa 500.000 Menschen neu an Krebs, etwa 210.000 sterben daran. Experten gehen davon aus, dass Übergewicht und Bewegungsmangel in Deutschland zukünftig zu den größten Krebsrisikofaktoren zählen werden. Der "Tag der gesunden Ernährung" wurde bereits im Jahr 1996 vom Verband für Ernährung und Diätetik e.V. ins Leben gerufen. Interessierten bietet die Deutsche Krebshilfe kostenlose Informationsmaterialien zum Thema Krebsprävention. Der Präventionsratgeber "Gesunden Appetit! Vielseitig essen - Gesund leben" kann bei der Deutschen Krebshilfe, Postfach 1467, 53004 Bonn bestellt und im Internet unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) heruntergeladen werden. Hintergrund-Info: Tipps für Eltern übergewichtiger Kinder - Haben Sie ein wachsames Auge auf das Gewicht Ihrer Kinder. Wenn Sie es für nötig halten, sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über eventuelle Gewichtsprobleme. Entwickeln Sie gemeinsam Gegenstrategien. Dazu können gehören: Erstellen Sie zusammen den wöchentlichen Speiseplan, kaufen Sie gemeinsam dafür ein. Stellen Sie kalorienarme Alternativen für Appetitattacken bereit. Sorgen Sie für regelmäßige Mahlzeiten, am besten zu Hause, möglichst nicht im Schnellimbiss. Treiben Sie gemeinsam Sport. Setzen Sie gemeinsam realistische Ziele, die Ihr Kind auch erreichen kann. Machen Sie Ihrem Kind verständlich, dass Sie es mit Schokoladen- und Pommestutz nicht bestrafen wollen. Auch der Kinderarzt oder eine qualifizierte Ernährungsberatung können helfen. Belohnungen spornen Kinder an und motivieren sie. Schenken Sie Ihren Kindern oder Enkeln statt Schokolade lieber gemeinsame Zeit. Wer traurig ist oder sich weh getan hat, braucht ein "Trostpflaster" - aber nicht unbedingt ein zuckerhaltiges. Interviewpartner auf Anfrage! Bonn, 5. März 2014  
Abdruck honorarfrei  
Beleg erbeten  
Deutsche Krebshilfe e. V. Buschstr. 32 53113 Bonn Deutschland  
Telefon: 0228/72990-0  
Telefax: 0228/72990-11  
Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
URL: <http://www.krebshilfe.de>  
img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n\_pinr\_=558869" width="1" height="1"/>

## Pressekontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

[krebshilfe.de](http://krebshilfe.de)  
[deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

## Firmenkontakt

Deutsche Krebshilfe e. V.

53113 Bonn

[krebshilfe.de](http://krebshilfe.de)  
[deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Die Deutsche Krebshilfe wurde am 25. September 1974 gegründet. Ziel des gemeinnützigen Vereins "Deutsche Krebshilfe e.V." ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Nach dem Motto "Helfen. Forschen. Informieren." fördert die Deutsche Krebshilfe Projekte zur Verbesserung der Diagnose, Therapie, Nachsorge und Selbsthilfe. Sie hilft, die personelle und sachliche Ausstattung beispielsweise in Kliniken zu verbessern und Notstände in Therapie-, Forschungs- und Rehabilitationseinrichtungen zu beheben. Durch eine Krebskrankheit in Not geratene Menschen erhalten bei der Deutschen Krebshilfe Beratung, Hilfe und im begründeten Einzelfall auch finanzielle Unterstützung.