

Gesundes Körpergewicht bei Kindern – weniger Allergien?

Übergewicht und Adipositas können das Risiko für Allergien, Asthma und Neurodermitis erhöhen. Bewegung und regelmässige sportliche Aktivitäten wirken sich grundsätzlich positiv auf das Körpergewicht und das Wohlbefinden aus.



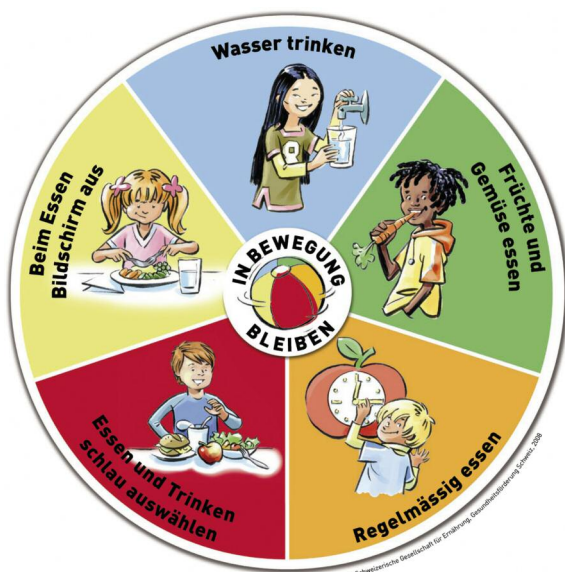
Das Risiko für schwere Verläufe von Asthma, Neurodermitis und Allergien allgemein ist bei einem gesunden Körpergewicht geringer.

Eine Gewichtsabnahme bei übergewichtigen Kindern reduziert die Asthmabeschwerden und verbessert die Lungenfunktion. Ein gesundes Körpergewicht kann den Ausbruch oder die Verstärkung von Asthma verhindern.



Durch das Vermeiden von Übergewicht müssen weniger häufig Medikamente eingenommen werden und weniger Spitalbesuche sind nötig.

Worauf kommt es bei einer gesunden Ernährung von Kindern an?



Von Wasser kannst du nie genug kriegen: Trinke zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon.



Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.



Ein gesundes Frühstück gibt dir die Energie für einen guten Start in den Tag. Nimm regelmässige Mahlzeiten zu dir und nasche nicht ständig zwischendurch.



Iss abwechslungsreich, um gut in Form zu bleiben. Geniesse fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.



Nimm dir Zeit zum Essen – genieesse es und mache gleichzeitig nichts anderes. Sei sonst aktiv und unternehme viel.

In Zusammenarbeit mit dem wissenschaftlichen Beirat.

Diese Aussagen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Quellenangaben können bei der Stiftung aha! bezogen werden.

aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, 3014 Bern, Postfach 1, 3000 Bern 22, Tel. 031 359 90 00, Fax 031 359 90 90
info@aha.ch, www.aha.ch, aha!infoline 031 359 90 50