

## Gute Erfolge von Ernährungs- und Bewegungsprogramm für Kinder mit Asthma und starkem Übergewicht

**Datum:** 17.01.2023

**Original Titel:**

Efficacy of an exercise intervention among children with comorbid asthma and obesity

**DGP - Eignet sich ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm für Kinder, die an Asthma und starkem Übergewicht leiden? Die vorliegende Studie amerikanischer Wissenschaftler sagt ja. Durch die Teilnahme am *Healthy Hearts Program* nahmen die Kinder ab und steigerten ihr Sportpensum und ihre kardiorespiratorischen Funktionen.**

---

Wenn ein Kind gleichzeitig unter starkem Übergewicht und Asthma leidet, lässt sich die Asthmaerkrankung oftmals nur schwer in den Griff bekommen. Übergewichtige Kinder leiden zudem häufiger an schwerem Asthma. Ergebnisse wissenschaftlicher Studien konnten bereits zeigen, dass sich Asthmasymptome der Kinder durch einen Gewichtsverlust verbessern. Den Gewichtsverlust durch ein Mehr an sportlicher Aktivität anzukurbeln, kann sich aber schwierig gestalten, weil die sportliche Aktivität Bronchospasmen (Verkrampfung von Muskeln, die die Atemwege umspannen) auslösen kann.

### **Unterscheiden sich die Programmterfolge zwischen Kindern mit und ohne Asthma?**

US-amerikanische Wissenschaftler interessierten sich dafür, ob Unterschiede zwischen übergewichtigen/adipösen Kindern mit und ohne Asthma existieren, die an einem 12-wöchigen Ernährungs- und Bewegungsprogramm, dem sogenannten *Healthy Hearts Program*, teilnahmen. Ziel des Programms war es, den Kindern einen gesünderen Lebensstil mit besserer Ernährung und mehr Bewegung näher zu bringen und somit auch ein besseres Selbstwertgefühl bei den Kindern zu erzeugen.

### **Programmteilnahme minderte das Gewicht und steigerte die Fitness**

An dem Programm nahmen 232 Kinder teil, die im Schnitt 11 Jahre alt waren. 37 % der Kinder litten unter Asthma. Nur 58 % der Kinder beendeten das Programm. Die Auswertung am Ende des Programms zeigte, dass Kinder mit und ohne Asthma von der Teilnahme profitierten: die Kinder nahmen ab und steigerten ihr Sportpensum. Zudem besserten sich bei allen Kindern die kardiorespiratorischen Funktionen. Damit ist gemeint, wie gut der Blutkreislauf und die Atmung in der Lage sind, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

Das Ernährungs- und Bewegungsprogramm eignete sich demnach gut für die Kinder mit starkem Übergewicht mit und ohne begleitendem Asthma. Gerade weil Kinder mit Asthma oftmals Schwierigkeiten haben, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, ist es ein guter Erfolg, dass die Kinder durch die Programmteilnahme sportlich aktiver waren. Durch die Teilnahme besserten die Kinder zudem ihre kardiorespiratorischen Funktionen und nahmen Gewicht ab.

**Referenzen:**

Lucas JA, Moonie S, Hogan MB, Evans WN. Efficacy of an exercise intervention among children with comorbid asthma and obesity. Public Health. 2018 Jun; 159:123-128. doi: 10.1016/j.puhe.2018.02.014. Epub 2018 Mar 21.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“