

Checkliste: Was tun bei Übergewicht im Kindes- und Jugendalter?

- Bei Jugendlichen > 16 Jahren Kalorienreduktion auf 1500 – 1800 kcal/d nötig.
- Die verordnete Menge Aminosäurenmischung unbedingt einhalten, jedoch auf kalorienbewusste Zubereitung achten.
- Die Fettmenge reduzieren durch sparsamen Gebrauch von Koch- und Streichfetten und entsprechende Zubereitungsverfahren wählen.
- Zucker in der Tageskost reduzieren und zuckerhaltige Getränke meiden – Achtung: Aspartam enthält PHE!!
- Reichlich Ballaststoffe in Form von Obst, Gemüse & Salat verzehren, Ballaststoffmischungen verwenden, ballaststoffreiches phe-armes Brot wählen.
- Viel trinken.
- Bewegung im Alltag suchen und Sport treiben.