

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

Datum: 16.03.2022

Original Titel:

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

MedWiss - Eignet sich ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm für Kinder, die an starkem Übergewicht und Asthma 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 Programmerfolge 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.