

Dicke Kinder nehmen zu



Foto: Corbis, Düsseldorf (Pat Doyle)

Falsche Ernährung und zu wenig Bewegung führen immer häufiger schon im Kindesalter zu Übergewicht.

Seit PISA ist nichts mehr, wie es war. Deutsche Jugendliche rangieren bei den geistigen Fähigkeiten nur noch im Mittelfeld. Dafür eroberten sie bei einer jüngst veröffentlichten EU-Studie zu übergewichtigen Kindern die Spitzenplätze und liegen damit europaweit im Trend. Die Ergebnisse der Studie unter Leitung der Universitäten Paderborn und Duisburg-Essen, bei der vorhandene statistische Daten ausgewertet wurden, zeigen, dass in Deutschland über 15% der Kinder übergewichtig sind. Der Anteil adipöser Kinder liegt bei etwa 5%, Tendenz steigend. Die Zahl der Übergewichtigen hat im Zehnjahresvergleich um 8 bis 10% zugenommen. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt eine Untersuchung der Universität Jena, der zufolge sich innerhalb von 20 Jahren der Anteil übergewichtiger Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren mehr als verdoppelt hat. „Wenn die Entwicklung so weitergeht, müssen wir damit rechnen, dass 2030 die Hälfte der Kinder übergewichtig ist“, erklärt der Paderborner Sportwissenschaftler Wolf-Dietrich Brettschneider. Bestürzende Zahlen, die auch von einer Studie der britischen Universität Leeds gestützt werden: In den vergangenen 20 Jahren ist der Taillenumfang 13-jähriger Kinder im Durchschnitt um vier Zentimeter gewachsen. Das entspricht einer Zunahme von etwa zwei Kleidergrößen.

Dicke Kinder sind krankheitsanfälliger

In den Industrienationen ist Adipositas das am schnellsten wachsende Gesundheitsrisiko. Die Wahrscheinlichkeit zu erkranken ist für dicke Kinder ungleich höher als für normalgewichtige. Besorgnis erregend ist nicht nur, dass übergewichtige Kinder mit einer Wahrscheinlichkeit von 80% auch im Erwachsenenalter unter Übergewicht leiden

(js). Übergewicht – die Weltgesundheitsorganisation WHO spricht bereits von einer „globalen Epidemie des 21. Jahrhunderts“. Der Lebensstil einer ganzen Generation steht auf dem Prüfstand: Mehrere Studien belegen mit alarmierenden Zahlen eine drastische Zunahme übergewichtiger Kinder und Jugendlicher in Deutschland und Europa mit erheblichen Auswirkungen auf deren Gesundheit.

werden. Vielmehr wird schon die kindliche Entwicklung von gewichtsbezogenen Beschwerden begleitet. Neben psychosozialen Konsequenzen durch Stigmatisierung steht dabei vor allem die Gefährdung durch Zivilisationskrankheiten im Vordergrund: Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Schlafapnoe-Syndrom (Atemstillstand) oder orthopädische Defekte entwickeln sich bei Fettleibigen im weiteren Lebensverlauf früher als bei Normalgewichtigen.

Eine Forschergruppe um Prof. Dr. Martin Wabitsch von der Ulmer „Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter“ diagnostizierte bei 1,5% von 520 untersuchten, stark übergewichtigen Kindern und Jugendlichen zwischen 9 und 19 Jahren bereits eine ausgeprägte Diabetes Typ 2, bislang üblicherweise noch als „Altersdiabetes“ umschrieben. Bei 30% der adipösen Jugendlichen konnte gar eine Fettleber festgestellt werden. Eine britische Studie warnt davor, dass die heutige „Generation XXL“ als erste Altersklasse vor ihren Eltern sterben werde.

Jugendliche Couch-Potatoes

Als Erklärung für die Konjunktur von Übergewicht kann kaum eine Ursache allein gelten. Neben der genetischen Veranlagung ist eine Vielzahl von Faktoren wie falsche Ernährungsweise und Bewegungsmangel im Zusammenhang mit veränderten Lebensbedingungen für diese Entwicklung maßgeblich. Zwar wird häufig der gestiegene Medienkonsum für die körperliche Verfassung mitverantwortlich gemacht, doch ist Skepsis angebracht: Mangelnde Bewegung ist laut EU-Studie nicht wie früher auf hohen Fernsehkonsum zurückzuführen. „Mit etwa zwei Stunden täg-

lich schauen Jugendliche nicht wesentlich mehr Fernsehen als vor fünf Jahren“, erklärt Brettschneider. Dagegen ist der Anteil intensiver Computer-User im gleichen Zeitraum von 48 auf 70% gestiegen und die Zahl der Handybesitzer hat sich von 8 auf 85% mehr als verzehnfacht. Geschlechtsspezifische Unterschiede sind nicht mehr zu erkennen. Chronischer Bewegungsmangel im Alltag und eine schwindende Popularität traditioneller Breitensportarten bei Kindern und Jugendlichen lassen das Körpergewicht stetig wachsen.

Ein ähnliches Bild zeichnet die Langzeitstudie DONALD (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) des Dortmunder Instituts für Kinderernährung: Kinder bewegen sich heute bis zu 50% weniger als noch vor einigen Jahren. Häufig werden zudem psychische Faktoren weiterhin unterschätzt: Bei vielen Kindern wirkt Essen als Stress- und Angstlöser und hilft gegen Langeweile.

Falsche Ernährung

Zur körperlichen Inaktivität kommen die ständige Verfügbarkeit von Nahrung, falsche Essgewohnheiten und ein mangelndes Bewusstsein für gesunde Ernährung. Der DONALD-Studie zufolge lag die Fettzufuhr von Kindern in den letzten Jahren meist weit über den Empfehlungen. Knapp die Hälfte der rund 1500 im Rahmen einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung befragten Kinder und Jugendlichen zwischen 6 und 17 Jahren interessiert sich nicht für Ernährungsfragen. Kinder bestimmen heute jedoch weitgehend selbst, was und wie viel sie essen. Deshalb versorgen sich vor allem die Großstadtkids oft selbst mit Fastfood und Süßigkeiten.

Auch der Einfluss des sozialen Milieus auf das Essverhalten ist groß. Übergewicht, falsche Ernährung und Bewe-

gungsarmut sind besonders häufig bei Kindern aus sozial schwachen Familien anzutreffen. Die Quote übergewichtiger Kinder steigt mit abnehmendem Bildungsgrad und Einkommen der Eltern: Es werden weniger Obst und Gemüse und stattdessen mehr Fertiggerichte mit hohem Fettgehalt gegessen. Sozial schwache Familien neigen daher fast doppelt so häufig zu Übergewicht.

Übergewicht durch Prävention vermeiden

Fehlernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht verursachen mindestens ein Drittel der Gesundheitskosten. Viele Mediziner fordern angesichts dessen ein Umdenken: Eltern und Schulen sollten in den Kampf gegen Adipositas eingebunden werden. Wie wichtig das elterliche Vorbild auf das Gewicht ihrer Kinder ist, wurde im Rahmen der CHILT-Studie (Children's Health Interventional Trial) nachdrücklich bestätigt: Sportlich wenig aktive Eltern hatten die höchsten Body-Mass-Indices (Formel, die anhand von Körpergröße und -gewicht ermittelt, ob Übergewicht vorliegt) und gleichzeitig die inaktivsten Kinder mit hohem Körpergewicht. Demzufolge wäre es ein erster Schritt, den Kindern ein bewusstes und ausgewogenes Essverhalten vorzuleben.

Prävention ist notwendig, fordert auch die Ulmer Arbeitsgemeinschaft Adipositas: Neben mehr Aufklärungsarbeit in den Kindergärten und Schulen und Ausdehnung des Schulsports sollte auch der Fettgehalt in Lebensmitteln reduziert werden. Renate Künast (Bündnis 90/Die Grünen), seit 2001 Bundesministerin für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft, fordert deshalb strengere Werbe- und Kennzeichnungsregeln für Lebensmittel. Außerdem will sie verstärkt über Essgewohnheiten aufklären und Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung motivieren. ◀

Service

Mehr Informationen zum Thema Übergewicht und Fettleibigkeit sind online abrufbar, z. B. unter:

- <http://hrz.upb.de/universitaet-aktuell/presse/2004/juni/presse-07-06-04.html>: EU-Studie der Universitäten Paderborn und Duisburg-Essen
- www.chilt.de: CHILT-Studie (Children's Health Interventional Trial) – das Gesundheitsprojekt und Präventionsprogramm der Deutschen Sporthochschule Köln
- www.fke-do.de: DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund
- www.nature.com/ijo: Katrin Kromeyer-Hauschild et al. „Prevalence of overweight and obesity among school children in Jena“

Weitere Kontaktadressen:

- www.eucopolis.info oder www.eyes-2004.info
- www.dge.de

Fazit

In Deutschland sind inzwischen über 15% der Kinder übergewichtig. Ursachen dafür sind Bewegungsmangel, falsche Essgewohnheiten und die Tatsache, dass Kinder immer häufiger selbst bestimmen, was und wie viel sie essen. Mediziner, Ökotoxikologen und Politiker bemühen sich jetzt um Aufklärungskampagnen, die verhindern sollen, dass die „Generation XXL“ als erste Altersklasse vor ihren Eltern stirbt.

Ansprechpartnerin

Hannelore Ohle-Nieschmidt

Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
 Ernst Klett Verlag
 Rotebühlstraße 77, 70178 Stuttgart
 Telefon: 07 11-66 72-16 73, Fax: 07 11-66 72-20 10
 Mail: h.ohle-nieschmidt@klett-mail.de
www.klett.de