

Ernährung und Bewegung

Übergewicht und Bewegungsmangel sind Ursache vieler Zivilisationskrankheiten, hohe Gesundheitskosten eine der Folgen davon. Was kann jeder Einzelne, was der Staat dagegen tun? Was müssen Kinder wieder lernen, um gesunde, aktive Erwachsene zu werden? Das diesjährige Fachsymposium von «Schweizer Fleisch» widmete sich unter anderem diesen Themen aus Sicht des Staates, der Medizin und der Ernährung.

Mit vier einfachen Lebensstilregeln kann das Leben deutlich verlängert werden: Nichtrauchen, Alkohol mit Mass, viel Früchte und Gemüse sowie ausreichend Bewegung führen laut neusten Erkenntnissen der EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) zu einem geringeren Sterberisiko. Ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung haben aber nicht nur einen wesentlichen Einfluss auf die Lebenserwartung, sondern auch auf die Lebensqualität und die Gesundheit jedes Einzelnen. 50% aller Europäer sind übergewichtig oder fettleibig. Laut WHO stehen in den meisten europäischen Ländern fünf der sieben wichtigsten Risikofaktoren für nicht übertragbare Krankheiten mit Ernährung und Bewegung im Zusammenhang: Bluthochdruck, hoher Blutcholesterolgehalt, Übergewicht, geringer Früchte- und Gemüsekonsum. Die beiden weiteren Risikofaktoren sind Tabak- und Alkoholkonsum.

«Der Bund fördert den Sport, insbesondere die Ausbildung»

Matthias Remund, Direktor des Bundesamtes für Sport in Magglingen, eröffnete mit diesem Zitat des Artikels 68 der Schweiz. Bundesverfassung am Symposium «Fleisch in der Ernährung» sein Plädoyer für mehr Sport.

Obwohl die Fläche aller Sportplätze der Schweiz ungefähr derjenigen der Kantone Bern, Luzern und Wallis entspricht und obwohl allein die Gemeinden jährlich insgesamt rund eine Milliarde in den Sport investieren, sind Herr und Frau Schweizer im Durchschnitt nicht allzu sportlich. So treiben nach eigenen Angaben knapp 22% der 15- bis 74-jährigen Deutschschweizer, 40% der Romands und sogar 42% der Tessiner nie Sport. Dabei könnten schweizweit bei regelmässiger körperlicher



Aktivität der Bevölkerung – die Empfehlung lautet mindestens 3 Stunden Sport pro Woche oder täglich mindestens ½ Stunde Bewegung – brutto etwa 2,4 Milliarden Franken an Folgekosten eingespart werden.

Das bundesrätliche Konzept für eine Sportpolitik in der Schweiz (Spoko) wurde im November 2000 lanciert und beschreibt die fünf zentralen Wirkungsfelder der Schweizerischen Sportlandschaft: Gesundheit, Bildung, Leistung, Wirtschaft und Nachhaltigkeit. Das Konzept wird als Meilenstein in der Sport- und Bewegungsförderung betrachtet und war von Beginn weg mit Umsetzungsmassnahmen verbunden. Im Bundesamt für Sport sind dies zum Beispiel Sport und Bewegung im Kindes- und Jugendalter (J+S-Kids), Qualitätsförderung im Sportunterricht (Expertenausbildung), Vereinssport (J+S), Forschung und Evaluation sowie die Bekämpfung von unerwünschten Entwicklungen (Doping, Gewalt).

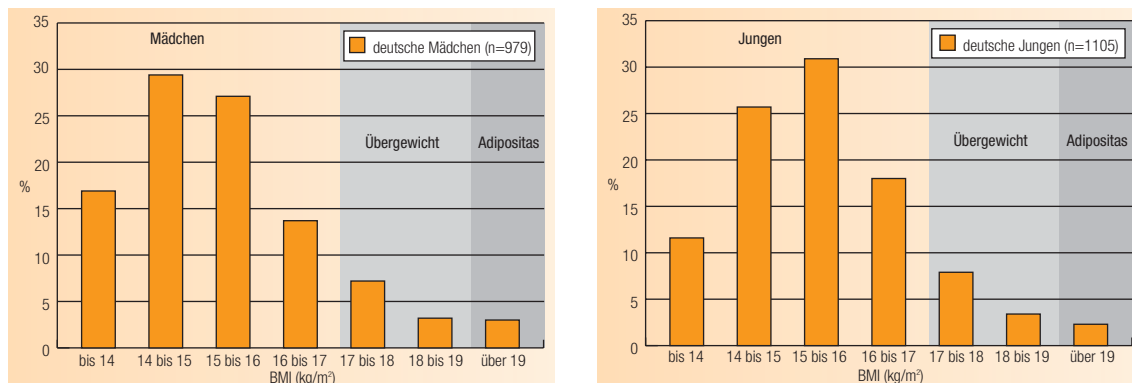
Weitere Informationen:

- M. Remund, Referat am Symposium «Fleisch in der Ernährung»: www.schweizerfleisch.ch > Themen von A–Z > Sportpolitik in der Schweiz
- Konzept des Bundesrates für eine Sportpolitik in der Schweiz (Spoko): www.baspo.admin.ch > Themen > Sport und Politik > Spoko
- Studie «Sport Schweiz 2008»: www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/aktuell/archiv/sport_CH.html

Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen

Für Prof. Dr. Michael J. Lentze vom Zentrum für Kinderheilkunde der Universitätsklinik Bonn beginnt die Gesundheitsförderung bereits von klein auf und hat viel mit dem Freizeitverhalten der Kinder zu tun.

Abb. 1: Übergewicht und Adipositas bei deutschen Kindern im Vorschulalter



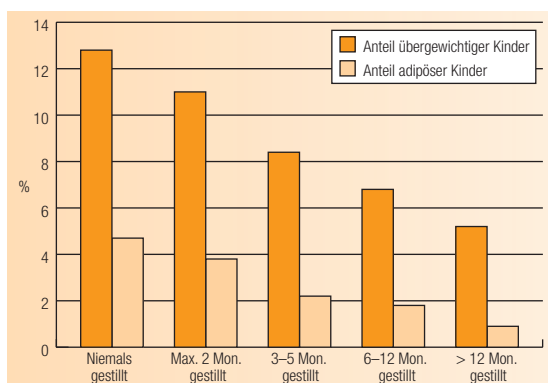
Quelle: Erb J et al. Monatsschr Kinderheilkd 152: 291-98, 2004

Die Aufgabe einer gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen ist neben der Garantie für ein gesundes Wachstum und Lebensaktivität sowie der Ermöglichung einer normalen körperlichen und geistigen Entwicklung die Primärprävention von Krankheiten in der Kindheit und im Erwachsenenalter: Allergien, Autoimmunkrankheiten, Adipositas und metabolisches Syndrom, Atherosklerose, Osteoporose, Demenz, Krebs. Diese Ziele sind durch die weltweite epidemische Zunahme des Übergewichts und der Adipositas bei Erwachsenen und Kindern nicht erreicht. Im Gegenteil, die Gesellschaften der entwickelten Länder und der Schwellenländer sehen sich einer beängstigenden Welle von Übergewicht und Adipositas ausgesetzt, die vor allem mit der Volkskrankheit Diabetes mellitus und allen ihren Folgekrankheiten einhergeht.

Während in Nordeuropa gemäss Suisse Balance rund 10 bis 20% der Kinder übergewichtig oder fett-leibig sind, beträgt der Anteil in Südeuropa 20 bis 35%. In der Schweiz lag die kombinierte Verbreitung von Übergewicht und Fettleibigkeit gemäss einer in Lausanne durchgeführten Studie etwa bei 15 bis 20% bei den Knaben, leicht höher bei den Mädchen.

Epigenetische Ursachen in der Kindheit, also der Beginn von Programmen, die Auswirkungen auf das ganze Leben haben, werden dafür verantwortlich gemacht. Ein eindrucksvolles Beispiel ist der Einfluss der Stilldauer bei Säuglingen (Abb. 2). Je nach Dauer des Stillens sind die heranwachsenden Kinder später weniger adipös. Die epigenetischen Einflüsse beginnen bereits im Mutterleib und setzen sich in den ersten Jahren der Kindheit fort. Es ist daher dringend notwendig, den Ursachen dafür auf den Grund zu gehen, um nach Analyse von verantwortlichen Faktoren Strategien für die Primär- und Sekundärpräventionen zu entwickeln.

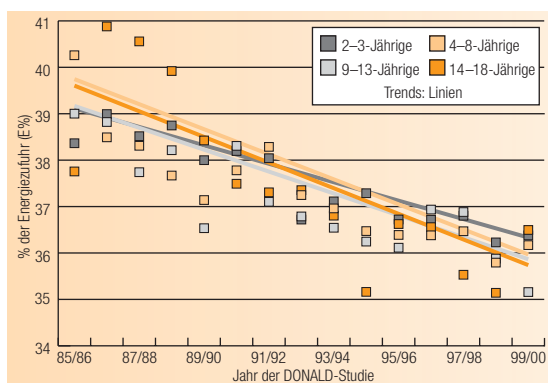
Abb. 2: Prävalenz von Übergewichtigkeit und Adipositas bei 5- bis 6-jährigen deutschen Kindern in Abhängigkeit vom Stillen



Quelle: Bayerische Schulkinderstudie; v. Kries R, Koletzko B et al. Adv Exp Med Biol 478: 29-39, 2000

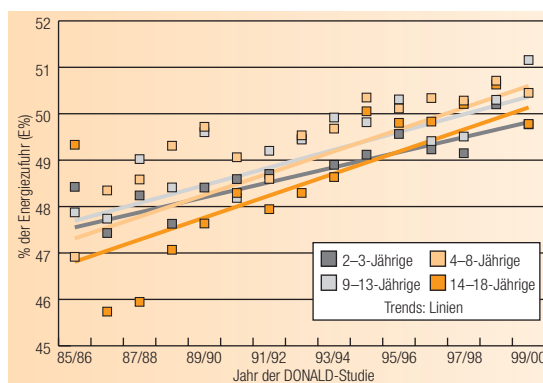
Die DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) hat während über 20 Jahren 1250 Kinder von der Geburt bis in das Erwachsenenalter verfolgt und die Ernährungsgewohnheiten dieser Kinder ohne Intervention minutiös erfasst. Hierbei konnte Folgendes festgestellt werden: Die Fettzufuhr als prozentualer Anteil der Energiedichte ist in den letzten 20 Jahren gesunken (Abb. 3), die Kohlehydratzufuhr dagegen gestiegen (Abb. 4). Die durchschnittliche verzehrte Kalorienmenge ist etwa gleich geblieben. Bei den Kohlehydraten ist vor allem der Verzehr von kohlehydrathaltigen Getränken wie Softdrinks, Obstsaften etc. stetig angestiegen. Die Zunahme der kalorienreichen Getränke bei Jungen korreliert mit einem erhöhten Body-Mass-Index (BMI). Auch besteht ein steigender Trend hin zu Fast Food, der ebenfalls bei Jungen stärker ausgeprägt ist als bei Mädchen.

Abb. 3: Trends in der Fettzufuhr bei Kindern



Quelle: DONALD-Studie, Alexy et al. Br J Nutr 2002

Abb. 4: Trends in der Kohlehydratzufuhr bei Kindern



Bei gleicher Kalorienzufuhr in den letzten 20 Jahren kann die Ernährung allein nicht als verantwortlicher Faktor für die epidemische Zunahme der Adipositas angenommen werden. Das Freizeitverhalten und die körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen spielt für diese Entwicklung eine ebenso wichtige Rolle. So hat der Gebrauch von Medien wie Fernsehen, Video und Computer einen direkten Einfluss auf die körperlich-sportliche Aktivität: Längere Fernsehzeiten korrelieren direkt mit Inaktivität (Abb. 5), und Kinder mit einem längeren Medienkonsum sind auch häufiger adipös (Abb. 6). Während 3- bis 10-jährige Kinder noch relativ häufig sportlich aktiv sind, nimmt die sportliche Betätigung bei 11- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen mit zunehmendem Alter stetig ab. Damit verbunden ist auch eine Abnahme der Leistungsfähigkeit selbst: Liefen 6- bis 10-jährige Jungen 1985 in 6 Minuten noch 860 bis 990 Meter, erreichten sie 10 Jahre später nur noch 780 bis 890 Meter.

Abb. 5: Fernsehen-/Videokonsum und körperlich-sportliche Inaktivität

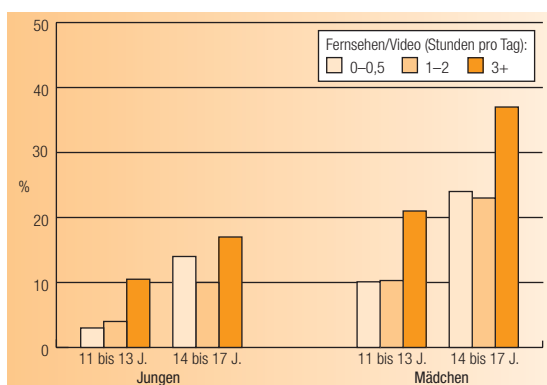
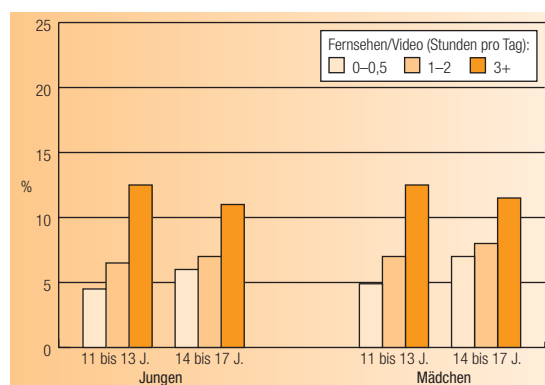


Abb. 6: Fernsehen-/Videokonsum und Adipositas



Quelle: Lampert T et al. Bundesgesundheitsforsch.-Gesundheitsschutz 50: 634-42, 2007

Weitere Informationen:

- Prof. Dr. M. J. Lentze, Referat am Symposium für «Fleisch in der Ernährung»:
www.schweizerfleisch.ch > Themen von A-Z > Kinder und Jugendliche: Ernährung und Adipositas
- www.sge-ssn.ch

Weiterführende Informationen

- Siehe Verweise bei den einzelnen Kapiteln
- Gesamte Symposiumsdokumentation:
www.schweizerfleisch.ch > Themen von A-Z > Ernährung und Bewegung
Die Dokumentation kann - solange Vorrat - auch in gedruckter Form per E-Mail an kommunikation@proviande.ch bestellt werden.

Patronat:

«Schweizer Fleisch»
Proviande
Postfach 8162
3001 Bern

Verantwortlich:

Fleisch Information, Erich Schlumpf
Telefon 031 309 41 41
E-Mail erich.schlumpf@proviande.ch

Der Body-Mass-Index BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße}^2 (\text{m}^2)}$$

Gemäss Adipositas-Klassifikation der WHO liegt das Normalgewicht bei einem BMI zwischen 18,5 und 25, Übergewicht bei einem BMI von 25 bis 30, Adipositas bei einem BMI von mehr als 30. Allerdings sind bei der Interpretation des BMI auch das Alter und das Geschlecht zu berücksichtigen.

Die Berechnung des BMI bei Kindern und Jugendlichen funktioniert gleich. Für die Kategorisierung sind jedoch geschlechts- und altersabhängige Bewertungskurven mit zu berücksichtigen (Perzentile). Eine entsprechende Tabelle gibts im Internet z.B. unter www.swissmilk.ch/de/uploads/media/kinder_bmi_de.pdf.



Alles andere ist Beilage.