

Übergewicht macht Kinder krank

20.11.2013: Die Folgen von Übergewicht und Bewegungsmangel bei Kindern geben Grund zur Sorge. Dies belegt einmal mehr eine Präventionsstudie an Wiener Schulen.



Foto: Istockphoto

Auf Initiative des Österreichischen Herzfonds führt das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) eine standardisierte und evaluierte Studie in mehreren Wiener Schulen durch, um Grundlagen für ein nationales Präventionsprogramm zu schaffen. "Die ersten Untersuchungen brachten alarmierende Ergebnisse hinsichtlich der körperlichen Fitness und des Ernährungsbewusstseins bei 10-12jährigen. Die Folgen für die Gesundheit des Einzelnen, wie auch für das Gesundheitssystem, können fatal sein. Wir brauchen daher dringend gezielte Prävention", warnte Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE).

In Österreich sind Erkrankungen des kardiovaskulären Systems für rund 43% aller Todesfälle verantwortlich und korrelieren stark mit Übergewicht und seinen Folgen.

Übergewicht, Vitamin D-Mangel und fehlendes Bewusstsein für gesunde Ernährung

Bisher wurden insgesamt 146 Kinder aus vier Wiener Schulen untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass 24 Prozent der Kinder übergewichtig sind. Neun Prozent in Bezug auf die Gesamtgruppe leiden an Adipositas, knapp drei Prozent an extremer Adipositas. Ein Kind brachte bereits 108,92 kg auf die Waage.

Bezüglich Ernährungswissen sind nur 25% der untersuchten Kinder gut informiert, 10% extrem mangelhaft. Nur 10% sind sich dessen bewusst, dass nicht nur die Essensmenge, sondern auch die Essensqualität (also gesundes Essen) Einfluss auf die Gewichtskontrolle hat. 51% essen weniger als einmal pro Tag Gemüse, 26% nie.

Die Blutuntersuchungen der Kinder im Rahmen der EDDY Studie brachten auch bislang unerkannte, weil symptomlose Anomalien zu Tage: "Die Blutbilder der Kinder zeigen weit verbreitete Eisenmangelzustände, Vitaminunterversorgungen, Anomalien im Fettstoffwechsel und weitere gravierende Auffälligkeiten. Nur durch Routineuntersuchungen bereits im Kindesalter können diese Anomalien rechtzeitig erkannt werden und präventive Maßnahmen für die Betroffenen eingeleitet werden", betonte Widhalm.

Folgeerkrankungen wie Diabetes sind massive Belastung für Gesundheitssystem

Adipositas im Kindesalter führt zu erhöhten Gesundheitsrisiken. So treten Knorpelschäden, Knochenveränderungen, Asthma, Allergien und Kreislauferkrankungen bei fettleibigen Kindern häufiger auf als bei normalgewichtigen. Als Konsequenz von schlechter Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel droht auch Diabetes Typ 2 – und zwar bereits bei Jugendlichen.

Fast 500.000 Menschen (etwa 6%) in Österreich leiden aktuell unter Typ 2 Diabetes. Univ.-Prof. Dr. Thomas Stulnig, Leiter der Ambulanz für Fettstoffwechselstörungen und angeborene Stoffwechselstörungen an der Medizinischen Universität Wien, machte auf die Folgen von dieser Erkrankung aufmerksam: "PatientInnen mit Typ 2 Diabetes entwickeln nicht nur Spätschäden an Niere, Augen und Nerven, sondern haben ein dramatisch erhöhtes Risiko für Amputationen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen."

Mit sinnvollen Präventionsmaßnahmen können auch enorme Kosten für das Gesundheitswesen vermieden werden, wie auch Dr. Thomas Czyplionka, Leiter des Forschungsbereichs Gesundheitsökonomie und Gesundheitspolitik am Institut für Höhere Studien (IHS), erläuterte: "Die Investition in die Kindergesundheit ist von besonderer Bedeutung. Es können einfache Maßnahmen gesetzt werden, die vergergleichsweise starke kumulierte Effekte über die Lebenszeit haben. Somit ist das Kosten-Nutzenverhältnis sehr günstig."

Forderung nach flächendeckendem standardisiertem Präventionsprogramm in österreichischen Schulen

Das Präventionsprogramm EDDY läuft noch bis Sommer 2014. Die Effekte des umfassenden Programms werden im Vergleich zu Schulen, in denen diese Intervention nicht durchgeführt wird, überprüft. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse sollen als Grundlage für ein nationales standardisiertes Schulprogramm auf Basis einer Gesundheitskampagne (Nutrition and physical activity education program) dienen. Ziel ist die Entwicklung einer Strategie, um – wie von der WHO gefordert – die Zahl der übergewichtigen Kinder nachhaltig zu senken.

"Nur mit einem flächendeckenden standardisierten Präventionsprogramm in allen österreichischen Schulen können wir dem zunehmenden Problem des Übergewichts bei Kindern effektiv entgegenwirken, tückische – weil zunächst symptomlose – Mangelerscheinungen rechtzeitig erkennen und sinnvolle Präventionsmaßnahmen setzen", betonte Widhalm zum Abschluss.

