

Kurier (Printausgabe) Seite 21, 16.10.2014

**ÜBERGEWICHT**

## Herzfonds: Prävention im Kindesalter

**Studie.** Projekt bei Wiener Schülern zeigt Erfolg von Programmen zu Ernährung und Bewegung

Wie kann Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vermieden werden? Zu diesem Thema läuft seit einem Jahr das Präventionsprojekt EDDY an vier Wiener Schulen, das von der Stadt Wien und dem Herzfonds (Präsident: Univ.-Prof. Otmar Pachinger) unterstützt wird. Dienstagabend präsentierte Studienleiter Univ.-Prof. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE), bei einem CharityDiners des Herzfonds u. a. Bürgermeister Michael Häupl und Herzfonds-Vizepräsident Hannes Androsch die ersten Ergebnisse.

Je nach Art der Berechnung (Körperfettmessung bzw.

BMI) sind zwischen 9 und 20 Prozent der 142 bereits untersuchten Kinder als übergewichtig oder fettsüchtig einzustufen. „Besonders besorgniserregend ist die Tatsache, dass 12-Jährige mit 104 und 120 kg entdeckt wurden, die bisher weder einer fachspezifische Diagnostik noch eine nachweisbar wirksame Therapie bekommen haben. Dafür müssen geeignete Strukturen geschaffen werden“, forderte Widhalm.

### **Zu hohe Blutfettwerte**

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist bei vielen Kindern auch hinsichtlich ihrer Blutwerte hoch: So weisen 31 Prozent erhöhte

Triglyceridwerte auf, bei 13 Prozent war das „böse“ LDL-Cholesterin erhöht. Erhebliche Vitaminmängel zeigten sich bei 25 Prozent (Vitamin D) bzw. 18,5 Prozent (Vitamin B12). Diese gravierenden Gesundheitsmängel seien auf zu wenig Bewegung, falsche Ernährung und mangelhaftes Wissen der Kinder zurückzuführen. „28 Prozent der Kinder haben überhaupt keine Freude an Bewegung.“

Gleichzeitig zeigen die ersten Studienergebnisse, dass gezielte und wissenschaftlich fundierte Interventionsmaßnahmen erfolgreich sind. „Durch Schulung in gesunder Ernährung und Anleitung zu vermehrter kör-

perlicher Aktivität konnten wir das Ernährungswissen, das Ernährungsverhalten wie auch die körperliche Fitness der Kinder signifikant verbessern“, so Widhalm. „Kinder, die sich des Gesundheitsrisikos bewusst sind, essen nachweislich weniger fettreiche Produkte und achten mehr auf ihre Fitness.“ Die speziell betreuten Kinder konnten z. B. ihre Sprungweite und Ausdauerleistung deutlich verbessern.

In einem nächsten Schritt soll untersucht werden, ob die Erfolge über längere Zeit anhaltend sind. Gleichzeitig soll das Präventionsprojekt auf Gesamt-Österreich ausgeweitet werden.