

10

## Jeder vierte Jugendliche übergewichtig

**Wien.** 24 Prozent der Zehn- bis Zwölfjährigen sind übergewichtig, neun Prozent leiden an Adipositas und drei Prozent an der extremen Form, morbid Adipositas genannt. Das ist das Ergebnis eines am Dienstag veröffentlichten Vorprojekts des Übergewichts-Präventionsprogrammes „Eddy“, das dieses Semester an vier Wiener Schulen gestartet ist.

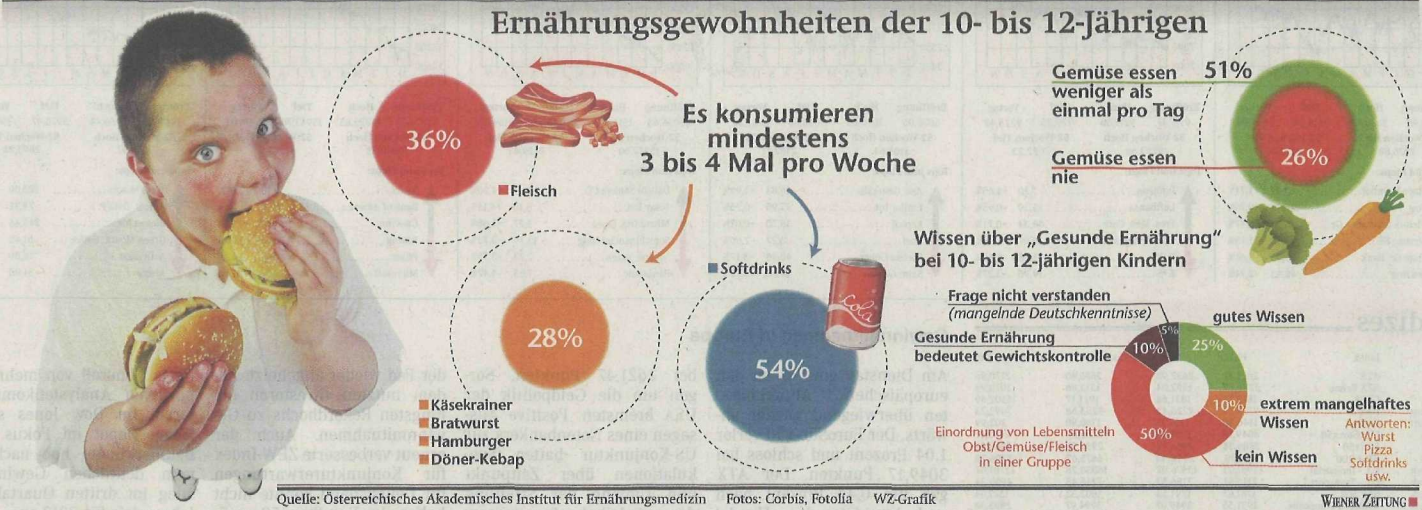
Prävention sei der Schlüssel, um Gesundheitsrisiken und damit Kosten für das Gesundheitswesen zu senken, sagt Kurt Huber vom Österreichischen Herzfonds, der das Vorprojekt sowie „Eddy“ finanziert. Bis Sommer 2014 kommen im Zuge dessen Ernährungsmediziner an die Schulen, um den Kindern Interventionsmaßnahmen wie gesunde Ernährung und Bewegung näherzubringen. Denn Kreislauferkrankungen, die stark mit Übergewicht korrelieren, sind bereits für 43 Prozent aller Todesfälle verantwortlich. ■

Seite 13

11.

Untersuchung des Österreichischen Herzfonds zeigt auf: akuter Handlungsbedarf bei Übergewicht bei Kindern

Ernährungsgewohnheiten der 10- bis 12-jährigen



# Obst und Gemüse – häh?

Von Petra Tempfer

Fast ein Viertel der Kinder ist übergewichtig, Präventionsprojekt läuft.

Wien. 108 Kilogramm – so viel wog das schwerste Kind, das im Zuge eines Vorprojektes zum Übergewichts-Präventionsprogramm „Eddy“ unter 10- bis 12-jährigen Wiener Schülern untersucht worden ist. Freilich ist diese Gewichtsklasse nicht die Norm. Alarmierend ist das Projektergebnis dennoch, sind doch demnach 24 Prozent der Kinder übergewichtig. Neun Prozent leiden an Adipositas und drei Prozent an der extremen Form, im Fachjargon morbid Adipositas genannt.

Der Ausdruck morbid könnte treffender nicht sein. Fettleibigkeit ist eine ernsthafte Erkrankung, die zumeist mit Bluthochdruck, Knochenveränderungen und Kreislaufkrankungen einhergeht und auch zu Diabetes Typ 2 – der sogenannten Altersdiabe-

tes – führen kann. Das Fatale daran: „Bei Kindern wird Übergewicht oft nicht als Krankheit angesehen“, sagte Kurt Huber, Sekretär des Österreichischen Herzfonds, am Dienstag anlässlich der Projektpräsentation. Und das, obwohl Kreislaufkrankungen, die stark mit Übergewicht korrelieren, für rund 43 Prozent aller Todesfälle verantwortlich seien.

Setze man indes Präventionsmaßnahmen, könnten nicht nur die Gesundheitsrisiken, sondern auch Kosten für das Gesundheitswesen verringert werden. Zu diesem Zweck hat das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) auf Initiative des Herzfonds mit Semesterbeginn das Übergewichts-Präventionsprogramm „Eddy“ (Effects of sports and diet trainings to pre-

vent obesity and secondary diseases and to influence young children's lifestyle) an vier Wiener Schulen gestartet. Der Herzfonds finanziert das Projekt.

Handy-App soll bewegen

Vorerst bis Sommer 2014 halten Ernährungsmediziner je 15 Stunden pro Klasse in Doppelconferenzen mit Biologie- oder Turnlehrern ab. Thema sind Interventionsmaßnahmen wie gesunde Ernährung in Kombination mit Bewegung. Vor allem Letzteres scheint bei Kindern nicht sonderlich beliebt: Das Vorprojekt hatte gezeigt, dass sich 80 Prozent der Schüler weniger als 60 Minuten pro Woche körperlich anstrenghend betätigen. Als Ansporn wurde eine Handy-App entwickelt, die den Kindern zeigt, ob ihre tägliche Kombination von Nahrung und Bewegung ideal oder bereits gesundheitsschädlich ist.

Die Ernährungsmediziner sollen die Lehrer nur begleiten – Ziel ist, diese entsprechend zu schu-

len, sodass die Prävention von Übergewicht künftig fixer Bestandteil des Unterrichts ist. Das Thema Ernährung werde in den Schulbüchern auf eineinhalb Seiten abgehandelt, „hier gibt es enormen Nachholbedarf“, sagte ÖAIE-Präsident Kurt Widhalm. Aber auch an Ernährungsmediziner mangle es. „Derzeit gibt es keinen einzigen Lehrstuhl für Ernährungsmedizin, die Lifestyle-Medizin ist überhaupt ein Stiefkind“, so Widhalm. Lediglich drei Stunden des Medizinstudiums seien diesem Bereich gewidmet.

„Wir brauchen Strukturen, die die Lehrer in dieser Hinsicht heranzubilden“, sagte der ÖAIE-Präsident. Vorzeigeland sei Deutschland, wo das Wissenschaftsministerium 21 Millionen Euro für die Errichtung derartiger Ausbildungszentren zur Verfügung gestellt habe.

Die Bedeutung der Prävention im Kindesalter ist auch für Thomas Czyponka, Forscher am Institut für höhere Studien, gewich-

tig. Bei den Ausgaben dafür spare Österreich allerdings gewaltig: Laut Czyponka sind sie hier lediglich halb so hoch wie in vergleichbaren EU-Ländern. „Dabei werden bei Kindern Verhaltensweisen geprägt, die für den Rest ihres Lebens erhalten bleiben und zu diesem Zeitpunkt noch besser gelenkt werden können.“ Das ideale Kosten-Nutzen-Verhältnis bei gezielter Prävention sei vielen offenbar nicht bewusst.

Fakt ist, dass Adipositas nicht verharmlost werden darf. Wer als Kind davon betroffen ist, ist es oft auch als Erwachsener: Österreichweit gelten 12 Prozent der Erwachsenen als adipös – 1991 waren es noch 8,5 Prozent. Die Fitness der Kinder geht nicht nur in Österreich zurück: Laut einer Analyse von 50 Studien aus 28 Ländern nahm sie in einem Jahrzehnt im Schnitt um fünf Prozent ab. Die WHO nahm die Adipositas 1997 in die Liste globaler Epidemien auf. Jährlich fordert sie mehr als 2,5 Millionen Todesopfer. ■