

# Gesundheitliche Folgen von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

**Zusammenfassung:** Übergewicht und Adipositas zählen seit einigen Jahrzehnten zu den großen gesundheitlichen und gesellschaftspolitischen Problemen der westlichen Industriestaaten. Aufgrund der zahlreichen Begleiterkrankungen sind frühzeitige Präventionsmaßnahmen notwendig. Zahlreiche internationale und nationale Gremien unternehmen Anstrengungen um dieses Problem in den Griff zu bekommen. So hat auch der österreichische Herzfonds dem Übergewicht den Kampf angesagt und unterstützt das Präventionsprojekt „EDDY“ an Wiener Schulen, um der Entstehung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken.

**Schlüsselwörter:** Adipositas, Gesundheit, Prävention, Schulkinder, österreichischer Herzfonds

## Hintergrund

Übergewicht und Adipositas sind zur Pandemie unserer Gesellschaft geworden. Laut der KIGGS-Studie<sup>1</sup> hat sich die Anzahl der von Übergewicht und Adipositas betroffenen Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren seit 1980 um bis zu 50 % erhöht. Neben den falschen Ernährungsgewohnheiten spielt Bewegungsmangel eine sehr große Rolle. Bewegung im Alltag kommt bei vielen Familien heute nicht mehr vor und der Schulsport wird am ehesten als entbehrlich angesehen während Fernsehen, Computer und Konsolenspiele stundenlange Beschäftigung bieten. Lediglich ein geringer Anteil der Knaben und Mädchen bewegen sich zumindest 60 min pro Tag.

Das Übergewicht ist in Europa eine ernste Gesundheitsbedrohung für weite Bevölkerungsgruppen. So schränkt Übergewicht die physischen, mentalen und gesellschaftlichen Komponenten enorm ein, trägt damit zu Morbidität und Mortalität entscheidend bei. Übergewicht im Kindesalter ist stark assoziiert mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf Erkrankungen, Diabetes, orthopädische Probleme, psychologische Störungen, schlechten sozialen Beziehungen und Ausbildungsnachteilen.

<sup>1</sup>) Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, Juli 2014, Volume 57, Issue 7

## Übergewicht und Adipositas in Österreich

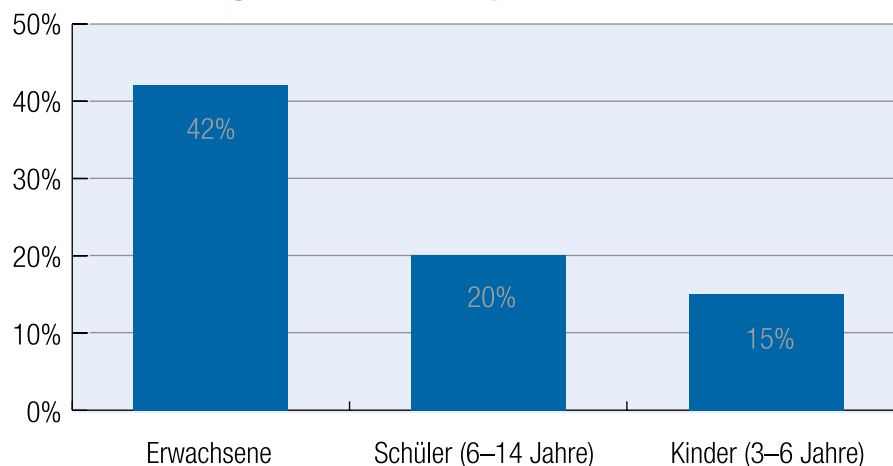


Abb. 1: Übergewichts- und Adipositasprävalenz in Österreich (Elmadfa et al., 2009)

Erstmals wurde auf diese Gefahr beim Europäischen Kardiologenkongress im Jahre 2010 in Stockholm darauf aufmerksam gemacht und hingewiesen, dass eines von fünf Kindern in Europa übergewichtig ist und davon 50–80 % übergewichtig bleiben werden als Erwachsene.

## Warum Pandemie des Übergewichtes?

Neben dem Bewegungsmangel (Rückgang der Alltagsaktivitäten) beeinflussen auch falsche Ernährungsgewohnheiten die Übergewichts- und Adipositasprävalenz. Die Massenproduktion von Nahrungsmitteln hat die Qualität und die Verfügbarkeit entscheidend beeinflusst. Softdrinks,

## UNGESUNDE JUGEND

Studie bei Jugendlichen von 13 bis 16 Jahren, in Prozent

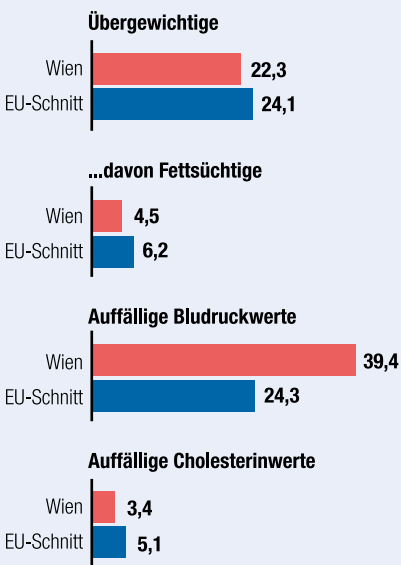


Abb. 2: Gesundheitszustand von Jugendlichen (Die Presse, APA, Helena-Studie, 26. 08. 2008)

„ultra-processed food“ und Fast-food enthalten zu viel Salz und Zucker und die Dauer-Verfügbarkeit bewirken das Übergewicht.

## WHO-Fakten zur Adipositas:

Die Prävalenz hat sich in den letzten drei Jahrzehnten verdreifacht. Übergewicht ist die häufigste gesundheitliche Störung im Kindesalter in der EU und bei anhaltendem Trend wird es 2015 ca. 115 Mio. übergewichtige und adipöse Erwachsene und 15 Mio. Kinder und Jugendliche geben (Abb. 3). Die Lebenserwartung wird damit 2050 bereits bei Männern um fünf Jahre geringer sein, als jetzt 2015 und das Übergewicht verursacht mehr als 6% der Ausgaben des Gesundheitssystems in der EU.

Die EU und andere Gremien haben die Bedeutung erkannt und massive Anstrengungen unternommen, um das Problem der Überernährung und des Bewegungsmangels zu vermeiden. Der Prävention von übergewichtsabhängigen Erkrankungen ist absolute Priorität einzuräumen, Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung mit hohem Evidenzgrad müssen über Konsumenten und Professionals global zur Verfügung gestellt werden. Die „European Charter on Counteracting Obesity“ organisiert regelmäßige Veranstaltungen über diese Herausforderung in unserer Zeit. Der österreichische Herzfonds, gegründet 1979 unter dem Motto „Schach dem Herztod“, führt auf dem Sektor der Primär- und Sekundärprävention eine Reihe von Projekten durch. Besonders erfolgreich läuft seit 2014 das Präventionsprojekt „EDDY“ an Wiener Schulen, mit dem die

## Übergewichtige Erwachsene in Prozent

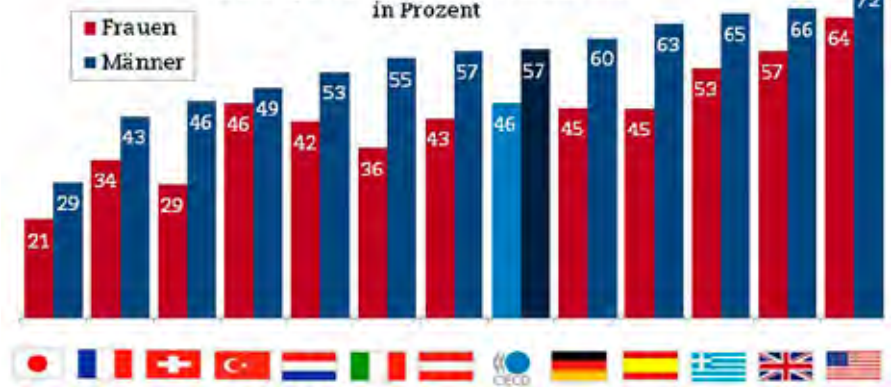


Abb. 3: Übergewichtsprävalenz in Europa, Japan und den USA (OECD, Gesundheitsdaten, 2010)

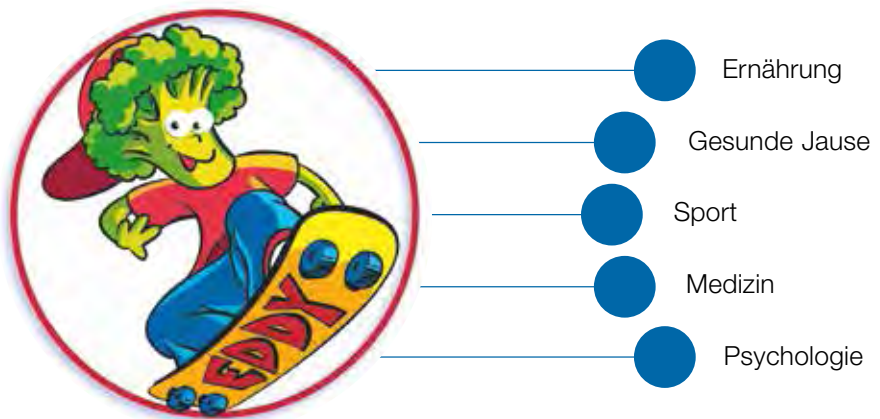


Abb. 4: Präventionsprojekt „EDDY“

Entstehung von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kinder und Jugendlichen vermieden und damit die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf Erkrankungen reduzieren werden sollen (Abb. 4).

Studienleiter Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Instituts für Ernährungsmedizin hat mit seinem Team bisher an 146 Kindern aus vier Wiener Schulen Daten präsentiert und konnte zeigen, dass 24 % der Kinder übergewichtig sind. In Bezug auf die Gesamtgruppe leiden 9 % an Adipositas und etwa 3 % an extremer Adipositas. „EDDY“ (Effect of sports and diet trainings to prevent obesity and secondary diseases and to influence young children’s lifestyle)<sup>2</sup> hat auch Blutuntersuchungen an diesen Kindern vorgenommen und gezeigt, dass bei 31 % der Kinder erhöhte Triglyceridwerte zu finden sind, erhebliche Vitaminmängel sind bei 25 % (Vitamin D) bzw. 18,5 % (Vitamin B12) festzustellen.

Die Studie führt diese gravierenden Gesundheitsmängel auf Bewegungsmangel, falsche Ernährung und mangelhaftes Wissen der Kinder zurück. Daher werden durch Schulung in gesunde Ernährung und Anleitung zu vermehrter

<sup>2</sup> <https://www.projekt2020.at/leuchtturmprojekte/gesundheitsprojekt/eddy-studie-schulkinder-motivieren.html>



körperlicher Aktivität Ernährungswissen und körperliche Fitness verbessert werden.

Nach der bisherigen Beobachtungsdauer zeigt sich, dass Kinder die sich des Gesundheitsrisikos bewusst sind, nachweislich weniger fettreiche Produkte essen und auch mehr auf ihre Fitness achten. Ziel dieser Studie ist es nun in einen nächsten Schritt die Nachhaltigkeit der Interventionsmaßnahmen bei Nachschulungen zu klären und in weiterer Folge das Präventionsprojekt auf Gesamt-Österreich auszuweiten.

Ziel des österreichischen Herzfonds seit seiner Gründung war es eine Reduktion der durch Herz-Kreislauf Erkrankungen bedingten Todesfälle in Österreich zu reduzieren.

Dies ist beim Krankheitsbild Herzinfarkt revolutionierend gelungen, indem hier die Sterblichkeit von ursprünglich 30% im Jahre 1971 auf 4 bis 5% im Jahre 2014 gesenkt werden konnte. Aufgrund der Pandemie des Übergewichtes im jugendlichen Alter hat nun der österreichische Herzfonds für die nächsten Jahre das Motto „Kampf dem Übergewicht“, um spätere gesundheitliche Schäden zu vermeiden, gesetzt. Die aus der EDDY-Studie gewonnenen und noch zu gewinnenden Erkenntnisse sollen als Grundlage für ein flächendeckendes, standardisiertes Präventionsprogramm an allen österreichischen Schulen dienen.

## Warum führt Übergewicht zu Herz-Kreislauf Erkrankungen?

Herz-Kreislauf Erkrankungen sind multifaktoriell bedingt und derzeit durch 4 Faktoren in Europa determiniert:

1. Übergewicht
2. Inaktivität
3. hoher Blutdruck
4. Nikotin

In allen europäischen Ländern dominieren Rauchen und Übergewicht als jene Risiken für Herzkrankungen mit zunehmendem Trend. Regelmäßige Bewegung und Sport beugen für die Entstehung des Herzinfarkts vor, verbessern die Herzfunktion, haben eine Schutzwirkung gegen Arteriosklerose, bewirken eine Blutdrucksenkung und Gewichtsabnahme, stabilisieren die metabolische Situation, wie Blutzucker etc., erhöhen die Stresstoleranz, führen zur Entspannung und zu einer Verbesserung des Selbstwertgefühles.

## Resümee

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vermeiden, heißt kranke Erwachsene in 30 Jahren vermeiden. Das erfordert nicht nur Information, sondern vor allem Motivation. Der österreichische Herzfonds hat seit seiner Gründung auf diesem Gebiet aktive Akzente gesetzt und ist besonders berufen dieses Problem anzugehen. Es genügen nicht kurzfristige Aktionen, dies ist ein Langzeitprojekt. Durch Schulung in gesunder Ernährung und Anleitung zu vermehrter körperlicher Aktivität kann das Ernährungswissen, das Ernährungsverhalten sowie auch die körperliche Fitness der Kinder und Jugendlichen signifikant verbessert werden.

### Zum Autor

#### Univ. Prof. em. Dr. Otmar Pachinger

bis 2013 Ordinarius für Kardiologie und Leiter des Departments für Innere Medizin an der Medizinischen Universität Innsbruck; Präsident des österreichischen Herzfonds

