



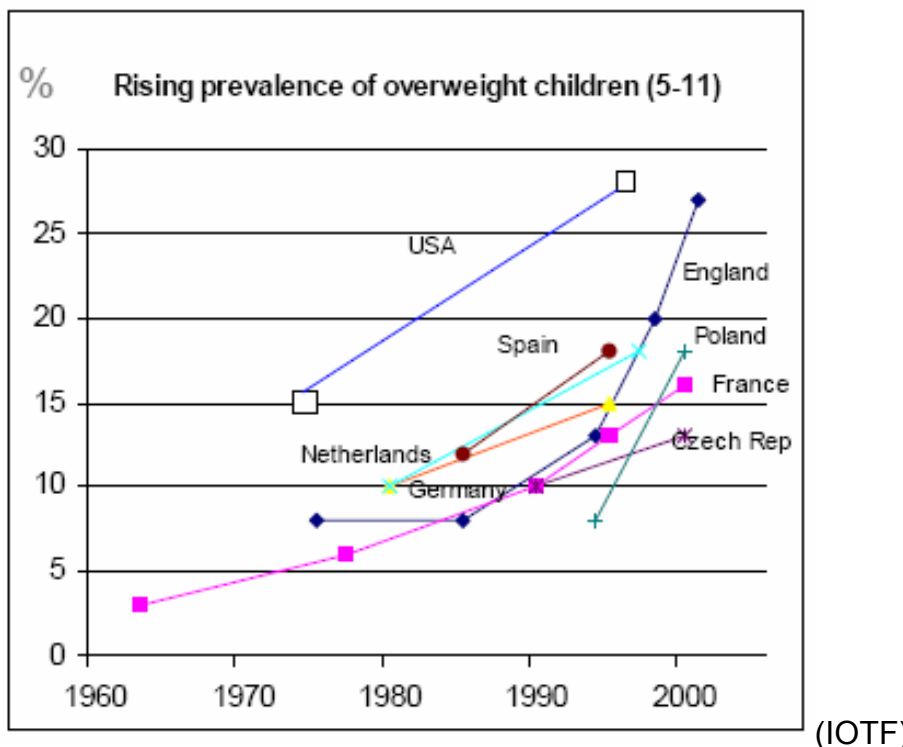
Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

“Obesity should be regarded as today’s principal neglected public health problem.”

So schrieb die Weltgesundheitsorganisation WHO 1997 in ihrem “Report of a WHO Consultation on Obesity“. Insbesondere die Zunahme von übergewichtigen und fettleibigen Kindern ist ein grosses Thema geworden.

Ausgangslage

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen nimmt in den industrialisierten Ländern dieser Welt stetig zu.



Man muss vorausschicken, dass der Bodymassindex bei Erwachsenen grundsätzlich ein zuverlässiges Instrument ist, um Übergewicht und Fettleibigkeit zu diagnostizieren. Bei Kindern hingegen ist es schwer, exakte Werte festzulegen, da sich das Grössen-

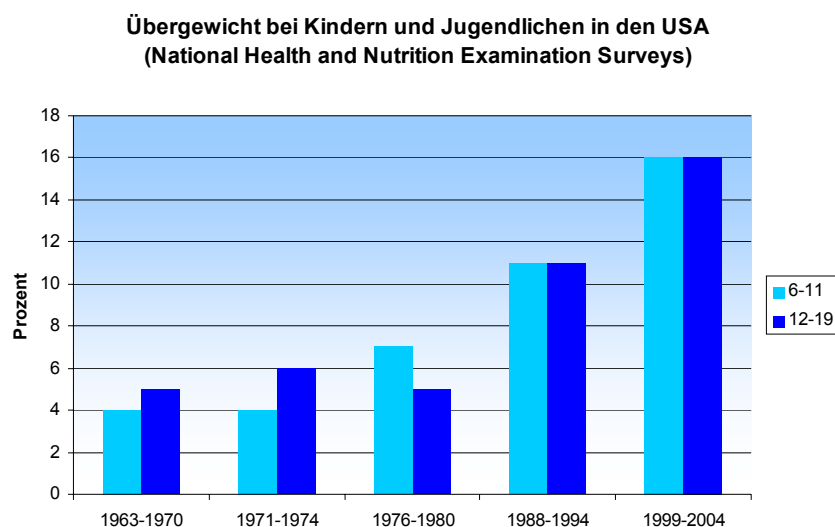
Gewichts-Verhältnis während des Wachstums ändert. Es wurden zu diesem Zweck altersspezifische BMI-Normwerte entwickelt, welche eine standardisierte Definition für Übergewicht und Fettleibigkeit liefern sollten. Jedes Land hat jedoch spezifische BMI-Grenzwerte festgelegt, welche sich auf ihre nationale Bevölkerung beziehen und in Perzentilen ausgedrückt werden. Es ist deshalb schwierig, internationale Vergleiche in Übergewichtsfragen bei Kindern zu ziehen. Basierend auf verschiedenen internationalen Studien entwickelte die Internationale Arbeitsgruppe der Adipositas, IOTF eine standardisierte Definition für Übergewicht und Adipositas bei Kindern (Cole, 2000).

Es ist beim Vergleichen der Zahlen deshalb Vorsicht geboten. Generell kann jedoch über die letzten Jahre ein stetig ansteigender Trend verzeichnet werden.

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

So steigt in den USA die Prävalenz von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen seit 1963 stetig an, wie man untenstehender Grafik entnehmen kann.

Grafik: Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen in den USA



In Europa sind die höchsten Raten an Übergewicht mit durchschnittlich 20-30% in den ost- und südeuropäischen Ländern zu verzeichnen. In den nordeuropäischen Ländern ist die Verbreitung mit durchschnittlichen 10-20% etwas geringer. Die Ernährungsprobleme sind unter Kindern alarmierend. Von den Sieben- bis Elfjährigen sind in Italien 36% übergewichtig, in Spanien 43%, in Griechenland 32%, und in Kroatien 26%.

Die Rate an übergewichtigen Kindern nimmt auch in der Schweiz stetig zu. Im Jahre 1999 zum Beispiel untersuchte Dr. med. Michael Zimmermann in der Studie „Overweight and obesity in 6-12 year old children“ den BMI von 6 bis 12 jährigen Mädchen und Jungen. Es wurden Daten bei insgesamt 2600 Kindern aus der ganzen Schweiz erhoben und diese anhand eines alters- und geschlechtsspezifischen BMI

ausgewertet. Dazu wurde bei jedem Kind das Körperfett gemessen. Bei den Mädchen waren 19,1% und bei Knaben 16,7% übergewichtig. Die Prävalenz von übergewichtigen Kindern in der Schweiz liegt derzeit laut Zimmermann noch unter den Richtwerten von Grossbritannien und den USA, die beide eine hohe Rate von Übergewicht bei Kindern aufweisen. Vor allem was Adipositas bei Kindern betrifft, waren es in der Schweiz 1999 rund 4% der 6-12 jährigen Kinder, in den USA rund 10%. Die Prävalenz der übergewichtigen Kinder im Alter von 6-12 Jahren hat sich somit seit 1980 verfünffacht; dies ohne signifikanten geographischen und/oder demographischen Unterschied.

Was ist passiert?

Die Energiebilanz unserer Kinder ist aus dem Gleichgewicht geraten. Unsere Kinder essen zu viel, zu süss, zu fett und zu salzig und bewegen sich auch noch zu wenig.



Die falsche Ernährung

einseitige Ernährung z. B. keine Milch, kein Obst, kein Gemüse
unregelmäßige Mahlzeiten kein Frühstück vor der Schule, kein geeigneter „Znüni“
häufiges Essen zwischendurch süße, salzige, fette Snacks
häufiger/hocher Fast-Food-Verzehr auch XXL-Portionen
Zahngesundheit häufig Süßigkeiten und mangelhafte Mundhygiene



... und unzureichende Bewegung

Kraft, Beweglichkeit, räumliches Vorstellungsvermögen und Koordination eingeschränkt

Hälfte Kindergartenkinder kann keinen Purzelbaum mehr
Jeder Dritte schafft auf einem Balken keine zwei Schritte mehr rückwärts
Kletterstange als unüberwindbares Hindernis
Unfähigkeit, auf einem Bein zu stehen

Bewegungsmangel spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Übergewicht, Haltungsschwäche und Osteoporose

Kinder mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf Krankheiten sind keine Seltenheit
Jedes fünfte Kind in der Schweiz klagt über gelegentliche oder chronische Rückenschmerzen



...führen zu einer unausgeglichenen Energiebilanz und schlussendlich zu Übergewicht.

Folgen von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

a) Gesundheitliche Folgen

Früher war Diabetes Typ 2 ausschliesslich eine Krankheit für Erwachsene. Mit der Zunahme der Adipositas bei Kindern, wird auch zunehmend Diabetes Typ 2 in jungen Jahren diagnostiziert. In den USA sind schon 45% der Diabetesformen bei Kindern vom Typ 2. In Europa werden mittlerweile in einigen Ländern Diabetes Typ 2 bei übergewichtigen Jugendlichen diagnostiziert (z.B. Ungarn, Deutschland, Grossbritannien). Auch in der Schweiz gibt es schon einzelne Fälle.

Übergewicht bei Kindern verursacht wie bei Erwachsenen Bluthochdruck und Dyslipidämie und erhöht somit das Risiko für spätere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So leidet ungefähr ein Drittel der adipösen Kinder an Bluthochdruck. Zudem werden bei diesen Kindern die für Herz-Kreislauf-Erkrankungen typischen Gefässveränderungen festgestellt. Schwer übergewichtige Kinder leiden oft an Atemstörungen. Dazu gehören besonders das Schlafapnoesyndrom und Asthma.

Auch die psychischen Konsequenzen von Übergewicht sind bei Kindern sehr wichtig. Diskriminierung durch Gleichaltrige behindert die emotionale Entwicklung, führt zu einem gestörten Selbstbild und Selbstvertrauen, und beeinträchtigt die Lernfähigkeit. Zudem werden übergewichtige Jugendliche oft isoliert. All dies bedingt häufig einen depressiven Zustand.

b) Soziale Folgen

Kinder leiden sehr unter Übergewicht, das Selbstwertgefühl leidet. Kinder, die übergewichtig sind ziehen sich auch oft zurück und sind sozial ausgegrenzt.

- Soziale Ächtung
- Abgrenzung/Ausgrenzung
- Mobbing
- Geringere Chance auf Anstellung / Lehrstelle
- Geringere Chance auf Freundschaften
- Verstärkter Rückzug und Bedürfnis nach Schutz

c) Psychische Folgen

- Geringes Selbstwertgefühl
- Selbstverachtung
- Übergewichtige empfinden Verachtung für ihren Körper
- Übergewichtige sind oft unglücklich und machen die Figur dafür verantwortlich
- Fett kann die Funktion eines Schutzpanzers