

Schulärzte in Prävention einbinden

Jugend & Übergewicht. Ab heute WHO-Konferenz in Wien / Interaktives Schul-Pilotprojekt ab Herbst

VON INGRID TEUFL

23 Prozent der Wiener Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig. Sechs Prozent davon leiden bereits an Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit), weitere drei Prozent sind extrem adipös. Diese Ergebnisse einer aktuellen Studie aus den Daten von 25.000 jungen Wienern zwischen zwei und 16 Jahren überraschten selbst den mitwirkenden Ernährungsmediziner Univ.-Prof. Kurt Widhalm. Der Adipositas-Experte und Präsident des Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) fordert im Vorfeld der „WHO-Ministerkonferenz zu Ernährung und nicht-übertragbaren Krankheiten“, die heute und morgen in Wien stattfindet, konkrete Maßnahmen zur Prävention.

Bei der Konferenz werden wirksame Strategien und Maßnahmen zur Eindämmung von Übergewicht diskutiert. 56 europäische Länder nehmen teil. Denn weltweit ist das Risiko, an Übergewicht zu sterben, längst größer als durch Hunger. Bis 2020 will die WHO deshalb vor allem die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher um zehn Prozent senken.

Gerade bei dieser Altersgruppe wird nämlich die Problematik von Eltern und Schule selten erkannt. Widhalm: „Vielen Eltern ist der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung nicht klar. Sie glauben, es wächst sich noch aus, wenn ein Zwölfjähriger schon 80 Kilo wiegt und weiterhin täglich Chips isst und literweise Eistee trinkt.“ Dabei könne so ein Kind bereits an Vorstufen von Diabetes und einer Fettleber leiden. Damit drohen Folgekrankheiten wie Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, die man eher mit fortgeschrittenem Lebensalter verbindet.

Um dem gewichtigen Problem mit wirksamen Maßnahmen zu Leibe rücken zu können, brauchen



Viele Eltern ist der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung nicht klar. Aber beim dicken 12-Jährigen, der sich von Chips ernährt, wächst sich nichts mehr aus

die Experten vor allem Daten. Und die, betont Widhalm, gibt es zwar – aber sie sind nicht verfügbar.

„Dabei haben wir ein in Europa einzigartiges Schulärztsystem, bei dem die Kinder alljährlich gewogen und vermessen werden.“ Diese Daten verschwinden jedoch in der Schublade, sagt Widhalm. „Hätten wir die Daten, könnten wir Rückschlüsse ziehen, was sich wann in bestimmten Altersgruppen verändert. Erst dann sind gezielte Präventionsmaßnahmen möglich.“ So ließe sich auch feststellen, ob bereits gesetzte Maßnahmen überhaupt etwas bringen.

Ein derartiges Pilotprojekt, das auch evaluiert wird,

startet im Herbst an fünf Wiener Schulen. In das Ernährungs- und Sportprogramm sind Eltern und Lehrer eingebunden.

Apps über Ernährung

Mit Messgeräten wird festgestellt, wie viel sich die Schüler bewegen, wie viel Zeit sie vor dem Computer verbringen oder wie lange sie schlafen. Den Kindern wird das Projekt mit interaktiven Inhalten fürs Smartphone schmackhaft gemacht. Sie können etwa anhand von Speisengrößen die Energiezufuhr ausrechnen. Widhalm: „Für Erfolge müssen wir die Jugend in ihrer Welt abholen. Einen Fragebogen füllt heute keiner mehr aus.“

Warum Stress dick machen kann

Studie. Ursache für die vermehrte Bildung von Bauchfett gefunden

Gestresste Menschen neigen eher zu Übergewicht – eine genetische Ursache dafür haben jetzt Wissenschaftler vom Klinischen Institut für Labormedizin der MedUni Wien unter der Leitung von Martin Bilban entdeckt.

Unter Stress stehende Menschen schütten vermehrt Glukokortikoide, Stresshormone, aus. Die Studie zeigt, welche molekularen Mechanismen dabei ausgelöst werden. Durch einen höheren Hormonspiegel sowie ein bestimmtes Enzym wird ein Gen namens LMO3

aktiviert. Dieses ist mitverantwortlich für die Umverteilung des Fettgewebes in Richtung Bauchfett. Bei zu viel Bauchfett – dem für Männer typischen Fettverteilungstyp – erhöht sich das Risiko für Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Schlaganfälle, Herz-Kreislauf-Krankheiten und mehrere Krebsarten. Co-Studienleiter Harald Esterbauer: „Bauchfett ist nicht nur böses Fett, es wird auch bevorzugt unter Stress gebildet.“

Glukokortikoide haben – normal konzentriert – wichtige physiologische Aufgaben

im Körper. Kommt es zu Störungen des Hormonspiegels erhöht sich das Risiko für das metabolische Syndrom (Kombination mehrerer Risikofaktoren für Herzkrankungen) – u. a. durch eine vermehrte Fetteinlagerung.

Die neuen Erkenntnisse könnten künftig die Basis für neue Therapiemöglichkeiten für Adipositas und das metabolische Syndrom schaffen. So wäre es denkbar, die Ansammlung von Bauchfett durch eine Blockade von LMO 3 gezielt zu verhindern.

– VERENA KLEINSCHMID