

Krise lässt unser

Der Bewegungsmangel vieler Österreicher hat während der Lockdowns noch einmal drastisch „zugenommen“.

VON CHRISTOPH SCHNEEBERGER

Im Rahmen eines steiermarkweiten Programms können kostenlose Ernährungsberatungen im Bezirk in Anspruch genommen werden. Die individuelle Ernährungsberatung kann persönlich, telefonisch oder per Video-Telefonie durchgeführt werden. Karin Machhammer ist die zuständige Diätologin für den Bezirk Liezen. Wir haben mit ihr gesprochen.

Wie wird dieses Angebot angenommen?

KARIN MACHHAMMER: Ich biete seit 2018 über die Initiative „Gemeinsam G'sund Genießen“ des Gesundheitsfonds Steiermark

kostenlose Ernährungsberatungen an, für unseren Bezirk sind zehn Stunden pro Monat vorgesehen. Das Programm richtet sich speziell an Senioren, Übergewichtige und Menschen mit geringem Einkommen. Das Angebot wird sehr gut angenommen, ich beantworte Fragen rund um das Thema gesunde Ernährung und biete eine ernährungstherapeutische Beratung bei Ernährungsproblemen an.

GESUNDHEIT

meinbezirk.at/gesundheit2021

Welche Folgen können schlechte Ernährung oder kein Sport hervorrufen?

Die Folgen können gravierend sein. Schlechte Ernährung geht meist mit einer erhöhten Energiezufuhr einher, oft kombiniert mit einem verminderten Energieverbrauch. Wenn die Bewe-

gung fehlt, führt dies langfristig zu einer Gewichtszunahme. Das zeigen auch neueste Zahlen der Projektstudie EDDY-Kids des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin. Während eines sechsmonatigen Beobachtungszeitraums 2020 haben Kinder durchschnittlich um 4,5 Kilogramm an Gewicht zugenommen. 2019 lag die Zunahme noch bei 2,61 bis 2,85 Kilogramm.

Hat sich die Situation aufgrund der Corona-Krise stark verschlechtert?

Meiner Beobachtung nach definitiv. Die Schließung von Sportvereinen und Fitnessstudios, wenig Bewegung im Homeoffice und die eigenständige Zeiteinteilung zu Hause kann dazu verleiten, immer wieder zwischendurch zu essen, der Weg zum Kühlschrank ist ja nicht weit. Einkaufen im Supermarkt war immer erlaubt, Essen ist also ein großes Thema.

Gewicht steigen



Karin Machhammer bietet kostenlose Ernährungsberatungen an. KK

Welche Empfehlungen können Sie Kindern oder ihren Eltern geben, um ein möglichst gesundes Leben zu führen?

Eine ausgewogene Ernährung, die sich bestenfalls aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln zusammensetzt, kombiniert mit Bewegung an der frischen Luft, ist für uns alle gut, nicht nur in dieser besonderen Zeit.



Um durchschnittlich 4,5 Kilogramm haben Kinder während eines halbjährigen Beobachtungszeitraums 2020 zugenommen.

Africa Studio