

EINFACH WOHLFÜHLEN
GESUNDHEITSTIPPS



bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Die Schatten von Corona: Adipositas bei Kindern



SA, 22. 5.,
17.30 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Die Coronapandemie geht auch an unseren Kindern und Jugendlichen nicht spurlos vorbei. Das steht schon mal fest. Extrem eingeschränkte soziale Kontakte, viel Ungewissheit, kein gewohnter Alltag und Bewegungsmangel sind die augenscheinlichsten Einschränkungen, mit denen sich die Jugend vor allem während der Lockdownphasen konfrontiert sah. Einen wenig erfreulichen Trend der letzten Jahre könnten diese Umstände laut WHO nun noch verstärken: Fettleibigkeit bei Kindern. Das Alarmierende: Übergewicht und Adipositas korrelieren häufig mit Herzerkrankungen und Stoffwechselstörungen wie Diabetes. 43 Prozent aller Todesfälle in Österreich sind auf diese Erkrankung zurückzuführen.

Erwachsene wie Kinder nahmen coronabedingt zu.

Eine 2020 an der Universitätsklinik München durchgeführte Forsa-Umfrage zeigt, dass 27 Prozent der Eltern und neun Prozent der Kinder unter 14 Jahren zwischen dem Lockdown im März und der Umfrage im September an Gewicht zugelegt haben. Besonders Kinder aus sozial benachteiligten Familien seien betroffen. Eine weitere alarmierende Erkenntnis.

Zwar zeigt die Umfrage auch, dass sich 14 Prozent der Familien – auch durch Homeoffice der Eltern – gesünder ernährten und die Kinder dadurch weniger Wurst und Fleisch, dafür aber mehr Obst und Gemüse aßen. Doch gerade die über Zehnjährigen griffen auch besonders oft zu gezuckerten Softdrinks, Süßigkeiten und salzigen Knabberien.

Um den kommenden Generationen eine bessere Zukunft zu ermöglichen, müsste auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Daten

basierende Maßnahmen umgesetzt werden, die eine gesündere Ernährung und körperliche Betätigung fördern und dabei helfen können, Fettleibigkeit bei Kindern zu verringern. Wichtig ist hier die Aufklärung, das zeigt eine Studie des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin an einer Wiener Schule.

Kindern gesunde Ernährung näherbringen.

Das Projekt „EDDY“ hat sich zur Aufgabe gemacht, Übergewicht bei Kindern zu verhindern. Durchgeführt wurde es die vergangenen drei Schuljahre an einer Meidlinger Schule. Die letzte Phase sollte sechs Monate dauern. Dabei wurde gezeigt, wie man Sportübungen macht, seine Jause selber zubereitet und gelernt, wie Gemüse wächst. Die Forscher wollten dadurch herausfinden, ob die Unterstützung und Anregungen funktionieren und dazu führen, dass die Schüler weniger stark zunehmen bzw. übergewichtige Schüler sogar abnehmen. Sieben Wochen lang lief die Interventionsstudie bereits, dann kam das Coronavirus, und die 130 beteiligten Schüler mussten wie alle anderen aus der Ferne unterrichtet werden. Wie

sich zeigte, haben alle 130 Kinder in den Wochen des Lockdowns deutlich mehr zugenommen als in den Wochen zuvor. Wenngleich die Kinder, die in dem Förderungsprogramm waren, etwas weniger stark zunahmen als die Kontrollgruppe, die nicht betreut wurde. Allerdings gab es in beiden Gruppen mit Ende Juni mehr adipös übergewichtige Kinder als zu Beginn der Studie. Die Gründe sind noch nicht genau erforscht. Man vermutet das Fehlen des Turnunterrichts, weil die Kinder zu Hause mehr Gelegenheit hatten, zu Speisen zu greifen und weil die Pausen länger waren. Im Erwachsenenalter ist Fettleibigkeit schwer zu behandeln. Deshalb ist die Prävention bei Kindern so wichtig. ■



IM SCHATTEN VON CORONA
NAHM DIE FETTLLEIBIGKEIT BEI
KINDERN WELTWEIT ZU.