

Raiffeisenzeitung, Seite 19, 05.12.2013

Zu viel Pizza, zu wenig Sport

Eine Gesundheitsstudie unter Wiener Schülern brachte alarmierende Ergebnisse.

Fast ein Viertel der Wiener Kinder ist übergewichtig, bis zu 80 Prozent bewegen sich zu wenig. Zu diesem besorgniserregenden Ergebnis kommt eine Studie des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE). Durchgeführt wurde diese im Rahmen des Präventionsprogrammes „Eddy“ (Effects of sports and diet trainings to prevent obesity and secondary diseases and to influence young children's lifestyle“). Untersucht wurden 146 Kinder und Jugendliche an vier Wiener Schulen.

„24 Prozent der Kinder sind übergewichtig. Neun Prozent leiden an Adipositas, rund drei Prozent sogar an extremem Übergewicht. Ein Kind brachte sogar knapp 109 Kilogramm auf die Waage“, berichtete ÖAIE-Präsident Kurt Widhalm bei der Präsentation der Studie. Die Folgen sind weitreichend: „Übergewicht im Kindesalter ist ein Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen“, unterstrich der Experte. So würden Knorpelschäden, Knochenveränderungen, Asthma, Allergien und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Typ 2 Diabetes bei fettleibigen Kindern häufiger auftreten. Nicht zu unterschätzen seien zudem die psychischen und sozialen Folgen: „Übergewichtige Kinder sind sehr isoliert. Nicht selten mündet das in einer Depression.“

Als mangelhaft erweist sich laut Studie auch das Ernährungswissen der Kinder: „Nur 25 Prozent sind gut informiert. Bei zehn Prozent ist das Wissen mangelhaft. Diese Kinder glauben, dass Wurst, Pizza, Soft Drinks, Pommes frites und Süßigkeiten Teil einer gesunden Ernährung sind“, sagte Widhalm. Dementsprechend besorgniserregend sich auch die Ernährungsgewohnheiten: „Rund 36 Prozent essen mindestens drei bis viermal pro Woche Fleisch. Gemüse hingegen steht bei 51 Pro-



Mindestens 60 Minuten pro Tag sollten Kinder und Jugendliche körperlich aktiv sein – nicht nur weil es gesund ist, sondern auch weil es Spaß macht.

zent weniger als einmal wöchentlich und bei 26 Prozent nie auf dem Speiseplan“.

Untersucht wurde im Rahmen der Studie auch das Blut der Kinder. Dabei zeigten sich auch bislang unerkannte, weil symptomlose Anomalien: Der Großteil der Kinder ist nicht optimal oder sogar mangelhaft mit Vitamin D versorgt. Weit verbreitet sind auch Eisenmangelzustände und Ano-

malien im Fettstoffwechsel. „Nur durch Routineuntersuchungen bereits im Kindesalter können diese Anomalien rechtzeitig erkannt und präventive Maßnahmen eingeleitet werden“, betonte Widhalm.

Aber nicht nur für die Gesundheit des Einzelnen sondern auch für das Gesundheitssystem können die Folgen von Übergewicht und Bewegungsmangel fatal sein.

Umso wichtiger sind daher auch Präventionsprogramme wie „Eddy“, unterstrich Thomas Czyponika vom Institut für Höhere Studien. Leider würde dieser Bereich jedoch gerade bei Kindern und Jugendlichen sehr vernachlässigt. „Dabei wird in diesem Alter der Grundstein für die Verhaltensweisen im späteren Leben gelegt. Da man hier aber noch leichter eingreifen kann, ist das Kosten-Nutzen-Verhältnis bei Programmen für Kinder meist sehr gut“, betonte der Forscher.

Das Präventiv-Programm „Eddy“ wird bis Sommer 2014 an den teilnehmenden Wiener Schulen (zwei Gymnasien, zwei Neue Mittelschulen) durchgeführt. Am Beginn und am Ende von „Eddy“ steht eine umfassende Gesundheitsuntersuchung. Dazwischen werden die Kinder im Rahmen von Interventionen in den Unterrichtsstunden über das Thema Ernährung informiert. „In den Schulbüchern wird das auf eineinhalb Seiten abgehandelt. Hier gibt es extremen Nachholbedarf“, kritisierte Kurt Widhalm.

Da auch Bewegung ein wesentlicher Faktor zur Vermeidung von Übergewicht ist, wurde eine Handy-App entwickelt, die den Kindern zeigt, ob ihre tägliche Kombination von Nahrung und Bewegung ideal oder bereits gesundheitsschädlich ist. „Laut Empfehlungen verschiedener Gesundheitsorganisationen sollten Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv sein. Verschiedene Studien zeigen jedoch, dass bis zu 80 Prozent diesen Wert nicht erreichen“, sagte Barbara Wessner vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien.

Die Initiatoren hoffen, dass „Eddy“ auch Modellprojekt für weitere Präventiv-Programme in Österreich ist.

pak