



Foto: Fotolia/Photographer: Chepko Danil Chepk

Fast Food und Softdrinks sollten nur sparsam konsumiert werden

Ernährungsunterricht und mehr Alltagsbewegung gefordert

Kinder vor Fettsucht schützen!

„Übergewicht ist keine Zeitbombe mehr, sie ist schon explodiert!“, warnt Kardiologe Prof. Konrad Steinbach, Herzfonds Wien, vor dem gesundheitspolitischen Drama, gegen das aber noch immer kaum etwas unternommen wird. Das Ergebnis: Jedes vierte Kind in Österreich ist zu dick, eines von hundert sogar „Altersdiabetiker“.

„Ohne gezielte Maßnahmen steigt die Zahl rasant weiter“, so Ernährungsmediziner Prof. Kurt Widhalm auf einer Pressekonferenz in Wien. „Teure Folgen wie Diabetes, Gelenksprobleme, Herz-Kreislauf- und seelische Erkrankungen treten unweigerlich auf.“ Ursachen: schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung. Nur ein Drittel der Mädchen und ein Viertel der Buben isst täglich ein Stück Obst. Ab 11 Jahren nimmt sportliche Aktivität um die Hälfte ab.

Dass Vorbeugung hilft, zeigt ein Präventionsprogramm vom Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE). Nach zwei Jahren Ernährungs- und Bewegungsunterricht an Wiener Schulen aßen die Kinder deutlich weniger Süßigkeiten und Fast Food. **E.Greil-Schähs**