

# Der Kinderspeck legt zu

**Pandemie.** Die Lockdowns haben nicht nur Erwachsenen ein paar Kilo mehr auf den Hüften beschert. Einer nationalen Pilotstudie zufolge hat sich die Zeit des Homeschoolings negativ auf das Körpergewicht der Kinder ausgewirkt. Die Experten bewerten die Zahlen alarmierend und fordern Online-Übungen für zu Hause.

**ÖAIE.** Die neuesten, international publizierten Zahlen der Projektstudie EDDY-Kids des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) zeigen, dass Kinder im Jahr 2020, während eines sechsmonatigen Beobachtungszeitraums durchschnittlich um 4,5 Kilogramm Gewicht zugenommen haben. Angesichts dieser Zahlen fordert ÖAIE-Präsident Prof. Dr. Kurt Widhalm Maßnahmen, etwa die Implementierung von Online-Anleitungen für Kinder im Homeschooling, wegen des durch die Corona-Maßnahmen eingeschränkt abgehaltenen Turnunterrichts in der Schule.

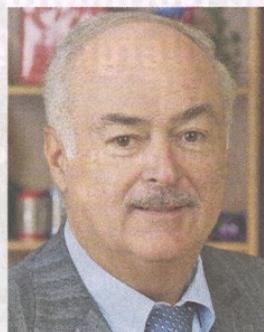
Insgesamt nahmen bei der Projektstudie 115 Volksschulkinder im Alter von acht bis zwölf Jahren an der sechsmonatigen Studie teil und wurden in eine Interventionsgruppe (4. Schulstufe) und eine Kontrollgruppe (3. Schulstufe) eingeteilt. Die Interventionsgruppe erhielt Ernährungs- und Sportinterventionen durch Mitarbeiter des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Wien in Form von drei Unterrichtsstunden. Die Kontrollgruppe erhielt keinen zusätzlichen Ernährungs- und Sportunterricht.

Aufgrund der COVID-19-Pandemie und der damit einhergehenden Schulschließungen wurde die Intervention in ihrer ursprünglichen Form nach zwei Monaten gestoppt. Den Kindern wurden Materialien für den Heimunterricht zur Verfügung gestellt. Die Ergebnisse sind



© ROBIN UTRECHT / picture alliance (Symbolfoto mit Fotomodell)

**Übergewichtige Kinder** bleiben häufig auch im Erwachsenenalter übergewichtig. Präventionsmaßnahmen bei den Schulkindern sind daher unumgänglich.



**Prof. Dr. Kurt Widhalm,** Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin, ist Leiter der Studie EDDY\* ([www.eddykids.at](http://www.eddykids.at)) © Kurt Widhalm

dennoch alarmierend. Sowohl die Interventions- als auch die Kontrollgruppe nahmen während dem Zeitraum der Untersuchung 4,5 Kilogramm Gewicht zu. Im Jahr 2019 betrug die Gewichtszunahme laut EDDY-Zahlen noch 2,61 bis 2,85 Kilogramm. Das entspricht einer Steigerung der Gewichtszunahme um rund 60 Prozent. Für Widhalm zeigen die Daten deutlich, dass sich die Zeit des Homeschoolings negativ auf das Körpergewicht der Kinder ausgewirkt hat. Aus den Ergebnissen kann abgelesen werden, dass geschlossene Schulen zu einer überdurchschnittlichen Gewichtszunahme bei Kindern führen.

Übergewicht und Fettleibigkeit hat bei Kindern und Erwachsenen in den vergangenen Jahrzehnten weltweit dramatisch zugenommen. „Häufig bleiben übergewichtige Kinder auch im Erwachsenenalter übergewichtig und entwickeln viele Komorbiditäten. Daher ist wichtig, so früh

wie möglich vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen und diesem Trend entgegenwirken“, sagt Widhalm.

## EDDY-Programm zur Prävention

Das EDDY-Präventionsprojekt wurde in Österreich umgesetzt, um den Anstieg der Prävalenz von Fettleibigkeit entsprechend den Richtlinien der WHO zu stoppen. Ziel ist es herauszufinden, ob Ernährungs- und Sportinterventionen einen signifikanten Einfluss auf anthropometrische Parameter wie Body-Mass-Index (BMI), Körpergewicht und Körperstruktur haben. Das Projekt fand sowohl 2018/19 als auch 2019/20 statt. Aufgrund der COVID-19-Pandemie wurde EDDY Kids 2019/20 jedoch unterbrochen, sodass stattdessen untersucht wurde, welchen Einfluss die Pandemie bzw. die vorübergehende Schließung der heimischen Schulen auf die genannten Parameter hatte. Die Zahlen entspringen keiner klinischen Studie, sondern den Ergebnissen aus einem laufenden Programm zur Prävention von Fettleibigkeit.

## EDDY-Kids während der Pandemie

Aufgrund der alarmierenden Zahlen aus dem Schuljahr 2020 entschied sich das Team des ÖAIE für 2021 eine Online-Version des bisherigen Programms ins Leben zu rufen. Die Kinder erhalten wöchentlich Videos, wobei einerseits die gesunde Ernährung behandelt wird und andererseits verschiedene, kindgerechte Sporteinheiten angeboten werden. Zusätzlich werden die Eltern alle zwei Wochen mit Informationsmaterial zu Ernährungs- und Bewegungsthemen versorgt. „Wir möchten zeigen, dass ein Online-Programm zur Reduktion der Gewichtszunahme bei Kindern während des Homeschoolings unumgänglich ist“, sagt Widhalm. ■

\* Effect of sports and diet trainings to prevent obesity and secondary diseases and to influence young children's lifestyle

**Originalpublikation:** Widhalm K, Rosenauer H, Gansterer A and Matjazic J. Dramatic Increase of Body Weight during Covid-19 Breakdown: Data from the Austrian Prevention Project Eddy Kids 2018/19 and Eddy Kids 2019/20. *Austin J Nutri Food Sci.* 2021; 9(1): 1149