

Erschreckende Studie über unsere Kinder

Zu dick und unbeweglich



Die Maßnahmen der Regierung im Zuge der Corona-Krise haben auf unsere Kinder eine große und ungesunde Auswirkung. Nicht nur psychisch, sondern auch körperlich, wie eine Studie jetzt zeigt. So haben Kinder während der Pandemie im Schnitt fast fünf Kilo zugenommen. Sie sind unbeweglich und motorisch gestört. Ein Plan nach schwedischem Vorbild soll nun helfen.

Die achtjährige Mia aus Salzburg kann es kaum glauben. „Mama, schau, ich passe fast nicht mehr in mein Dirndlkleid“, klagt das Mädchen. Der Grund dafür ist, dass Mia seit Beginn der Corona-Pandemie fast sechs Kilo zugenommen hat. Damit liegt sie sogar noch um gut einen Kilo über dem Schnitt einer Studie, derzufolge unsere Kinder durch die Maßnahmen der Regierung heute um fünf Kilo schwerer sind als im März des Vorjahres.

„Meine Tochter war immer schon ein wenig pummeliger“, sagt Mias Mutter, „doch mittlerweile bringt sie 45 Kilo auf die Waage und das bei einer Körpergröße von 133 Zentimetern. Das ist einfach zu viel. Sie hat ja auch schon ein Doppelkinn.“ Bewegungsmangel sowie ungesunde und zu viel Nahrung haben ihre Spuren hinterlassen. „Ich habe seit einem Jahr keinen Turnunterricht mehr und mit Freundinnen konnte ich mich auch nicht zum Spielen treffen. Außerdem esse ich gerne Nudeln und Schokopudding. Den macht meine Mama besonders gut“, erzählt Mia. „Natürlich bin ich auch schuld, dass mein Kind dicker geworden ist. Mein Mann und ich arbeiten beide von zu Hause aus, was schon recht stressig ist. Da bleibt nicht viel Zeit, um gesunde Kost auf den Tisch zu bringen. Oft haben wir dann eine Pizza bestellt.

Gemüse isst Mia ohnehin nicht gerne und ich möchte ihr auch nicht verbieten etwas zu essen, wenn sie jeden Tag Lust auf Kuchen hat. Die Pandemie ist für Kinder sowieso schon schlimm genug. Da möchte ich ihr nicht noch die letzte Freude nehmen“, sagt die selbstständige Grafikerin.

Die Buben sind dicker als Mädchen

Einerseits ist die fehlende Eigenverantwortung dem Kind gegenüber schuld am ungesunden Lebensstil, andererseits sind es die langen Schulschließungen und Ausgangssperren, die zum gewichtigen Desaster unter unseren Kindern führte. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind hierzulande 30 Prozent der Buben und 22 Prozent der Mädchen zwischen dem sechsten und dem neunten Lebensjahr übergewichtig oder adipös, also fettleibig. Die Corona-Pandemie hat diese erschreckenden Zahlen noch verstärkt. Das zeigen die neuesten Zahlen der Projektstudie EDDY-Kids des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin (ÖAIE). So haben Kinder im Jahr 2020 während eines sechsmonatigen Beobachtungszeitraumes durchschnittlich 4,5 Kilo zugenommen. Zum Vergleich: Eine Untersuchung im

CHRONIK

Jahr 2019 ergab eine Gewichtszunahme von 2,61 bis 2,85 Kilo.

Obwohl Buben häufiger von Übergewicht betroffen sind als Mädchen, zeigt sich bei den Mädchen ein deutliches Ost-West-Gefälle. Demnach sind im Westen knapp 21 Prozent der Mädchen übergewichtig bis hin zu extrem adipös, im Osten sind es insgesamt 29 Prozent, im Süden rund 25 Prozent. Bei den Buben ergaben sich geografisch gesehen kaum Unterschiede. Auffällig ist allerdings, dass gerade im Süden, also in Kärnten, Osttirol, der südlichen Steiermark und im südlichen Burgenland, extrem viele adipöse Buben zu finden sind. Ihr Anteil an der Gesamtaltersgruppe ist mit 5,3 Prozent deutlich höher als im Westen (Oberösterreich, Salzburg, Tirol und Vorarlberg) und Osten (Niederösterreich, Wien und Burgenland) mit 3,7 beziehungsweise 3,6 Prozent.

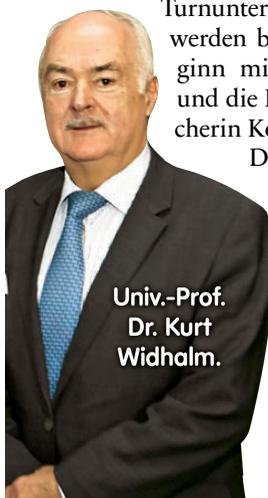
Studienleiter Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde, fordert mehr Sportunterricht an den Schulen und die Eltern sollten generell besser miteinander bezogen werden, um die Sensibilität für das Thema zu fördern.

Dass Kinder im städtischen Raum allgemein schlechter abschnitten als ihre Altersgenossen auf dem Land, kommt für Evelyn Kometter, Vorsitzende des Österreichischen Verbandes der Elternvereine an öffentlichen Pflichtschulen, nicht überraschend. „Wenn das Kind mit seinen Eltern in einem Wohnblock ohne Garten lebt, kann es sich natürlich nicht so austoben wie auf dem Land. Der fehlende Turnunterricht in der Pandemie hat dazu geführt, dass Kinder nicht einmal mehr einen Purzelbaum machen können, ohne sich dabei fast zu erschlagen, wie mir Volksschuldirektoren berichten. Außerdem hat die Feinmotorik gelitten. Viele Kinder können nicht einmal mehr eine Schere halten.“

Dicke Kinder laufen obendrein Gefahr, als dicke Erwachsene einem frühen Herztod zum Opfer zu fallen. Daher ist rasches Gegensteuern wichtig. „Wir müssen mit unseren Vorsorgemaßnahmen so früh wie möglich beginnen, schon bei den Kleinsten“, empfiehlt Professor Dr. Daniel Weghuber, Vorstand der Uniklinik Salzburg für Kinder- und Jugendheilkunde. „Viel Fleisch und viel Zucker sind neben dem Bewegungsmangel für das Übergewicht der Kinder verantwortlich. Wir arbeiten deshalb gerade mit der Bundesregierung einen Plan nach dem Vorbild von Schweden und Norwegen aus. Dort ist eine tägliche Bewegungseinheit, abgesehen vom Turnunterricht, an den Schulen bereits Pflicht. So werden beispielsweise zehn Minuten vor Schulbeginn mit den Kindern Hampelmänner geturnt und die Fingerfertigkeit trainiert“, sagt Elternsprecherin Kometter.

Die kleine Mia hat sich für den Sommer ebenfalls viel vorgenommen. „Ich werde mit meiner Mama oft schwimmen und radfahren und das eine oder andere Stück Kuchen nicht essen. Leicht fallen wird mir das bestimmt nicht. Aber ich möchte bis zum Herbst im ersten Schritt einmal die fünf Kilo abnehmen, die ich jetzt zugelegt habe“, erklärt die Achtjährige.

morri



Univ.-Prof.
Dr. Kurt
Widhalm.

Fotos: AdobeStock(Z), picturedesk.com