

Presseinformation 12/2021

Hopsi Hopper is(s)t gesund

Klug bewegen, essen, trinken



Über 50% der Erwachsenen und 30% der Kinder sind übergewichtig.

Ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung sind die tägliche Hausaufgabe für einen gesunden Lebensstil – bei Erwachsenen und bei Kindern!

Deshalb unterstützt gerade jetzt der Sportdachverband ASKÖ mit seinem Fit-Frosch Hopsi Hopper kindgerecht die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich.

Ernährung und Bewegung – zwei entscheidende Standbeine

Die Initiative "Kinder essen gesund" des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) soll zu einer Verbesserung der Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren beitragen. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und geringem Medienkonsum fördern ein gesundes Körpergewicht.

Verheerend: Übergewicht wächst, Fitness sinkt, Folgen absehbar

Aufgrund von COVID-19 und dem erfolgten Anstieg des Körpergewichts bei 34% der Erwachsenen in Österreich um durchschnittlich 6 Kilogramm, (insgesamt 13,6 Tonnen, siehe ASKÖ-Corona-Studien 2020 und 2021) wurde das weltweite Problem der Übergewichts-Pandemie auch bei Kindern weiter verschärft.

Österreichische Studienergebnisse von Jarnig, ua., die im August 2021 veröffentlicht wurden, belegen dies im Detail. **„Die Zunahme der Zahl der übergewichtigen oder adipösen Kinder innerhalb eines Jahres um 3,8 Prozentpunkte entspricht in etwa der Größe dieser Zunahme bei österreichischen Kindern innerhalb von vier Jahren (2014 bis 2018)“.** **„Die Ergebnisse der Studie deuten auf einen Bedarf an gemeinschaftlichen Anstrengungen hin, um diese Veränderungen des Gesundheitsstatus der Kinder rückgängig zu machen und negative Langzeitfolgen für die Gesundheit zu verhindern“.**

Da aus übergewichtigen Kindern in vielen Fällen übergewichtige Jugendliche und Erwachsene werden, beginnt sich eine Negativspirale zu drehen, aus der es schwer ist auszusteigen. Und gerade die Weihnachtszeit ist Jahr für Jahr dafür bekannt, das Gewicht steigen zu lassen und damit die gesundheitlichen Probleme langfristig zu verschärfen (siehe Grafik im Anhang).

Täglich klug bewegen, essen, trinken

Die ASKÖ ist als Sportdachverband eine der treibenden Kräfte in Österreich, Kindern die tägliche Bewegung zu ermöglichen. „Mit der Umsetzung von Kinder gesund bewegen, gemeinsam mit den zwei anderen Sportdachverbänden, finanziert vom Sportministerium, sind wir seit 2009 hochaktiv“, so ASKÖ-Präsident Hermann Krist. Das alleine ist aber natürlich zu wenig, denn wir erreichen nicht alle Kinder im erforderlichen Ausmaß. Um das Übergewicht einzudämmen und das gesunde Körpergewicht zu fördern ist darüber hinaus auch bei der Ernährung anzusetzen. Deshalb unterstützt der Sportdachverband ASKÖ jetzt besonders die Initiative des FGÖ „Kinder essen gesund“.

Charta unterzeichnen

Mit der Unterzeichnung der „Kinder essen gesund-Charta“ soll nicht nur ein Zeichen gesetzt werden. Seit Beginn unserer Kinder-Fit-Aktion „Fit und locker mit Hopsi Hopper“ im Jahre 1994 ist gesunde Ernährung in unseren Bewegungsstunden an Schulen ein möglicher Schwerpunkt, den man wählen kann. „Zunehmender Medienkonsum und langes Sitzen, raffinierte Werbung und ständige Verfügbarkeit kalorienreicher Nahrungsmittel - insbesondere Süßgetränke - sind übermächtige Gegner im Kampf für das Normalgewicht. Aufgrund der Pandemie ist es hochaktuell wieder einen bewusstseinsbildenden Schwerpunkt im Sinne der Charta zu setzen“, so Hermann Krist, der sich als Präsident stellvertretend für das gesamte Präsidium der ASKÖ hinter die Aktion stellt.

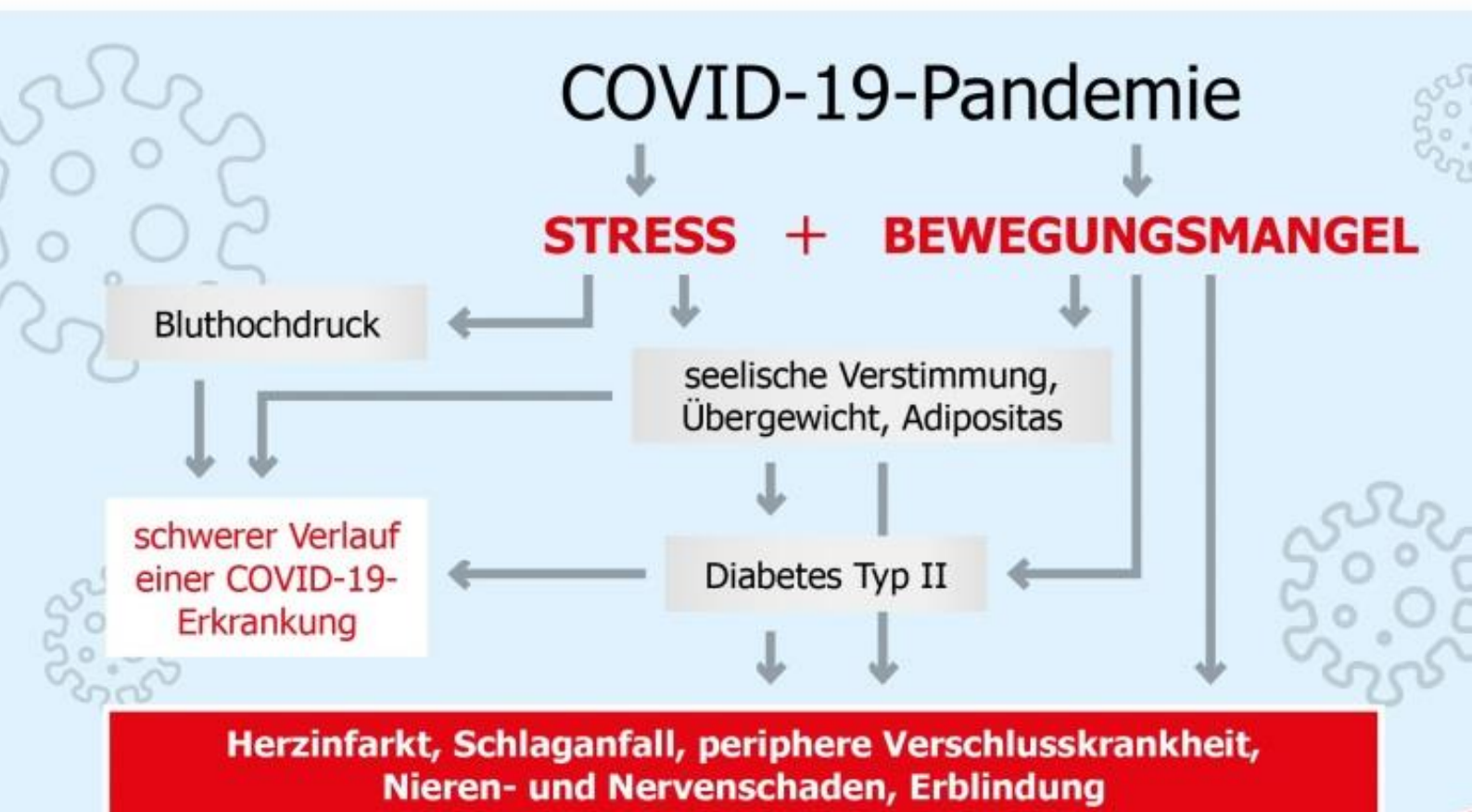
Jeder Erwachsene kann mithelfen

ASKÖ-Vizepräsidentin Mag. Petra Huber, selbst viele Jahre als Referentin für Eltern-Kind-Turnen an der Basis aktiv: “Wenn wir nicht jetzt diese Hausaufgabe, ganzheitlicher Gesundheitsförderung mit unserem Maskottchen Hopsi Hopper wieder verstärkt angehen und uns mit starken Partnern vernetzen, dann frage ich mich, wann denn sonst?”

Hopsi Hopper is(st) gesund – Klug bewegen, essen, trinken – wendet sich daher an alle Erwachsenen und Institutionen, die auf Bewegung und Ernährung unserer Kinder Einfluss nehmen können. Wasser als Alternative zu künstlichen Süßgetränken wie z.B. Cola und Eistee gilt es auf allen Ebenen populärer zu machen.

Mehr dazu und Materialien unter www.hopsihopper.at

Unter www.kinderessengesund.at finden Interessent:innen Top-Infos und Materialien zur gesunden Kinder-Ernährung, die von unabhängigen Expert:innen erarbeitet wurden. Auch die Charta ist zur Unterzeichnung dort zu finden.



Hopsi Hopper is(s)t gesund Klug bewegen, essen, trinken

30% der Kinder und **50% der Erwachsenen** sind übergewichtig!

Ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung sind tägliche Hausaufgabe für einen gesunden Lebensstil – bei Erwachsenen und Kindern!

Deshalb unterstützt gerade jetzt der Sportdachverband ASKÖ mit seinem Fit-Frosch Hopsi Hopper kindgerecht die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich.

www.kinderessengesund.at
www.hopsihopper.at



Hopsi Hopper is(s)t gesund
Klug bewegen, essen, trinken

Ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung sind eine tägliche Hausaufgabe für einen gesunden Lebensstil – bei Erwachsenen und Kindern.

Deshalb unterstützt gerade jetzt der Sportdachverband ASKÖ mit seinem Fit-Frosch Hopsi Hopper kindgerecht die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich.

30% der Kinder und 50% der Erwachsenen sind übergewichtig

Übergewichtige oder stark übergewichtige (adipöse) Kinder werden sehr häufig übergewichtige und adipöse Erwachsene. Während Corona haben viele Kinder an Gewicht zugelegt, Fitness verloren und sind psychisch in ein Tief gerutscht. Die COVID-19-Pandemie hat die Übergewichts-Pandemie verstärkt. Nun steht Weihnachten vor der Tür und ein guter Vorsatz für das nächste Jahr wird daher häufig lauten: Gewicht reduzieren, obwohl jeder weiß, wie schwer das ist.

Erwachsene entscheiden über Bewegungs- und Ernährungsverhalten

Eltern, Großeltern, Pädagoginnen, Entscheidungsträger:innen in der Schule, Schulbuffet-Anbieter, aber auch Übungsleiter:innen und Freund:innen, beeinflussen das Bewegungs- und Ernährungsverhalten entscheidend. Daher sollten sie das gerade jetzt tun, denn die besonders „kalorienreichen Tage“ kommen bald.

Seriöse Ernährungs-Informationen

finden verantwortungsvolle Erwachsene zur Gesundheitsförderung für Kinder auf einer Plattform des Fonds Gesundes Österreich mit unabhängigen Expert:innen unter www.kinderessengesund.at
Wer die *Kinder essen gesund – Charta* unterschreiben will, findet diese auch auf dieser Plattform.

„Klug bewegen, essen, trinken“ ist und macht schlau.

Vier Tipps von ASKÖ-Fit-Frosch Hopsi Hopper, um im Gleichgewicht zu bleiben.

1. mindestens **1 Stunde täglich freudvoll bewegen**, am besten gemeinsam mit Freund:innen
2. **Wasser bevorzugen** statt Süßgetränke wie z.B. Eistee,
3. **langsam essen** macht genussvoll satt, Schnellesser übersehen leicht den Sättigungspunkt,
4. **mäßiger Medienkonsum**.

Eltern, Pädagogi:innen und Übungsleiter:innen finden zur Bewegungsförderung

Unterstützungsmaterialien, Veranstaltungen, Fortbildungen, Ansprechpartner für Erwachsene und Kinder unter www.hopsihopper.at



Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/adipositas/uebergewicht-ursachen>

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) beginnt Übergewicht ab einem Body-Mass-Index (**BMI**) von 25 kg/m². Ab einem BMI von 30 kg/m² spricht man von starkem Übergewicht, Fettleibigkeit oder Adipositas.

Einteilung des Gewichts gemäß dem BMI (modifiziert nach WHO, 2000)

Einteilung Gewicht	BMI	Risiko für Folgeerkrankungen
Untergewicht	< 18,5	niedrig
Normalgewicht	18,5–24,9	durchschnittlich
Übergewicht (Prä-Adipositas)	25–29,9	gering erhöht
Adipositas Grad I	30–34,9	erhöht
Adipositas Grad II	35–39,9	hoch
Adipositas Grad III	≥ 40	sehr hoch

Welche Ursachen hat Übergewicht?

Übergewicht entsteht, wenn die Energiezufuhr den [Energieverbrauch](#) über einen längeren Zeitraum übersteigt. Dabei kann ein Ungleichgewicht zwischen Energiezufuhr durch Nahrung und Energieverbrauch durch körperliche Aktivität zur Gewichtszunahme führen.

Diese Energiebalance wird von vielen Faktoren beeinflusst. Dabei handelt es sich um biologische, psychosoziale sowie umweltbedingte Risikofaktoren. Hierzu zählen u.a.:

- Lebensstilfaktoren (z. B. Bewegungsmangel, Fehlernährung)
- genetische Ursachen
- ständige Verfügbarkeit von Nahrung
- Schlafmangel
- chronischer Stress
- depressive Erkrankungen
- Essstörungen (z. B. [Binge-Eating-Disorder](#), Night-Eating-Disorder)
- Erkrankungen mit hormonellen Störungen (z. B. Hypothyreose, [Cushing-Syndrom](#))
- Medikamente (z. B. Antidepressiva, Neuroleptika, Antiepileptika, Antidiabetika)
- [Schwangerschaft](#)
- [Übergewicht im Kindesalter](#).

Welche Folgen kann Übergewicht haben?

Der Zusammenhang zwischen Übergewicht und Gesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst. Dazu gehören unter anderem Alter, Geschlecht, familiäre Veranlagung, bestehende Erkrankungen etc.

Nicht immer stellt das Gewicht alleine ein gesundheitliches Risiko dar. Ein BMI von 25 bis 30 wird zwar als Übergewicht definiert. Studien zeigen jedoch, dass ein BMI in dieser Größenordnung keinen großen Einfluss auf die Lebenserwartung hat – sofern nicht gleichzeitig andere Erkrankungen, wie z.B. Diabetes, bestehen.

Das Risiko für Begleit- und Folgeerkrankungen steigt mit Höhe und Dauer des Übergewichtes an.

Unstrittig ist, dass sich starkes Übergewicht (Adipositas mit BMI über 30) negativ auf die Gesundheit und Lebenserwartung auswirken kann. Insbesondere Personen mit Adipositas können daher gesundheitlich davon profitieren, wenn sie etwas Gewicht verlieren.

Starkes Übergewicht (Adipositas) ist u.a. ein Risikofaktor für:

- Diabetes mellitus Typ 2
- Fettstoffwechselerkrankungen (z.B. Hypertriglyzeridämie, Hypercholesterinämie)
- Fettleber und Refluxkrankheit ([Sodbrennen](#)), Erkrankungen der Gallenblase
- Arteriosklerose, in weiterer Folge Herz-Kreislauf-Erkrankungen und [Herzinfarkt](#)
- Bluthochdruck [Bluthochdruck](#)
- Schlaf-[Apnoe](#)-Syndrom
- [Gicht](#) und [Gallensteine](#)
- Gelenkerkrankungen (z.B. Coxarthrose, Gonarthrose)
- [Asthma](#)
- Hormonelle Störungen (bei Frauen: z.B. polycystisches Ovarsyndrom, Komplikationen während der Schwangerschaft; bei Männern: z.B. Einschränkung der Fruchtbarkeit)

Übergewicht gilt auch als Risikofaktor für die Entstehung einiger Krebserkrankungen. Hierzu zählen u.a. [Brust-](#), [Dickdarm-](#), [Gebärmutter-](#) und [Nierenkrebs](#).

Hinweis Bereits eine Gewichtsabnahme von fünf Prozent des Ausgangsgewichts kann gesundheitliche Vorteile mit sich bringen.

Weitere Informationen finden Sie unter [Metabolisches Syndrom](#) und [Übergewicht im Kindes- und Jugendalter](#).

Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/service/tools/bewegung>

Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/adipositas/uebergewicht-bei-kindern>

Übergewicht im Kindes- und Jugendalter

Wie bei Erwachsenen kann auch bei Kindern und Jugendlichen eine unausgewogene Ernährung zur Entstehung von Übergewicht und Adipositas führen. Übergewichtige Kinder haben langfristig ein erhöhtes Risiko für verschiedene Krankheiten. Die gesundheitlichen Folgen gleichen im Wesentlichen jenen bei Erwachsenen: z.B. das Risiko für die Entstehung von [Bluthochdruck](#), [Diabetes](#), [Herzinfarkt](#), Knie- und Rückenproblemen, [Schlafapnoe](#) sowie einiger Krebsarten. Zudem sind übergewichtige Kinder verstärkt durch psychosoziale Störungen gefährdet (z.B. [Depression](#), geringes Selbstwertgefühl, soziale Isolation). Wer hingegen als Kind ein gesundes Gewicht auf die Waage bringt, steigert seine Wahrscheinlichkeit, auch im späteren Leben Normalgewicht zu haben.

Was sind die Ursachen für Übergewicht im Kindes- und Jugendalter?

Es gibt unterschiedliche Gründe für Übergewicht im Kindes- und Jugendalter. Hierzu zählen eine zu hohe Energieaufnahme (z.B. durch zu große Portionen), ein vermehrter Konsum kalorienreicher Lebensmittel (z.B. Fast-Food-Produkte) und zuckerhaltiger Getränke sowie mangelnde Bewegung und verkürzte Schlafdauer. Auch einige Medikamente (z.B. bestimmte Psychopharmaka), genetische Faktoren und manche Krankheiten (z.B. [Cushing-Syndrom](#), [Hypothyreose](#)) können die Entstehung von Übergewicht bzw. Adipositas begünstigen.

Hinweis Adipositas im Kindes- und Jugendalter erhöht das Risiko für die Entstehung von kardiovaskulären Erkrankungen und vorzeitigem Tod – und das unabhängig davon, ob Adipositas im Erwachsenenalter besteht.

Wann sind Kinder und Jugendliche übergewichtig?

Zur Einteilung des Gewichts (Normal-, Unter- oder Übergewicht bzw. Adipositas) hat sich weltweit auch im Kindes- und Jugendalter die Ermittlung des BMI durchgesetzt. Im Gegensatz zu Erwachsenen ist es bei Kindern notwendig, auch das Alter und Geschlecht bei der Berechnung des BMI zu berücksichtigen. Aufgrund der körperlichen Entwicklung sind bei Kindern Veränderungen der Fettgewebsmasse in einem bestimmten Ausmaß auch normal.

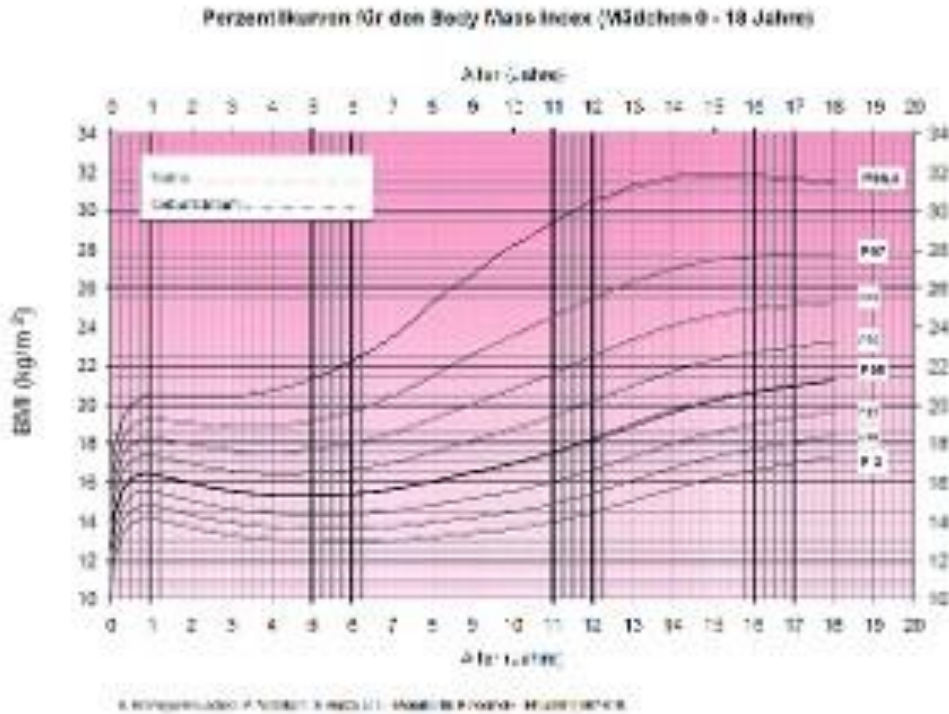
BMI-Rechner für Kinder & Jugendliche

Da der BMI alters- und geschlechtsabhängig ist, müssen im Kindesalter sogenannte BMI-Referenzkurven (Perzentilen) verwendet werden. So liegt beispielsweise Übergewicht vor, wenn der BMI eines Jungen oder eines Mädchens im Alter von neun Jahren bei über 20 und damit über der 90. Perzentile liegt. Das heißt: 90 von 100 Kinder in diesem Alter haben einen BMI unter 20. Bei Kindern und Jugendlichen spricht man ab der 90. Perzentile von Übergewicht, ab der 97. von Adipositas und ab der 99,5. Perzentile von extremer Adipositas.

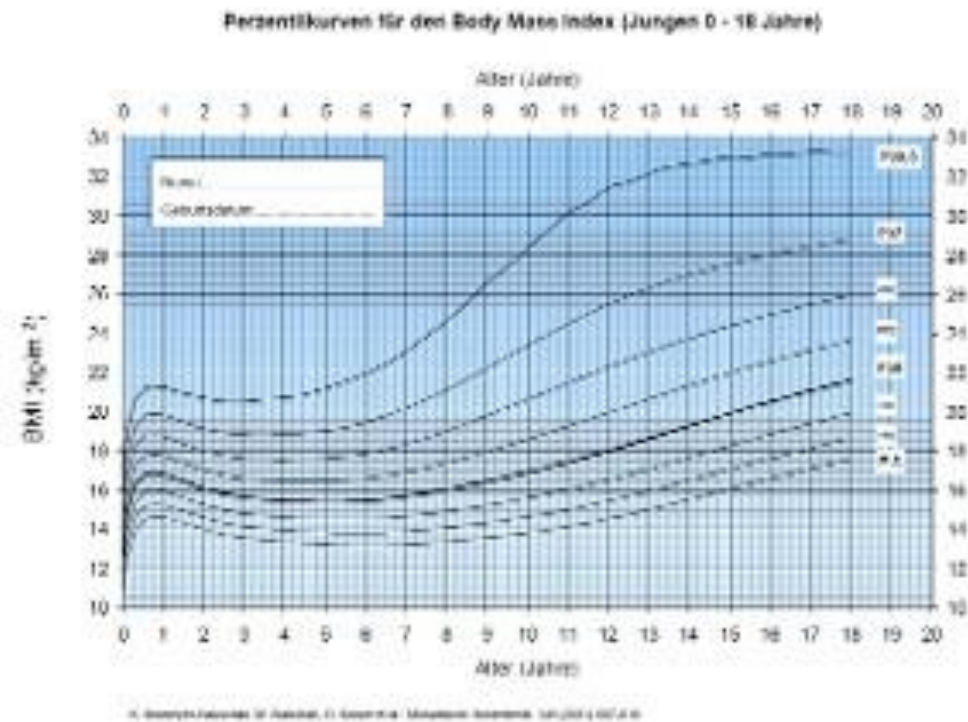
Hinweis Einen [BMI-Rechner für Kinder und Jugendliche](#) finden Sie auf der Website der Deutschen Adipositas Gesellschaft (abgeglichen mit den Perzentilen).

<https://adipositas-gesellschaft.de/aga/bmi4kids/>

Geschlechtsspezifische Perzentilcurven Kinder/Jugendliche (bis 18 Jahre)



Perzentilcurve Mädchen © Springer Science and Business Media



Perzentilcurve Jungen © Springer Science and Business Media

Tipps zur Vermeidung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Gesunde Verhaltensweisen etwa in puncto Ernährung und Bewegung können die Entwicklung von Übergewicht bei Kindern vorbeugen. **Kinder lernen am Vorbild. Daher sollten Eltern mit gutem Beispiel vorangehen.** Eltern und anderen Bezugspersonen kommt daher eine wichtige Rolle zu.

Im ersten Schritt ist es wichtig, Übergewicht als solches zu erkennen und als gesundheitliches Risiko wahrzunehmen. Im nächsten Schritt sollte möglichst frühzeitig professionelle Hilfe, etwa durch eine Kinderärztin/einen Kinderarzt bzw. eine Diätologin/einen Diätologen, in Anspruch genommen werden. Bei Bedarf kann auch eine Psychologin/ein Psychologe bei der Bekämpfung von Übergewicht unterstützen.

Ernährung als wichtiger Baustein

- **Ernährungssünden – zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig:** Bei der Fettzufuhr sollte auf die Zufuhr der „richtigen“, also ungesättigten [Fette](#) geachtet werden. Diese sind etwa in Nüssen, pflanzlichen Ölen und fettreichem Fisch enthalten. Die Zufuhr von gesättigten und Transfetten sollte hingegen reduziert werden. Diese sind z.B. in Fast Food, Fertigprodukten und abgepackten Keksen enthalten. Zudem versteckt sich in derartigen Produkten auch häufig viel Salz. Denn auch der Zuckerkonsum sollte generell reduziert werden. Einen maßvollen Umgang mit Zucker müssen Kinder erst erlernen.
- **Fertiggerichte sparsam einsetzen und fettarme Zubereitungsmethoden wählen:** Neben zahlreichen Zusatzstoffen enthalten Fertiggerichte häufig mehr Zucker und Fett als nötig. Bereiten Sie daher wann immer möglich Speisen selbst aus Grundzutaten zu. Dies spart meist Geld und schmeckt auch besser. Zu den fettsparenden Zubereitungsmethoden zählen kochen, dünsten, schmoren oder braten in einer beschichteten Pfanne.
- **Täglich Obst und Gemüse:** Ist Ihr Kind ein Gemüse- und Obstmuffel, können Sie tricksen und dieses in Speisen „verstecken“, etwa im Zucchinikuchen oder Gemüsesugo mit (Vollkorn-)Nudeln.
- **Regelmäßige Mahlzeiten:** Diese können etwa über das Frühstück, das Mittag- und Abendessen sowie eine Vor- und Nachmittagsjause aufgeteilt werden. Dadurch werden Kinder über den Tag verteilt mit ausreichend Energie und Nährstoffen versorgt. In den zwei bis drei Stunden zwischen den Mahlzeiten benötigen die Kinder keine Snacks.
- **Optimale Verteilung der Mahlzeiten:** Besonders bei starkem Übergewicht ist die richtige Verteilung der Mahlzeiten über den Tag wichtig. Dabei kommt dem Abendessen eine besondere Rolle zu. Dieses sollte nicht zu üppig sein und nicht zu spät auf den Tisch kommen. Denn eine Essenspause über Nacht von ca. zwölf Stunden sollte gegeben sein. So kann der Körper auf seine Fettreserven als Energiequelle zurückgreifen und diese abbauen.
- **Abwechslung muss sein:** Nur wenn der Speiseplan abwechslungsreich gestaltet wird, kann ein Kind (wie auch ein Erwachsener) mit allen lebensnotwendigen Inhaltsstoffen versorgt werden. Eine Hilfestellung bietet dabei die Österreichische Ernährungspyramide für Kinder.
- **Gefühl für Portionsgrößen entwickeln:** Als Maßeinheit kann die Hand des Kindes herangezogen werden. Ebenso sollte die Zusammensetzung der Mahlzeit nicht außer Acht gelassen werden. Eine ideale Mahlzeit enthält Gemüse oder Obst, Getreideprodukte und einen Eiweißlieferanten (z.B. Milchprodukte, Ei, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte).

- **Wasser als Durstlöscher:** Ausreichend zu trinken ist auch für Kinder sehr wichtig. Wasser enthält keine Kalorien und ist daher der beste Durstlöscher.
- **Finger weg von Diäten:** Einseitige Ernährung, Hungerkuren oder Crash-Diäten können den Körper schädigen und zu Mangelerscheinungen sowie Wachstums- und Entwicklungsstörungen führen. Sie sind für Kinder gänzlich ungeeignet. Zudem kann es auch bei Kindern zum sogenannten Jo-Jo-Effekt kommen. Hierbei zeigt die Waage nach der Diät ein gleichhohes oder oft auch höheres Gewicht an als vor der Diät. Der Grund: Endet die Diät, legt der Körper umso rascher Fettreserven an, um gegen eine neuerliche Hungerperiode besser gerüstet zu sein.
- **Satt sein des Kindes respektieren:** Jeder Tag ist anders und der Hunger nicht immer gleich groß. Kleine Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung. Wichtig ist, immer genug Zeit und Ruhe für das Essen einzuplanen, damit das Kind auf seinen Bauch hören kann. Wenn Ihr Kind satt ist, sollte es nicht zum Aufessen gedrängt werden.
- **Gemeinsam statt einsam:** Regelmäßig gemeinsam zu essen kann ein schöner Fixpunkt im Tagesablauf sein und qualitative Familienzeit bedeuten. Denn es schafft für die ganze Familie das Gefühl zusammenzugehören und verbindet. Das gilt auch für Teenager.
- **Essen ohne Ablenkung:** Ablenkungen wie Fernseher, Handy, Zeitschriften und Ähnliches sollte während des Essens kein Platz eingeräumt werden. So können alle ohne Ablenkung die gemeinsame Mahlzeit genießen und sich unterhalten. Wer nebenbei isst, verliert zudem schnell den Überblick über die verzehrte Menge.
- **Essen ist keine Belohnung:** Lernen Kinder, dass es bei Traurigkeit, Stress, Langeweile immer etwas zu essen gibt, kann dies die Entstehung von Übergewicht fördern. Besser ist, das Kind in den Arm zu nehmen, ihm zu zuhören und Sorgen ernst zu nehmen und zu besprechen.
- **Ziele festlegen:** Diese können ganz unterschiedlich sein und sollten sich dabei nicht ausschließlich am Gewicht orientieren. Mögliche Ziele könnten sein, dreimal am Tag eine Handvoll Gemüse zu essen oder wöchentlich zum Sporttraining zu gehen.

Nähere Informationen finden Sie in der Broschüre der ÖGK [„Übergewicht bei Kindern“](#).

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.707014>

Hinweis Limonaden, Fruchtsäfte und Co. enthalten nicht nur viel Zucker und damit Kalorien. Der süße Geschmack verstärkt häufig die Lust auf Süßes. Hinzu kommt, dass aufgrund der zugeführten Kalorien über Getränke nicht weniger gegessen wird. Dabei sind auch Light-Getränke keine gute Alternative. Sie enthalten zwar keinen Zucker und damit keine oder wesentlich weniger Kalorien. Dennoch fördert das süß schmeckende Getränk die Vorliebe für Süßes. All dies kann Übergewicht fördern. Achtung: Auch Milch und Kakao sind nicht als Durstlöscher geeignet, sondern eine Zwischenmahlzeit

Quelle:

<https://www.aerztliches-journal.de/medizin/allgemein-medizin/paediatric/adipositas/dicke-kinder-adipoese-erwachsene/b0f31ec094cd69e517e941726014d89e/>

Dicke Kinder – adipöse Erwachsene?

Forscher der Leipziger Universitätsmedizin haben herausgefunden, dass schon die frühe Kindheit entscheidend für die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas ist.

Noch bevor ein Kind in die Schule geht, wird der Grundstein für Übergewicht und Adipositas gelegt. „Die Erkrankung manifestiert sich häufig schon sehr früh in der Kindheit. Zugleich liegt die Wahrscheinlichkeit, dass kleine Kinder mit Adipositas zu einem Normalgewicht in der Jugend zurückkehren, bei weniger als 20 Prozent. Diese Effekte konnten wir in einer großen Längsschnittstudie nachweisen mit direkten Implikationen für die Praxis“, sagt Antje Körner, Professorin für Pädiatrische Forschung an der Universität Leipzig und Arbeitsgruppenleiterin am Center for Pediatric Research Leipzig (CPL) des Universitätsklinikums Leipzig. In der Untersuchung analysierten die Wissenschaftler um Studienleiterin Antje Körner Daten zum Gewichtsverlauf von 51.505 Kindern aus dem CrescNet Register im Alter von 0 und 18 Jahren.

Gewicht im Kindergarten-Alter entscheidend

Das Kleinkindalter von zwei bis sechs Jahren ist das kritische Alter des Gewichtsanstiegs. In ihrer statistischen Analyse konnten die Forscher feststellen, dass in den ersten zwei Lebensjahren die Chancen für Kinder, die adipös waren, später zu einem Normalgewicht zurückzukehren gerade einmal bei 50:50 stehen. Waren die Kinder hingegen schon drei Jahre alt, waren es nur noch knapp zehn Prozent – das bedeutet: Rund 90 Prozent dieser Kinder waren auch als Jugendliche übergewichtig oder adipös. „Wir konnten mit unseren Daten zeigen, dass das Gewicht von Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas am stärksten zwischen zwei und sechs Jahren zugenommen hat“, so Körner. Auch danach stiegen der BMI weiter stetig an, wodurch sich das Ausmaß der Adipositas weiter Jahr für Jahr verschlimmerte.

Auch Geburtsgewicht und Gewicht der Mutter haben Einfluss

Mit Daten der LIFE Child-Studie konnten auch die Bedeutung von Geburtsgewicht und Gewicht der Mutter auf das kindliche Adipositasrisiko nachgewiesen werden. So hatte fast die Hälfte der Babys, die zur Geburt sehr groß und schwer waren, einen höheren BMI in ihrer Kindheit und Jugend. Demgegenüber entwickelten weniger als 30 Prozent der Kinder mit normalem oder niedrigem Geburtsgewicht Übergewicht oder Adipositas im Jugendalter. Kinder von Müttern mit Übergewicht hatten ein deutlich höheres Risiko für kindliches Übergewicht als Kinder von Müttern, die normalgewichtigt waren.

Übergewicht im frühen Kindesalter bleibt meist bestehen

„Die meisten Kinder und Jugendliche mit Übergewicht haben es auch noch im Erwachsenenalter. Natürlich ist die Prävalenz von Übergewicht bei Erwachsenen noch höher und nicht jeder übergewichtige Erwachsene war ein übergewichtiges Kind. Wenn jedoch Übergewicht bereits im (frühen) Kindesalter einsetzt, bleibt es zuallermeist bestehen – mit allen Konsequenzen beispielsweise für die Entwicklung von Folgeerkrankungen bereits im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter. Eine übermäßige Gewichtszunahme bei Kindern unter sechs Jahren kann ein frühes Anzeichen für spätere Adipositas sein. Wachstum und Gewicht müssen von Kinderärzten, Erziehern und Eltern schon früh genau beobachtet werden, um Kinder mit erhöhtem Risiko zu erkennen“, sagt Antje Körner.

Die Studie wurde durch den DFG-Sonderforschungsbereich „Mechanismen der Adipositas“ (SFB 1052), durch das Integrierte Forschungs- und Behandlungszentrum AdipositasErkrankungen (IFB) sowie durch das Leipziger Forschungszentrum für Zivilisationserkrankungen (LIFE Child) unterstützt.

Quelle: [Universität Leipzig](#)

Robert Koch Institut: Das Adimon Indikatorensystem: Kindliche Adipositas: Einflussfaktoren im Blick

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/AdiMon_Infobroschuer_e.pdf?__blob=publicationFile

Übergewicht und Adipositas bei Kinder und Jugendlichen, Springerverlag, 2011

https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-531-93158-6?gclid=EAIaIQobChMIIZig3MHN9AIVspBoCR3ncQtKEAYYASABEgKuF_D_BwE

Deutsches Gesundheitsportal

<https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2018/12/19/uebergewicht-vermeiden-winter-weihnachten/>