

Lebensstil und Gesundheit Übergewicht¹ bei Kindern und Jugendlichen

1. Weltweit wird die Zunahme bestimmter chronischer Erkrankungen beobachtet. Als eine der Ursachen wird dabei Übergewicht angesehen. Da sich die gesundheitspolitische Diskussion in Deutschland aktuell vor allem auf das Übergewicht von Kindern und Jugendlichen konzentriert, nimmt der BLL nachfolgend zu diesem wichtigen Teilaspekt Stellung.
2. Die zunehmende Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher in Deutschland stellt eine Entwicklung mit weit reichenden Konsequenzen für die Betroffenen und die Gesellschaft dar. Der BLL begrüßt die auf internationaler und nationaler Ebene angestoßene breite Debatte über Ursachen, Prävention und effektive Lösungsansätze von Übergewicht im Kindes- und Jugendalter. Die bisherigen Lösungsansätze blieben ohne durchschlagenden Erfolg. Angesichts dieser Erfahrungen erfordert die Lösung des Problems ein ganzheitliches Verständnis und einen daraus abgeleiteten neuen Ansatz, der zum einen der Vielschichtigkeit der Ursachen und zum anderen der Notwendigkeit einer kohärenten Ausrichtung sämtlicher Maßnahmen Rechnung trägt.
3. Übergewicht ist letztlich das Ergebnis einer unausgewogenen Energiebilanz. Die Ursachen hierfür sind multifaktoriell. Fest steht, dass die modernen Lebensbedingungen zu einer Verringerung der körperlichen Aktivität, gerade auch im Alltag, geführt haben. Die Energieaufnahme hat sich dieser Entwicklung nicht angepasst. Bei gleich bleibender Energieaufnahme führt dies zwangsläufig zu einer Imbalanz zwischen Energieaufnahme und -verbrauch. Diese Imbalanz wird durch unterschiedliche Faktoren begünstigt bzw. gefördert. So nehmen auch sozioökonomische und genetische Faktoren Einfluss auf die Entstehung von Übergewicht.
4. Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen ist es unbestritten, dass den sozioökonomischen Einflüssen eine erhebliche Bedeutung für die Entwicklung von Übergewicht zukommt. Es besteht eine Beziehung zwischen niedrigem Einkommen sowie niedrigem Bildungsgrad und der Entwicklung von Übergewicht. Dabei sind die hierfür ausschlaggebenden Faktoren im Einzelnen bislang wenig erforscht. Offensichtlich ist allerdings, dass sich soziale Faktoren auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten auswirken, wobei insbesondere eine Beziehung zwischen niedrigem sozioökonomischen Status und Bewegungsmangel besteht.

¹ Das Positionspapier geht aus sachlichen Überlegungen nicht auf die krankhafte Form des Übergewichts (Adipositas) ein.

5. Der notwendige, allgemeine Lösungsansatz für die Prävention von Übergewicht im Kindes- und Jugendalter muss nach Auffassung des BLL alle Einflussfaktoren berücksichtigen: gesteigerte körperliche Aktivität, adäquates Ernährungsverhalten und Veränderungen im sozialen und familiären Umfeld - das heißt eine Veränderung der Lebensführung. Zu appellieren ist hier an die Verantwortung von Eltern, Kindertagesstätten, Schulen, Lebensmittelwirtschaft, aber auch von kommunalen Körperschaften, z. B. im Hinblick auf den Bau und Erhalt von Schwimmbädern, Sport- und Spielstätten. In diesem Zusammenhang unterstützt der BLL den Appell der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, die dazu aufgerufen hat, das Umfeld von Kindern und Jugendlichen bewegungsaktiver zu gestalten.
6. In der öffentlichen Diskussion wird in letzter Zeit vermehrt die Frage gestellt, welcher Einfluss dem heutigen Lebensmittelangebot im Hinblick auf die Übergewichtsproblematik zukommt. Fest steht, dass jedes Lebensmittel zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen kann, kein Lebensmittel im Hinblick auf eine ausgewogene Ernährung abzulehnen ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt: „Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt.“ Entgegen einem weit verbreiteten Vorurteil belegt die in ihrer Art bislang einzige Kieler Adipositas-Studie, dass sozioökonomische Parameter für die Entstehung von Übergewicht bedeutender sind als Unterschiede in der Ernährung normalgewichtiger und übergewichtiger Kinder und Jugendlicher. Die Ergebnisse der Studie verdeutlichen, dass die Reduzierung der Ursächlichkeit auf bestimmte Lebensmittel und Nährstoffe der Vielschichtigkeit des Problems nicht gerecht wird. Unabhängig davon ist der Ansatz von Kampagnen wie „Fünf am Tag“ unterstützenswert, mit der der verstärkte Verzehr von Obst und Gemüse gefördert werden soll.
7. Der Lebensmittelwirtschaft kommt eine zentrale Rolle im Hinblick auf die Versorgung der Bevölkerung mit einer großen Auswahl sicherer und qualitativ hochwertiger Lebensmittel zu. Die angebotene Vielfalt ermöglicht es dem Verbraucher, seine Wahl auf seinen Lebensstil und seinen individuellen Energiebedarf auszurichten. Das nahezu unbegrenzte Angebot an Lebensmitteln erfordert aber auch eine bewusste Entscheidung. Dazu kann die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) „Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE“ eine Hilfestellung geben.
8. Die Entscheidung über ihre individuelle Ernährungsweise treffen die Verbraucher eigenverantwortlich. Sich für eine gesunde Ernährungsweise zu entscheiden, bedarf auch eines relevanten Wissens über Lebensmittel und ihre Zusammensetzung. Die repräsentative, groß angelegte Studie des *Institute of European Food Studies* belegt, dass die Deutschen die Grundsätze einer gesunden Ernährung gut kennen. Damit stimmen die Verzehrsstudien in Deutschland überein, die belegen, dass sich der Konsum von Getreideprodukten, Obst und Gemüse tendenziell entsprechend den Empfehlungen der Ernährungswissenschaft entwickelt hat. Im Hinblick auf das dennoch steigende Übergewicht in der Bevölkerung zeigt sich aber, dass bestimmten Verbrauchergruppen die Beziehung zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch noch nicht ausreichend bewusst ist.

9. Der BLL empfiehlt daher:

- a) eine ganzheitliche - lebensnah und verbrauchergerechte, auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse - ausgestaltete Strategie zur Bekämpfung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu entwickeln.
- b) die finanziellen und personellen Ressourcen für eine nationale Kampagne für einen gesunden Lebensstil unter Einschluss aller Beteiligten zu bündeln.
- c) die Forschung zu den Ursachen der Entwicklung von Übergewicht zu fördern sowie eine nationale Verzehrsstudie durchzuführen.
- d) folgende Aspekte in eine nationale Kampagne für einen gesunden Lebensstil einzubeziehen:
 - ▶ Angebote der Familienbildung, um Eltern die Wahrnehmung ihrer Verantwortung für eine gesunde Ernährung ihrer Kinder zu erleichtern
 - ▶ Informations- und Bildungsangebote in Kindergärten und Schulen (z.B. Einrichtung eines Unterrichtsfaches „Ernährung und Gesundheit“)
 - ▶ Verbesserung der Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, sich zu bewegen (Sportunterricht, Spiel- und Sportplätze, spezielle Angebote der Sportvereine)
 - ▶ Förderung von Kampagnen wie „Fünf am Tag“.
- e) den Unternehmen der Lebensmittelwirtschaft, in ihrer Unternehmenskommunikation dem Thema „Ernährung als Teil eines gesunden Lebensstils“ verstärkt Rechnung zu tragen.

Bonn, November 2004