

ÖÄZ 11 - 10.06.2008



Europas Jugend ist zu dick

EU-Projekt HELENA: neue Daten zu Adipositas

Die bisher in der EU größte Erhebung über den Gesundheitszustand von Jugendlichen bestätigt nun schwarz auf weiß: Fast jeder dritte Bub und jedes fünfte Mädchen in Europa ist übergewichtig. Sechs Prozent von ihnen sind sogar adipös. Österreich stellte bei der Studie mit 404 Schülern das größte Kontingent.

Von Monika Berthold

Im Rahmen dieser unter dem Namen HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) laufenden Studie wurden Ernährungszustand, Lebensstil und Gesundheitsdaten von 3.542 bei 13- bis 17-Jährigen untersucht. Österreich stellte mit 404 Schülern aus 13 Wiener Lehranstalten das größte Kontingent. Wie Univ. Prof. Kurt Widhalm, Ernährungsmediziner der Medizinischen Universität Wien und Leiter des HELENA-Projekts in Österreich in einem Gespräch mit der ÖÄZ feststellte, bestätigen die jetzt vorgelegten erste Ergebnisse die schlimmste Befürchtungen der Pädiater: „Unsere Kinder sind zu dick, weil sie sich falsch ernähren und zu wenig Bewegung machen.“

Ein eigens für die Studie entwickeltes Computerprogramm brachte es ans Tageslicht: Nur 13 Prozent der Buben und 16 Prozent der Mädchen nehmen die empfohlene Menge an Gemüse und Obst zu sich. So isst ein europäischer Jugendlicher im Durchschnitt täglich 100 Gramm Gemüse, 125 Gramm Obst, 160 Gramm Fleisch, 20 Gramm Fisch, 55 Gramm süße Bäckereien 25 Gramm Schokolade, 260 Milliliter Milchprodukte und trinkt 730 Milliliter Wasser, 310 Milliliter Softdrinks und 14 Gramm Alkohol. Umgerechnet bedeutet das, dass nur sieben Prozent der täglichen Energiezufuhr aus Obst und Gemüse bestehen und 20 (!) Prozent aus Süßem. Vor allem die süßen Sachen - so scheint es - dürften für das europäische Gewichts dilemma verantwortlich sein. Detaillierte Analysen haben ergeben, dass der größte Teil der zuckerhaltigen Produkte bereits beim Frühstück konsumiert wird: Cornflakes mit Schokolade, süße Mehlspeisen, Buttergebäck, Schokopops, Haselnussaufstriche, Zuckerkipferln. Später folgen süße Riegel zwischendurch und die Bonbonschachtel beim Computerspiel oder Fernsehen – nicht zu vergessen die gewaltigen Zuckermengen in den bevorzugten Limos. Widhalm: „Diese Ernährungsweise führt direkt zu einem späteren Diabetes, zu Gefäßschäden, Herz-Kreislauf-Leiden und sonstigen Folgeerkrankungen.“

Mädchen besonders träge

Die Studie dokumentiert auch eindrucksvoll die Bewegungslosigkeit der Jugend. Nur 58 Prozent der Knaben und 31 Prozent der Mädchen bewegen sich täglich mindestens 60 Minuten. Danach stimmt es, was Turnlehrer und Sporttrainer immer wieder berichten – dass die Kinder Probleme mit der Bewegungskoordination haben oder nicht einmal einen Purzelbaum können. Laut den erhobenen

Daten erreichen 38 Prozent der Buben und 35 Prozent der Mädchen im Fitness-Test lediglich unterdurchschnittliche Werte.

Dass es bei der Ernährung nicht nur um ein kosmetisches Figurproblem geht, zeigen die biochemischen Parameter. Die Blutproben ergaben, dass ein beträchtlicher Anteil der Probanden eine Eisenmangelanämie aufweist, wobei die Wiener Schüler im Spitzenfeld liegen: 4,5 Prozent der 13- bis 16-Jährigen leiden an einer Anämie und 4,4 Prozent unter einem Mangel an Eisen. Weitere 24,8 Prozent haben sehr magere Fe-Speicher. Widhalm: „Das hängt damit zusammen, dass die Kinder nicht die richtigen Lebensmittel essen. Eine optimale Eisenzufuhr findet sich bei zwei- bis drei-maligem Verzehr pro Woche von mageren Fleischprodukten am besten in Kombination mit frischem Gemüse und Obst.“ Überdies stellte man im Zuge der Auswertung der Blutproben bei 22 Prozent einen CRP > 1mg/l fest. Das bedeutet, dass bereits ein Fünftel der europäischen Jugendlichen Entzündungszeichen aufweisen, welche die Funktion der Gefäße beeinträchtigen.

Detail am Rande: Auf die Frage, warum sie essen, gaben die Testpersonen gleich nach dem Hunger „aus Langeweile“ an. Essen scheint ein starker Kompensationsfaktor zu sein. Jugendliche, die mit sich und ihrer Zeit nichts anzufangen wissen, sind meist allein, sitzen vor den elektronischen Medien und futtern. Das Gleiche passiert aus Frust, erklärt Widhalm. „Wir haben bereits vor Jahren die Gründe für den ständigen Esszwang erhoben. Wer Stress hat, sich kränkt, traurig ist, greift zu Kalorien.“ Der Kinderarzt und Ernährungsfachmann ortet dabei drei große Gruppen als Ursachen für unkontrollierte Nahrungszufuhr:

- Schwierigkeiten in der Familie, ständiger Streit, Scheidung der Eltern, Todesfälle;
- Schulprobleme;
- Probleme mit der Ich-Findung, die immer dann entstehen, wenn im Umfeld des Jugendlichen niemand zur Verfügung steht, mit dem er sich identifizieren kann.

Der ständige Griff zur Nahrung wird früher oder später zu einem Teufelskreis. Der Jugendliche nimmt zu, wird als „Dicker!“ gehänselt, aus dem Freundeskreis ausgeschlossen und traut sich nicht mehr in den Turnunterricht, weil er sich vor den anderen nicht mehr umziehen mag. Er zieht sich zurück, bleibt nur noch im Zimmer vor dem Fernseher, tröstet sich mit Schokolade und wird immer dicker.

Wie Widhalm berichtet, wurde im Rahmen von HELENA begonnen, in Zusammenarbeit mit der Industrie gesundheitsfördernde Lebensmittel zu entwickeln, die auf den Geschmack der Jugendlichen abgestimmt wurden. Unter anderem produzierte man Hamburger, Schokoriegel und Fruchtsäfte, die schmackhaft und gleichzeitig kalorienarm sind. Widhalm: „Es hat sich allerdings gezeigt, dass die Entwicklung solcher Nahrungsmittel auf die regionalen Geschmacksgewohnheiten abgestimmt werden müssen. Die bisherigen Testprodukte schmecken nur der englischen Jugend.“

Es geht doch

Mit einer ersten Aktion, die dem Übergewicht den Kampf ansagt, hatte man allerdings bereits guten Erfolg. Es wurde auf Europa-Ebene ein interaktives Interventionsprogramm am Computer entwickelt, das die Lebensgewohnheiten von

Jugendlichen verbessern sollte. Sowohl nach vier Wochen als auch nach drei Monaten wurde der Effekt überprüft: Das Programm zeigt deutliche Wirkung hinsichtlich Verbesserung im Ernährungs- und Bewegungsbereich. Vor allem die Konsumation von Wasser und Ballaststoffen konnte angehoben werden. Damit, so Widhalm, ist durch wissenschaftliche Methoden eindeutig belegt, dass professionelle multidisziplinäre Programme wirken und Prävention möglich ist. „Dies jedoch nur mit evaluierten Methoden und nicht mit Pseudoaktionen.“

> Tabellen:

Prävalenz von Übergewicht/Adipositas

Übergewicht und/ Adipositas bei europäischen Jugendlichen in Prozent

Ernährungssituation in Europa bei 13-14-jährigen Jugendlichen im Vergleich zu den FKE-Empfehlungen)

© Österreichische Ärztezeitung Nr. 11 / 10.06.2008