Prävention: Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Weniger Schokolade und mehr Bewegung

Thomas Steffen, Anne-Katrin Oehling
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Zahlen und Fakten

Weltweit nimmt das Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu. Dabei denkt man zunächst an die USA, woher auch erste Daten stammen. Zu Beginn der 1980er Jahre fand man dort noch nahezu konstante Zahlen übergewichtiger Kinder. Innerhalb eines Jahrzehnts jedoch wurde bereits eine Verdoppelung der Prävalenz registriert. Diese von der Weltgesundheitsorganisation als besorgniserregende Epidemie bezeichnete Übergewichtsproblematik bei Kindern und Jugendlichen findet man aber nicht nur dort. Studien aus verschiedenen europäischen Ländern berichten über ähnliche Trends.

Die aktuellen Zahlen des Gewichtmonitorings der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich bestätigen diese Situation für die Schweiz. Gemäss dieser Analyse waren im Schuljahr 2006/07 jedes fünfte untersuchte Kind (19,5%) übergewichtig und jedes zwanzigste (5,1%) adipös [1]. Es zeigen sich deutliche soziokulturelle Unterschiede, so sind Kinder ausländischer Herkunft fast doppelt so häufig von Übergewicht betroffen wie Schweizer und Schweizerinnen. Eine Analyse der Gewichtsdaten des Kantons Basel-Stadt zeigt ferner, dass sich der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher seit Beginn der achtziger Jahre mehr als verdoppelt hat.

Die Auswirkungen dieser Prävalenzzunahme sind beunruhigend. Folgeerkrankungen, die wir bisher nur im Erwachsenenalter beobachten konnten, finden sich mittlerweile auch schon bei einer Reihe von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Dabei handelt es sich vorwiegend um orthopädische, metabolische, endokrine und kardiovaskuläre Krankheitsbilder. Eine deutsche Untersuchung zeigte gar bei knapp 7% der adipösen Kinder und Jugendlichen eine Störung des Glukosestoffwechsels und bei 1,6% einen manifesten Diabetes Typ 2. Hinzu kommen die beträchtlichen psychosozialen Folgen, die sich in schlechter Schulleistung, sozialer Ausgrenzung und mangelndem Selbstbewusstsein äussern.

Abbildung 1
Burzelbaum: viel Bewegung und gesunde Ernährung in den Basler Burzelbaum-Kindergärten.

Übergewicht – eine Definition

Allgemein versteht man unter Übergewicht einen Überfluss an Körperfettmasse, der in einem Ungleichgewicht von Energiezufuhr und Energieverbrauch seine Ursache hat. Im klinischen Alltag hat sich bei den Kindern der BMI (Körpermassenindex [kg/m²]) als Messmethode durchgesetzt. Beim Kind ändert sich jedoch im Gegensatz zum Erwachsenen die Körperfettmasse zusätzlich in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht, was eine einfache Definition erschwert. So zeigen sich während der ersten Lebensjahre und der Pubertät typische Veränderungen des BMI. Er steigt nach der Geburt an und erreicht seinen Höhepunkt bei den Mädchen im Alter von 8 Monaten und bei den Jungen mit 9 Monaten. Im Anschluss daran sinkt er bei beiden Geschlechtern bis auf einen Minimalwert von 15,3 kg/m². Dieser wird von den Jungen mit 5 Jahren sowie bei den Mädchen mit knapp 4,5 Jahren erreicht, um im Anschluss wieder anzusteigen. Das Alter an diesem als «adiposity rebound» bezeichneten Umkehrpunkt ist ein guter Prädiktor für eine spätere Adipositas. Je früher dieser Punkt erreicht wird, desto höher ist das Risiko, später an Adipositas zu leiden. Für die epidemiologische Analyse dient heute die Berechnung nach Cole. Die BMI-Kurven werden so berechnet, dass sie im Alter von 18 Jahren durch die Grenzwerte 25 und 30 kg/m² führen. Das sind die im Erwachsenenalter anerkannten Grenzwerte des erhöhten Gesundheitsrisikos.

Ursachen für Übergewicht

Übergewicht als Konsequenz einer anhaltend positiven Energiebilanz wird durch vielfältige Faktoren beeinflusst. Die Steuerung dieser unterliegt sowohl biologischen als auch verhaltensbezogenen Faktoren. Für die Zunahme des An-

teils an Übergewichtigen dürften die veränderten Ernährungsbedingungen, wie beispielsweise die allgegenwärtige Verfügbarkeit von Nahrung im Überfluss sowie veränderte Bewegungsbedingungen in einem durch Automatisierung und Motorisierung geprägten Alltag entscheidende Faktoren sein.

Therapie und Prävention

Das Phänomen des Übergewichts hat komplexe Ursachen und erfordert daher entsprechend vielschichtige Therapieansätze. Im Vordergrund stehen heute ambulante, multidisziplinäre und langfristig angelegte Therapien, die auf einer Kombination von Ernährungs-, Verhaltens- und Bewegungstherapie basieren unter Einbezug der Eltern. Verschiedene inhaltliche und finanzielle Fragen bezüglich der Adipositastherapie bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz sind aber gegenwärtig noch offen [2].

Ein wesentlicher Fortschritt konnte in den letzten zwei Jahren bei der Primärprävention des Übergewichts erreicht werden. So sind heute breit abgestützte Präventionsprogramme zur Förderung von gesunder Ernährung und Bewegung in der ganzen Schweiz im Aufbau, die sowohl beim Verhalten wie auch bei den Verhältnissen ansetzen.

Ein Beispiel dafür ist das seit Anfang 2007 laufende Schwerpunktprogramm «Gesundes Körpergewicht» im Kanton Basel-Stadt. Der Kanton Basel-Stadt hat, ausgehend von den nationalen Strategien des Bundesamtes für Gesundheit und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, ein kantonales Schwerpunktprogramm «Gesundes Körpergewicht» gestartet. Im Rahmen dieses Massnahmenpakets wird die gesamte Bevölkerung für gesunde Ernährung und Alltagsbewegung sensibilisiert. Besonderen Wert wird auf die Gesundheitsförderung im Kinder- und Jugendbereich gelegt. So wird unter anderem im Rahmen dieses Schwerpunktprogramms die gesunde Zwischenernährung in allen Kindergärten und Schulen des Kantons Basel-Stadt eingeführt, oder es werden im Rahmen des Projekts «Burzelbaum» alle Kindergärten des Kantons Basel-Stadt bewegungsfreundlicher gestaltet und die Lehrpersonen entsprechend weitergebildet (Abb. 1, 2 📷).

Abbildung 2
Ernährungsunterricht: Primarschulkinder in der Basler Ausstellung «Rüebli, Zimt und Co.».

Da die kantonale Umsetzung im Rahmen eines nationalen Programms zum gesunden Körpergewicht, getragen von Gesundheitsförderung Schweiz, durchgeführt wird, können die Strategien sowie die praktische Vorgehensweise heute mit gegenwärtig 19 beteiligten Kantonen weiterentwickelt werden. Die beiden Basler Projekte «Znüni-Box» und «Burzelbaum» für gesunde Ernährung und viel Bewegung in Kindergärten haben verschiedene Partnerprojekte in anderen Kantonen ausgelöst. Erste Evaluationen zeigen, dass die Themen bzw. die Programme bei den Zielgruppen gut ankommen [3, 4]. Innerhalb dieses Prozesses haben sich beispielsweise auch die Städte Basel, Bern und Zürich zusammengefunden, um die schulärztlichen Gewichtsdaten gemeinsam zu analysieren. Dies ist eine nützliche Basis, um die Übergewichtsprävention bei Kindern und Jugendlichen auch auf breiter Basis weiter zu entwickeln.

Mit den nun initiierten Präventionsaktivitäten und der verstärkten Früherkennung und Behandlung von übergewichtigen Kindern soll mittelfristig eine Trendumkehr erreicht werden, frei nach dem Motto: weniger Schokolade und mehr Bewegung.

Korrespondenz:
Dr. med. Thomas Steffen, MPH
Gesundheitsdepartement
Basel-Stadt
Abteilung Gesundheitsförderung
und Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4051 Basel
g-p@bs.ch
www.gesundheitsdienste.bs.ch

Literatur

1 Stamm H, Ackermann U, Frey D, Lamprecht M, Ledergerber M, Steffen T, et al. Monitoring der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich – Vergleichende Auswertung der Daten des Schuljahres 2006/07. Gesundheitsförderung Schweiz. Bern; 2008.
2 Hänggli B, Laimbacher J, Gutzwiller F, Fäh D. Adipositastherapie bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz: Wo liegen die Hürden? Schweizerische Ärztezeitung. 2008;89:7.
3 Kirchhofer J, Steffen T, Müller B, Jauch A. Schlussbericht zur Evaluation des Projektes Burzelbaum – Bewegter Kindergarten. Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt. Bern; 2007.
4 Karpf C, Guggisberg C, Steffen T. Jugendgesundheitsbericht 2008 – Das Ernährungsverhalten von Jugendlichen im Kanton Basel-Stadt. Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt. Bern; 2008.