IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Regionen mit peb

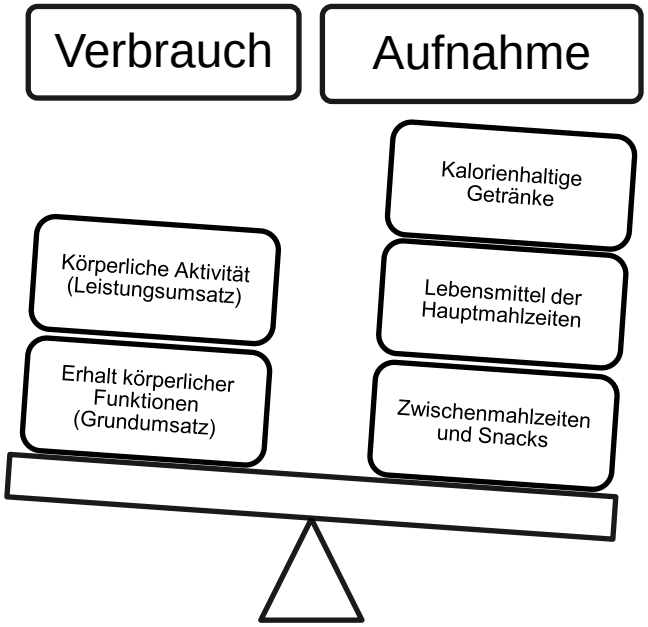
Prävention von Übergewicht im Kindes- und Jugendalter

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Was ist Übergewicht/Adipositas?

- Übergewicht/Adipositas = über das Normale hinausgehende Vermehrung von Körperfett
- Übergewicht entsteht, wenn langfristig die Energiezufuhr den Verbrauch übersteigt = Positive Energiebilanz



Psychosoziale, soziokulturelle, genetische Faktoren begünstigen das Ungleichgewicht.
→ Multifaktorielles Geschehen

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Definition von Übergewicht und Adipositas mittels Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (Kilogramm)}}{\text{Körpergröße (Meter) x Körpergröße (Meter)}}$$

BMI 25 – 29,9 Übergewicht
BMI 30 – 35 Adipositas Grad I

Die Definition von Übergewicht nach dem BMI gilt nicht für Kinder. Bei Kindern werden die BMI-Werte in Relation zu Gleichaltrigen gesetzt (Perzentile).

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Beurteilung des Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen

Einteilung des Körpergewichts	**Perzentile**
Starkes Untergewicht	< 3. Perzentile
Untergewicht	3. bis 10. Perzentile
Normalgewicht	10. bis 90. Perzentile
Übergewicht	> 90. bis 97. Perzentile
Adipositas	> 97. Perzentile
Extreme Adipositas	> 99,5. Perzentile

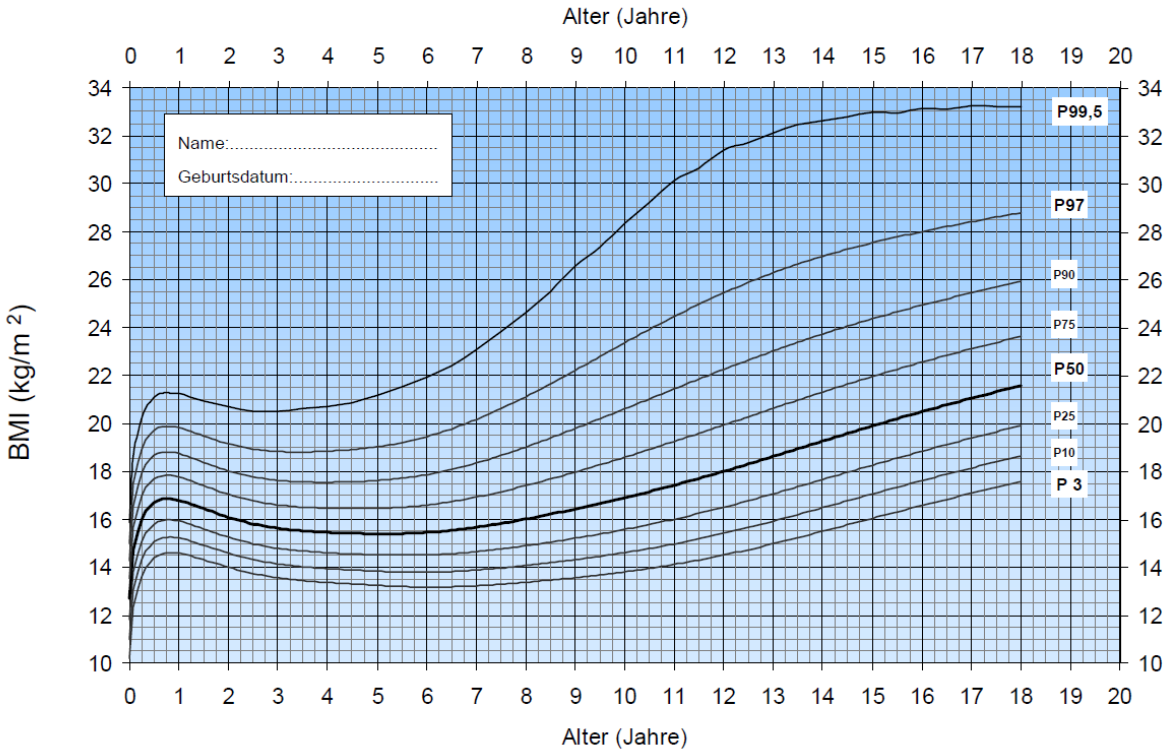
Bei der Einteilung des Gewichts in Perzentilkurven setzt man es in Bezug zu anderen gleichaltrigen Kindern.

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Beurteilung des Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen

Perzentilkurven für den Body Mass Index (Jungen 0 - 18 Jahre)



K. Kromeyer-Hauschild, M. Wabitsch, D. Kunze et al.: Monatsschr. Kinderheilk. 149 (2001) 807-818.

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Prävalenz von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Einteilung des Körpergewichts	Anteil der 3 bis 17jährigen
Starkes Untergewicht	1,9 %
Untergewicht	5,1 %
Normalgewicht	78 %
Übergewicht	8,7 %
Adipositas	6,3 %

Insgesamt 15 %

Erhebliche regionale Schwankungen
Nord-Süd-Gefälle
> sozial Benachteiligte
> Migrationshintergrund

Quelle: Robert Koch-Institut (2008): Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KIGGS)

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Schuleingangsuntersuchungen

- Analyse von 2012 ergab für einige Bundesländer leichten Rückgang der Übergewichtshäufigkeit
- Interpretation in Richtung Entspannung der Lage wäre verfrüht
- Häufig entwickelt sich Übergewicht erst im Verlauf des Schulalters

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Gesundheitliche Auswirkungen von Übergewicht und Adipositas

Übergewicht hat Einfluss auf:

- Körperliche Gesundheit
- Körperliche Leistungsfähigkeit
- Seelische Gesundheit

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Körperliche Gesundheit

Je ausgeprägter das Übergewicht, desto höher das Risiko für:

- Erhöhte Blutdruckwerte
- Erhöhte Blutfettwerte
- Gestörten Kohlenhydratstoffwechsel
- Orthopädische Störungen (Fuß- und Kniegelenk)
- Beeinträchtigte Pubertätsentwicklung

Etwa 50 % der adipösen Kinder und Jugendlichen sind von einer Folge-erkrankung betroffen.

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Körperliche Leistungsfähigkeit

- Verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
- Schlechteres Abschneiden im Vergleich mit normalgewichtigen Altersgenossen bei:
  Ausdauer,
  Koordination,
  Beweglichkeit,
  Kraft.

  → Gefahr eines Teufelskreises

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Seelische Gesundheit

- Weniger Selbstwertgefühl
- Weniger Selbstvertrauen
- Beeinträchtigung der Lebensqualität
- Höhere Raten psychischer Erkrankungen

Bei Normalgewichtigen, die sich für zu dick halten ist die Lebensqualität in noch stärkerem Maße beeinträchtigt. Trifft auf fast 50 % der normalgewichtigen Mädchen und 26 % der Jungen zu.

Quelle: Robert Koch-Institut (2008): Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KIGGS)

Folgen auf Gewichtsentwicklung im Erwachsenenalter

- 55 % der adipösen Kinder und 75 % der Jugendlichen bleiben übergewichtig/adipös.
- Beginnt Adipositas im Kindesalter, ist es bei Erwachsenen stärker ausgeprägt.
- Es geht im Erwachsenenalter mit höherer Krankheitshäufigkeit (Morbidität) und Sterberate (Mortalität) einher.

Quelle: Whitaker RC et. al: Redicting Obesity in Young Adulthood form Childhood and Parental Obesity. The New England Journal of Medicine 1997; 337 (13): 869-873.

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Einflussfaktoren auf das Körpergewicht

Primäre Ursachen:

- Biologische Faktoren
- Energieaufnahme/-verbrauch

Individuelle Faktoren:

- Werte
- Wissen
- Einstellungen
- Erfahrungen
- Gewohnheiten

Soziales Umfeld:

- Familie
- Sozialer Status
- Ethnische Zugehörigkeit
- Freundeskreis, Schule

Lebenswelten:

- Infrastruktur
- Soziales Niveau
- Freizeit-/Erholungs-möglichkeiten
- Sicherheit
- Walkability
- Lebensmittelangebot

Der Anteil einzelner Faktoren an der Entstehung von Übergewicht ist nicht bekannt!

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Ansatzpunkte für Präventionsmaßnahmen

- Ernährung
- Körperliche Aktivität
- Konsum elektronischer Medien
- Psychosoziale Belastung/Stress

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Ernährung

… der werdenden Mutter
… des Säuglings
… von Kindern und Jugendlichen

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Ernährung der werdenden Mutter

Einfluss auf das Gewicht

- Eine übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft kann zu einem um 60 – 70 % erhöhten Übergewichtsrisiko führen.
- Das Ausgangsgewicht wirkt sich noch stärker auf das Übergewichtsrisiko aus als die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft.
- Durch Nährstoffe, Stoffwechselprodukte, Hormone etc. in der Schwangerschaft kann es zu einer Fehlprägung kommen.

Quellen:
(1) Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Ernährungsbericht 2008, Umschau Verlag
(2) Robert Koch-Institut (2008): Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KIGGS)

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Ernährung der werdenden Mutter

Empfehlungen

- Normalgewicht bereits vor der Schwangerschaft anstreben
- Übermäßige Gewichtszunahme in der Schwangerschaft vermeiden (10-16 kg)
- Ausgewogen und abwechslungsreich essen:
  - Reichlich kalorienfreie/kalorienarme Getränke und pflanzliche Lebensmittel
  - Mäßig tierische Lebensmittel, dabei bevorzugt fettarme Milch(-produkte), fettarmes Fleisch, fettarme Fleischwaren und fettreiche Meeresfische
  - Sparsam Fette mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren sowie Süßigkeiten und Snackprodukte

Quellen:
(1) Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Ernährungsbericht 2008, Umschau Verlag
(2) Robert Koch-Institut (2008): Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KIGGS)
(3) Koletzko et. al: Ernährung in der Schwangerschaft. Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, Deutsche Medizinische Wochenschrift 24/25 2012

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Ernährung des Säuglings

Einfluss auf das Gewicht

- Stillen kann das spätere Übergewichtsrisiko senken
- Positiver Effekt des Stillens liegt bei einem 20 – 35 % verringertem Risiko für Adipositas
- Frühe hohe Eiweißaufnahme kann sich negativ auf das Fettgewebe auswirken

Quellen:
(1) Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Ernährungsbericht 2008, Umschau Verlag
(2) Von Kries et al. Breast feeding and obesity: cross sectional study. BMJ1999
(3) Anke L. B. Günther und Dr. Anette E. Buyken: DONALD Studie: Frühkindliche Proteinaufnahme und das spätere Risiko für Übergewicht, Ernährungs Umschau 08/07

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Ernährung des Säuglings

Aktuelle Situation

- Ca. 80 bis 90 % der Mütter beginnen mit dem Stillen
- Aber nur ca. 50 % Stillen voll bis zum Beginn des 5. Monats

Einflussfaktoren auf Stillbeginn und –dauer u.a.:
- Sozialer Status
- Alter der Mutter
- Einstellung des Partners
- Stillabsicht vor der Geburt
- Anfangsbedingungen nach der Geburt

Quellen:
(1) Robert Koch-Institut (2008): Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KIGGS)
(2) Weißenborn A. Dissertation: Drei Studien über das Stillverhalten von Berliner Müttern als Beitrag zur Einrichtung eines Stillmonitorings in Deutschland
(3) Rasenack R. et al. Einflussfaktoren auf die Stilldauer im Freiburger Geburtenkollektiv (FreiStill). Geburtsh Frauenheilk 2012; 72, Stuttgart 2012

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Ernährung des Säuglings

Empfehlungen

- Im ersten Lebenshalbjahr sollten Säuglinge gestillt werden, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich.
- Auch nach Einführung der Beikost - spätestens mit Beginn des 2. Lebenshalbjahrs - sollten Säuglinge weiter gestillt werden.
- Die Beikost sollte dem Schema des Ernährungsplans des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) folgen.

Quelle: Koletzko et. al: Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, Monatsschr Kinderheilkd 2013 · 161:237–246

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Einfluss auf das Gewicht

- Isolierte Einflüsse sind schwer zu bestimmen.
- Entscheidend für die Gewichtsentwicklung ist die Energiebilanz.
- Fehl-/Überernährung kann eine der Ursachen für Übergewicht sein.

Wichtige Parameter des Essverhaltens sind:
- Lebensmittelauswahl und –menge
- Zubereitung
- Art und Rhythmus von Mahlzeiten

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Aktuelle Situation

- Ø Energiezufuhr seit zwei Jahrzehnten gleichbleibend, aber viel weniger Bewegung als früher
- Lebensmittelauswahl entspricht oft nicht den Empfehlungen:
  - Zu wenig Gemüse, Obst, Kartoffeln, Nudeln, (Vollkorn-)Brot
  - Zu viel Süßigkeiten, Knabberartikel, Cerealien-spezialitäten, Fleisch, Wurst

Quellen:
(1) Mensink et al. EsKiMo Das Ernährungsmodul des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KIGGS), 2007
(2) Was essen unsere Kinder? Erste Ergebnisse aus ESKIMO, Robert-Koch-Institut

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Empfehlungen

- Reichlich kalorienfreie Getränke und pflanzliche Lebensmittel
- Mäßig tierische Lebensmittel
- Sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßigkeiten

Richtungsweisend sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE).

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Übung

- Sammeln Sie gemeinsam Ideen für gesundheitsfördernde Maßnahmen zur Ernährung.
- Halten Sie die Ideen schriftlich fest.

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Körperliche Aktivität

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Körperliche Aktivität

Einfluss auf das Gewicht

- Durch körperliche Aktivität kann einer positiven Energiebilanz entgegengewirkt werden.
- Kinder mit mittlerer bis hoher sportlicher Aktivität sind seltener übergewichtig.

Zusammenhänge zu Ursache und Wirkung von Gewicht und körperlicher Aktivität sind nicht begründbar. Zusammenhänge sind in beide Richtungen zu erklären.

Quellen:
(1) Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Ernährungsbericht 2008, Umschau Verlag
(2) Robert Koch-Institut (2008): Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KIGGS)

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Bewegung

Aktuelle Situation

- 77 % treiben Sport
- 62 % mind. 2 h/Woche
- 27 % sind täglich mind. 60 Minuten aktiv

Einflüsse auf die Inaktivität:
- niedriger/mittlerer Sozialstatus > hoher Sozialstatus
- Mädchen > Jungen
- mit Migrationshintergrund > ohne Migrationshintergrund

Quelle: Manz K et al. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys. Erste Folgebefragung (KIGGS Welle 1) Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronische Medien Kinders- und Jugendalter, 2014

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Körperliche Aktivität

Empfehlungen

Nach WHO:

- mind. 60 Minuten/Tag moderate bis intensive körperliche Aktivität
- Zusätzlich Kräftigungsübungen an mind. 3 Tagen/Woche

Nach Bewegungspyramide (Graf C. et al.):

- Täglich ½ Stunde intensive Aktivitäten
- Täglich 1 Stunde moderate Aktivitäten
- 30-60 Minuten Alltagsaktivitäten
- Max. 1-2 Stunden Inaktivität

Quelle: Graf C et al. Vorschläge zur Förderung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ein Expertenkonsens. Monatsschr Kinderheilkd 2013

Übung

- Sammeln Sie gemeinsam Ideen für gesundheitsfördernde Maßnahmen zur Bewegungsförderung.
- Halten Sie die Ideen schriftlich fest.

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Medien-konsum

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Medienkonsum

Einfluss auf das Gewicht

Geschlecht	Medienzeit (Fernsehen, Video)	Anteil Adipöser
Jungen (11-17)	< 1 Stunde	5,3 %
Mädchen (11-17)	< 1 Stunde	5,9 %
Jungen	> 3 Stunden	11,5 %
Mädchen	> 3 Stunden	12,1 %

Zusammenhang auch zwischen der Nutzung von Computer/Internet und Auftreten von Adipositas bei Mädchen (nicht bei Jungen) nachweisbar.
Vielnutzerinnen sind 2,8-mal häufiger adipös als Gleichaltrige mit geringem Konsum.

Quelle: Lampert T et al. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys. Nutzung elektronischer Medien im Jugendalter. KIGGS, 2007

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Medienkonsum

Aktueller Stand

- Tägliche Nutzung elektronischer Medien der 11-17-Jährigen:
  - Ø Nutzung Mädchen: 2,7 Stunden/Tag
  - Ø Nutzung Jungen: 3,8 Stunden/Tag

Quelle: Lampert T et al. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys. Nutzung elektronischer Medien im Jugendalter. KIGGS, 2007

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Medienkonsum

Empfehlungen

Nach BZgA:

- Babys und Kleinkinder sollten möglichst nicht fernsehen
- Vorschulkinder (3-5 Jahre) max. ½ Stunde/Tag Fernsehen, Computer, Spielkonsole etc.
- Grundschulkinder (6-10 Jahre) max. 45 Minuten/Tag Fernsehen, Computer, Spielkonsole etc.
- Kinder bis 13 Jahre max. 1 Stunde/Tag Fernsehen, Computer, Spielkonsole etc.

Quelle: BZgA Broschüre „Gut hinsehen und zuhören“

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Übung

- Sammeln Sie gemeinsam Ideen für gesundheitsfördernde Maßnahmen zur Reduzierung des Medienkonsums.
- Halten Sie die Ideen schriftlich fest.

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Psychosoziales/ Stress

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Psychosoziales/Stress

Einfluss auf das Gewicht

- Psychosoziale Belastungen können das Essverhalten direkt beeinflussen (mehr Essen bei Stress)
- Stress wirkt möglicherweise direkt auf den Energiestoffwechsel (Selfish-Brain-Theorie)

Datenlage ist widersprüchlich.
Art des Stressors und individuelle Stressreaktion spielen vermutlich eine Rolle.

Quelle: BZgA Gesundheitsförderung konkret Band 13. Qualitätskriterien für Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen, 2010

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Psychosoziales/Stress

Aktuelle Situation

- Insgesamt wird davon ausgegangen, dass psychosoziale Belastungen bei Kindern und Jugendlichen zugenommen haben.

Stressauslöser können sein:
- Überforderung
- Leistungs- und Zeitdruck
- Streitereien
- Probleme mit Eltern und Freunden
- Lärm
- Luftverschmutzung

Quelle: BZgA Gesundheitsförderung konkret Band 13. Qualitätskriterien für Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen, 2010

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Psychosoziales/Stress

Empfehlungen

- Förderung der Lebenskompetenzen
  - Selbstwahrnehmung
  - Empathie
  - Kreatives und kritisches Denken
  - Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
  - Gefühls- und Stressbewältigung
  - Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Gutes Familienklima

Quelle: BZgA Gesundheitsförderung konkret Band 13. Qualitätskriterien für Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen, 2010

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Übung

- Sammeln Sie gemeinsam Ideen für gesundheitsfördernde Maßnahmen zum Thema Psychosoziales und Stress.
- Halten Sie die Ideen schriftlich fest.

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Regionen mit peb

Anforderungen an Maßnahmen

- Keine Verhaltensprävention ohne Verhältnisprävention
- Verzahnung mehrerer Handlungsbereiche (Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung etc.)
- Nachhaltigkeit fördernde Maßnahmen – keine Kurzzeitinterventionen
- In den Lebenswelten (Kita, Schule, Familie etc.) ansetzen
- Stärkung der individuellen Kompetenzen und Ressourcen
- Partizipation der Zielgruppe

Information, Aufklärung & Beratung reichen alleine nicht aus

Impressum

Herausgegeben von Plattform Ernährung und Bewegung e.V.,
Wallstr. 65, 10179 Berlin
2015
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Illustration: Andreas Gärtner

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

peb
plattform
ernährung und
bewegung e.v.

www.in-form.de