

## Übergewicht und Adipositas

# «A cookie is a sometimes food»

von Alexandra Suter

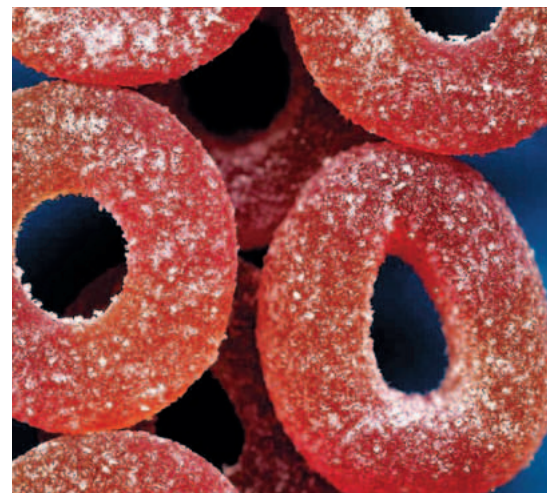
Immer mehr Kinder und Jugendliche sind übergewichtig. Dahinter stecken falsche Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Bewegung. Heute werden nicht mehr nur betroffene Individuen therapiert, sondern es wird vermehrt auf präventiver Ebene nach Lösungen gegen die gesellschaftliche Verfettung und deren gesundheitliche Folgekosten gesucht.

In den letzten wenigen Jahrzehnten hat sich ein Wandel vollzogen: In der Schweiz sind 2,2 Millionen Menschen übergewichtig, jedes Jahr kommen weitere 30 000 dazu. Mindestens 45 Prozent der Männer und 29 Prozent der Frauen sind übergewichtig sowie jedes fünfte Kind. Vor 40 Jahren hingegen war Übergewicht noch kein umfassendes Thema, das weltweit ganze Bevölkerungsschichten betraf. Geändert hat sich seither einiges. Zum einen der Preis: «Fett ist billig geworden. Heute enthält ein kleines bisschen Essen viele Kalorien. Früher war dies umgekehrt», stellte der britische Ernährungswissenschaftler Philip James, Vorsitzender der International Obesity Task Force (IOTF) am letztjährigen Cardiology Update in Davos\* fest. Die Portionen auf den Theken und in den Verkaufsregalen sind grösser und schwerer geworden, und viele Produkte enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fetten und raffiniertem Zucker. Fast-food und deftige Zwischenmahlzeiten

verdrängen vielerorts die traditionelle, aus frischen Nahrungsmitteln zubereitete Ernährungskultur. Ausgerechnet im südlichen Italien ist unter Kindern und Jugendlichen der Anteil an Übergewichtigen besonders hoch, der Fast Food schafft es bei dieser Altersgruppe, die mediterrane «Slow Food»-Kultur – gemeinhin als gesund und geschmacklich attraktiv gewertet – zu verdrängen. Zum anderen der Bewegungsmangel: Statistiken weisen aus, dass die zugeführte Kalorienmenge in den letzten 100 Jahren um rund die Hälfte gesunken ist, das Übergewicht dennoch zugenommen hat. Bekanntlich hat die steigende Zahl von Autos, Fernsehgeräten und Computern einen veränderten Lebensstil, der arm an Bewegung und körperlicher Anstrengung ist, mit sich gebracht. Laut Untersuchungen leidet sich ein Drittel der Bevölkerung an Bewegungsmangel. Ob nun vor allem Trägheit schuld ist an einem Zuviel an Kilogrammen, oder ob eher ein falscher Ernährungsstil dahinter steckt – darüber sind sich Fachleute nicht einig.

### Gene im «toxischen Umfeld»

So erschwinglich Nahrungsfett geworden ist, so teuer sind im Gegenzug die Folgekosten. Eine Studie des Bundesamts für Gesundheit (BAG) errechnete kürzlich, dass sich die Aufwendungen für die Folgekrankheiten von Adipositas – hauptsächlich Typ-2-Diabetes, koronare Herzkrankheiten und Depression – im Jahr 2001 in der Schweiz auf 2697 Millionen Franken belaufen. Im «toxischen Umfeld» (Philip James) von verlockend verpacktem Fett und Zucker verköstigten sich Massen von Menschen. Doch weshalb dies bei den einen zu Übergewicht oder sogar zu Adipositas führt und bei den anderen nicht, ist nicht vollständig



geklärt. Die WHO geht davon aus, dass die erblichen Komponenten 30 bis 40 Prozent des Übergewichts bedingen.

### TV-Gemüse

Angesichts der stetig steigenden Zahl an fettleibigen Menschen sind gesundheitspolitische Massnahmen gefordert. Die WHO-Resolution über die «Global strategy on diet, physical activity and health» rief 2004 die Mitgliedsländer auf, national angepasste Strategien in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Gesundheit zu entwickeln. Längst geht es nicht mehr nur darum, betroffene Individuen zu therapieren, sondern ein möglichst breites Publikum zu erreichen. Angepeilt werden vor allem Kinder und Jugendliche, da diese besonders gefährdet sind, sich langfristig eine ungesunde Ernährungsweise anzueignen, unter den Folgen zu leiden – und Kosten zu verursachen. In den USA beispielsweise kam

## Service

### Adressen

Suisse Balance  
Effingerstrasse 40, Postfach 8172  
3001 Bern, Tel. 031-389 92 91  
E-Mail: [info@suissebalance.ch](mailto:info@suissebalance.ch)  
Internet: [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS  
Tödiinstrasse 48, 8002 Zürich  
Tel. 044-251 54 13  
E-Mail: [info@saps.ch](mailto:info@saps.ch), Internet: [www.saps.ch](http://www.saps.ch)

Schweizerischer Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AKJ)  
akj-Geschäftsstelle  
Tödiinstr. 48, 8002 Zürich  
Tel. 044-251 54 45  
E-Mail: [info@akj-ch.ch](mailto:info@akj-ch.ch), Internet: [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)

es bei der berühmten TV-Sendung «Sesamstrasse» zu einem Paradigmenwechsel: Das Phantasiewesen «Krümelmonster», dessen Hauptcharakteristikum seit Jahrzehnten ununterbrochenes Nachschieben von Biskuits war, knabbert nun artig an Früchten und Gemüse, hat dabei eine sprechende Aubergine beratend an seiner Seite und trällert ermahmend: «A cookie is a sometimes food».

«Prävention ist die einzige realistische und praktikable Lösung, um das Fettleibigkeitsproblem auf lange Sicht unter Kontrolle zu bringen», heisst es bei «Suisse Balance», der Ernährungsbewegung des BAG und der Gesundheitsförderung Schweiz. Suisse Balance spricht sich für breit angelegte nationale Programme

aus, wie man sie von Themen wie AIDS und Rauchen her kennt, mit dem Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu ändern. Ein Grossteil der Bevölkerung soll damit erreicht werden, zunächst via Fernsehen, Radio und Zeitungen. Direkt ansprechbar sind Kinder und Jugendliche auch in Schule und Kindergarten sowie im Freizeitbereich (z.B. Turnverein). Gesetzt wird auf Lockmittel wie beispielsweise Bärenmaskottchen für Kleinkinder im Muki-Turnen (KidBalü) oder Freestyle-Sportarten für Jugendliche. Unter [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch) sind aktuelle Programme aufgeführt. Die Gesundheitsförderung Schweiz kündigte Ende Januar an einer Konferenz das nationale Programm «gesundes Körperge-

wicht» an, das ab 2007 schweizweit aktiviert werde. Fokussiert wird vor allem auf Kinder und Jugendliche, eingebunden werden sollten vermehrt Bund, Kantone, Krankenkassen und Leistungserbringer im Gesundheitsbereich. Dabei geht die Freiwilligkeit dem Zwang vor: Auf Forderungen nach einschränkenden Regeln bei der Werbung für Dickmacher oder eine «Fettsteuer» wollte man auf Bundesebene bisher nicht eingehen. ☉

\*Der Cardiology Update fand im Februar 2005 in Davos statt.

\*\*Die 8. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz fand Ende Januar 2006 in Aarau statt.

## Behandlung von Übergewicht

### Beispiele aktueller Projekte

#### Club Minu

Im Mai wird ein weiterer Kurs des «club minu» beginnen, einem Verhaltenstraining für übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 11 und 16 Jahren. Ziel ist es, zu besserer Ernährung und mehr Bewegung zu motivieren. Das Programm bezieht die ganze Familie mit ein, vorausgesetzt wird daher auch, dass die Eltern ihr Kind aktiv unterstützen. Der Kurs dauert neun Monate und umfasst 15 Treffen, an denen Eltern und Kinder in separaten Gruppen teilnehmen. Im Sommer findet für die Kinder ein zweiwöchiges Sommerlager statt.

Geleitet wird der Kurs von einem Fachteam, welches aus einem Ernährungspsychologen, einer Ernährungsberaterin, einer Hauswirtschaftslehrerin und einem Sportlehrer besteht. Der «Club Minu» wird organisiert und finanziert durch das Migros Kulturprozent und ist Mitglied des Schweizerischen Fachvereins für Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj). ☉

Anmeldeschluss für den Frühlingskurs ist der 15. März.

Weitere Informationen:

Migros-Genossenschafts-Bund, Doris Candinas

Limmatstrasse 152, 8031 Zürich

Tel. 01-277 21 73, E-Mail: [doris.candinas@mgb.ch](mailto:doris.candinas@mgb.ch)

Internet: [www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch)

#### Programm «Minuzo»

Seit Anfang 2005 gibt es auch im Zürcher Oberland ein Kursprogramm für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht. Das Ziel des Projekts «Minuzo» ist es, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu verändern und langfristig abzunehmen. «Minuzo» wird unterstützt vom Zürcher «Club Minu» und ist Mitglied des Schweizerischen Fachvereins Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj).

Das Kursprogramm beinhaltet 65 Lektionen für die Jugendlichen und 32 Lektionen für die Eltern plus ein viertätiges Lager. Geleitet wird «Minuzo» von einem Fachteam, das aus zwei Bewegungsfachfrauen, zwei Ernährungsberaterinnen, drei Psychologinnen und einem Allgemeinmediziner besteht. Die Kurse dauern neun Monate, der erste hat Ende Januar begonnen. ☉

Informationen:

Dr. med. Giuseppe Curcio

Florastrasse 16

8632 Tann-Rüti

Tel. 055-240 82 01

E-Mail: [info@minuzo.ch](mailto:info@minuzo.ch)

Internet: [www.minuzo.ch](http://www.minuzo.ch)

#### Die Basler TAKE-Studie

Erstmals in der Schweiz wurde eine Behandlung von Übergewicht wissenschaftlich ausgewertet: Die Basler Studie TAKE zeigte kürzlich, dass eine erfolgreiche Therapie bei den Eltern ansetzen müsse. Untersucht wurden zwei Gruppen von insgesamt 60 Familien, in der einen Gruppe unterzogen sich Eltern und betroffene Kinder einem Verhaltenstraining, in der anderen nur die Eltern. Die Gruppe, die ausschliesslich aus Eltern bestand, erwies sich als erfolgreicher, die übergewichtigen Kinder dieser Teilnehmer verloren stärker an Gewicht. Die beiden Psychologinnen, welche die TAKE-Studie durchgeführten, erklären sich diesen Effekt dadurch, dass sich die Eltern ohne die Mitarbeit der Kinder stärker in der Pflicht fühlten. ☉