



Informationen zum Vortrag

Salzburg, 13.09.2022

Übergewicht ab dem Kindesalter: Was man wissen sollte

Sarah Domanig, MSc & Stephanie Puck, MSc

Das Wichtigste auf einen Blick

Übergewicht und Adipositas sind ein Risikofaktor für Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, des Fettstoffwechsels, Herz-Kreislaufkrankungen sowie Gelenks- und Rückenbeschwerden (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2020). Laut Statistik Austria (2019) sind 34,5 Prozent der österreichischen Bevölkerung übergewichtig, knapp 17 Prozent sind adipös – Männer häufiger als Frauen. Die Häufigkeit von Übergewicht bzw. Adipositas steigt dabei mit zunehmendem Alter. Aber auch bei jungen Menschen steigt der Anteil Übergewichtiger und Adipöser stetig an. Jedes 3. bis 5. Kind wird laut COSI Untersuchung von 2016/17 als übergewichtig oder adipös bzw. extrem adipös eingestuft. Die Folgen von Übergewicht sind erheblich und belasten sowohl individuell als auch gesellschaftlich. Die Gründe für die Erkrankung sind sehr vielfältig, hängen vom individuellen Lebensstil ab, jedoch auch von genetischen und sozioökonomischen Faktoren und Umwelteinflüssen. Jeder kann seinen Lebensstil selbst gut beeinflussen, indem auf eine ausgewogene Ernährungsweise ein gutes Bewegungsverhalten und das psychische Wohlbefinden geachtet wird. Damit hat man bereits sehr viel selbst in der Hand, um möglichst lange gesund zu bleiben.



Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Häufig wird die Änderung des BMI (Body-Mass-Index) bei Übergewicht und Adipositas als zentrales Maß angesehen. Tatsache ist jedoch, dass übergewichtige oder adipöse Menschen Normalgewichtigen in einzelnen Bereichen überlegen sein können (z.B. bei gesunder Ernährung, oder auch bessere körperliche Fitness). In den letzten Jahrzehnten gelangte man zur Erkenntnis, dass nicht nur Gewichtsabnahme die Gesundheit fördert. Bereits die Veränderung des Lebensstils hin zu gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung, etc. wirken sich auch ohne Gewichtsreduktion deutlich positiv auf die Gesundheit aus. Da bei Übergewicht und Adipositas immer mehrere Bereiche (Ernährung, Bewegung, Verhalten) zusammenspielen, braucht es ein interdisziplinäres Vorgehen und die Zusammenarbeit aller Bereiche, um die Betroffenen bei Änderungen des Lebensstils bestmöglich begleiten zu können. Besonders Kinder benötigen viel Praxisbezug und lernen am meisten durch aktive Beteiligung und eigene Erfahrungen.

Das können Sie selbst tun

Jeder kann gesunde Verhaltensweisen in den Alltag einbauen und damit die Grundlage für ein gesundes Leben schaffen. Die Veränderungen müssen nicht kompliziert und aufwendig sein. Es braucht keine besonderen Lebensmittel, keine speziellen Sportarten. Die Steigerung der Alltagsaktivitäten, eine gute Auswahl an Lebensmitteln, die richtige Einschätzung von Portionsgrößen, sowie die Stärkung des Selbstwertgefühls sind bereits erste wichtige Schritte hin zu mehr Gesundheit. Zum Beispiel sei erwähnt, dass nur ein Viertel der Bevölkerung (15 Jahre und älter) die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung erfüllt. Da Gesundheit im Kindesalter beginnt, legen Eltern bzw. Bezugspersonen den Grundstein bei Kindern für gesundes wachsen und gesund bleiben durch ihr Tun. Was Eltern/Bezugspersonen vorleben, die eigenen Gewohnheiten bei Essen, Trinken und Bewegen, prägen Kinder am meisten.