



15/2008 | 23. Dezember

## Normalgewichtige Männer in der Minderheit

### DGE-Ernährungsbericht 2008 bestätigt Verbreitung von Übergewicht und Adipositas

#### ■ Kurzversion:

(dge) Männer sind nicht nur in allen Altersgruppen häufiger übergewichtig als Frauen. Normalgewichtige Männern sind bereits ab 35 Jahren in der Minderheit. Bei Frauen liegt die Grenze bei 55 Jahren. Dies ist ein Ergebnis des aktuellen Ernährungsberichts 2008 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Um Ausmaß und Folgen des Übergewichts besser beurteilen zu können, wurden für den Ernährungsbericht Daten aktueller nationaler Studien herangezogen. Als übergewichtig in Deutschland gilt, wer einen Body Mass Index (BMI)  $\geq 25$  hat. Ein zunehmendes Körpergewicht, das über das Normalmaß mit einer exzessiven Vermehrung des Körperfettanteils hinausgeht, wird als Präadipositas (BMI bis 29,9) und Adipositas (BMI  $\geq 30$ ) definiert. Laut der Nationalen Verzehrstudie II (NVS II) sind etwa 68 % der Männer und 50 % der Frauen zwischen 18 und 80 Jahren übergewichtig, davon 21 % bzw. 20 % adipös. Im Vergleich dazu ist Untergewicht (BMI  $< 18,5$ ) mit 0,7 % bei den Männern und 1,9 % bei Frauen wenig verbreitet. Die Daten des Mikrozensus liefern ähnliche Ergebnisse. Danach sind Männer im Alter von 18 bis 90 Jahren zu ca. 58 % und Frauen zu etwa 42 % übergewichtig, 14 % bzw. 13 % waren adipös. Untergewichtig waren 1 % der Männer sowie 4 % der Frauen.

Auch bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 - 17 Jahren ist Übergewicht schon weit verbreitet. Die KiGGS-Studie stuft 15 % von ihnen als übergewichtig und ca. 6 % als adipös ein. Untergewicht spielte bei weniger als 10 % der Kinder eine Rolle.

**Kein nationales Phänomen:** Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht von einer globalen Adipositasepidemie und schätzt, dass bereits im Jahr 2005 weltweit ca. 1,6 Mrd. Menschen über 15 Jahre übergewichtig und davon ca. 400 Millionen Menschen adipös waren.

**Nicht nur das Übergewicht an sich, sondern auch die Verteilung des Körperfetts bergen das Risiko für weitere Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Gicht, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall oder Störungen des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels. Mit steigender Körperfettmasse steigt auch das Risiko für Krebserkrankungen wie Speise-**

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

**röhren-, Bauspeicheldrüsen-, Dick- und Mastdarmkrebs sowie Nieren-, Brust- und Gebärmutterkrebs.**

Kurzversion: 2 369 Zeichen (mit Leerzeichen)

**■ Hintergrundinformation:****Ein dicker Bauch schadet auch**

Selbst bei Normalgewichtigen ist genauer hinzusehen. Denn neben dem Körperfettanteil, welcher über den BMI erfasst wird, entscheidet auch das Fettverteilungsmuster über gesundheitliche Risiken. Das Bauchfett – die viszerale Fettmasse – wird über den Taillenumfang ermittelt. Dieser sollte bei Männern unter 94 cm und bei Frauen unter 80 cm liegen. Bereits ab 102 cm bei männlichen bzw. 88 cm bei weiblichen Personen erhöht sich das metabolische und kardiovaskuläre Risiko deutlich. Beim Bauchfett sind die Risikofaktoren besonders stark ausgeprägt. Übergewicht (BMI bis 29,9) im Alter von 40 Jahren verkürzt die Lebenserwartung um 3 Jahre, während eine Adipositas im mittleren Lebensalter (30 - 50 Jahre) die Lebenserwartung um über 5 Jahre schmälern kann.

Ein Datenvergleich der seit 1984 durchgeführten nationalen Gesundheitssurveys sowie die Mikrozensus-Erhebungen zwischen 1999 und 2005 verdeutlichen, dass die Zahl der Übergewichtigen sich wenig ändert, die bereits Übergewichtigen aber noch dicker werden – so dass nahezu jeder fünfte bzw. jeder siebte Erwachsene adipös ist. Verglichen mit den Jahren 1985 bis 1998 hat der Anteil übergewichtiger Kinder um 50 % zugenommen, die Zahl der adipösen Kinder hat sich seitdem mehr als verdoppelt. Das kostet uns nicht nur die Gesundheit, sondern auch Geld. Schätzungen zufolge belasten die direkten Kosten für die Behandlung der Krankheit das Gesundheitssystem mit rund 530 Mio. Euro pro Jahr, schließt man die Begleiterkrankungen mit ein, schätzt man die Kosten auf über 5 Mrd. Euro pro Jahr.

Weniger Bewegung in Freizeit und Beruf, grundlegende Veränderungen im Essverhalten und in unserer Esskultur, ein riesiges Angebot an stetig und überall verfügbaren schmackhaften Lebensmitteln, ein zunehmender Verzehr von fett- und zuckerreichen Lebensmitteln mit hoher Energiedichte und hohem glykämischen Index, gestiegener Fast-Food- sowie Außer-Haus-Verzehr und XXL-Portionen bringen unsere normale Hunger- und Sättigungsregulation aus dem Gleichgewicht und können Übergewicht begünstigen.

Um eine Gewichtszunahme langfristig zu vermeiden, gilt es, diesen dickmachenden Gewohnheiten zu begegnen: Weniger energiereiche, dafür sättigende und volumenreiche Lebensmittel auswählen, sich ausgewogen ernähren und aktiv sein.

4 720 Zeichen (mit Leerzeichen)

## **Kontakt**

---

### **Für Rückfragen der Redaktion kontaktieren Sie bitte:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl  
Tel.: 0228/ 37 76-630 | Fax: 0228/ 37 76-800  
E-Mail: [gahl@dge.de](mailto:gahl@dge.de)  
DGE (Presseinfos) im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)