



So dick war Deutschland noch nie

Das Körpergewicht ist viel zu oft viel zu hoch

Prof. Dr. Helmut Heseker, Universität Paderborn

Die Verbreitung von Übergewicht ist und bleibt in Deutschland, in Europa und vielen weiteren Regionen ein zentrales Gesundheitsproblem. Übergewicht, und damit verbundene gesundheitliche Folgen und Komplikationen, stellt von der Schwangerschaft, über das Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter bis ins hohe Alter ein zentrales gesellschaftliches und für die Gesundheit bedeutendes Problem dar. Übergewicht ist hauptsächlich auf eine chronisch überhöhte Energiezufuhr zurückzuführen, verbunden mit zu geringer körperlicher Aktivität in Beruf und Freizeit. Die einfache Verfügbarkeit und der hohe Verzehr preiswerter, schmackhafter, energiedichter Lebensmittel und Getränke machen es vielen Verbrauchern sehr schwer, dauerhaft eine an den individuellen Energiebedarf angepasste Ernährung im Alltag, beim Essen zu Hause, in der Gemeinschaftsverpflegung oder sonstigem Außer-Haus-Verzehr (z. B. Restaurant, Schnellrestaurant, Imbiss) zu realisieren. Dies hat zur Folge, dass nur noch eine Minderheit der Erwachsenen in der Lage ist, das Körpergewicht bis ins höhere und hohe Alter im Bereich des Normalgewichts zu halten.

Durch den allgemeinen gesellschaftlichen Trend, Kinder in einer späteren Lebensphase zu gebären, sind Schwangere heute bereits zu Beginn einer Schwangerschaft häufiger von Übergewicht betroffen, als dies früher der Fall war. Übergewichtige Schwangere haben ein erhöhtes Risiko für Gestationsdiabetes und Hypertonie mit der Folge von Geburtskomplikationen und Frühgeburten. Auch hohe Geburtsgewichte mit möglichen gesundheitlichen Konsequenzen für das Kind sind vermehrt zu beobachten.

Es ist zwar erfreulich, dass es in den meisten Bundesländern inzwischen zu stagnierenden oder leicht rückläufiger Prävalenzzahlen für Übergewicht bzw. Adipositas bei Einschulkindern gekommen ist. Die Prävalenzen sind immer noch auf einem hohen Niveau und immer noch deutlich höher als diese in den 70er Jahren waren. Besonders problematisch ist, dass stark übergewichtige, adipöse Kinder und Jugendliche dazu neigen, weiter an Gewicht zuzunehmen. Differenzierte Auswertungen zeigen, dass große soziale Unterschiede bestehen: So sind Kinder aus bildungsfernen Schichten überdurchschnittlich häufig von Übergewicht betroffen.

Im Erwachsenenalter ist dann nur noch eine Minderheit der Erwachsenen in der Lage, das Körpergewicht im Bereich des Normalgewichts zu halten. Adipositas ist mit zahlreichen Komplikationen und Folgekrankheiten assoziiert. Bei Personen mit bestehender Präadipositas ist ein deutlicher Trend zu beobachten, weiter an Gewicht zuzulegen und mit zunehmenden

Journalistenseminar der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
**Besseres Essen für alle: Welchen Beitrag leisten
die DGE-Qualitätsstandards?
Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichts**
am 1. Februar 2017
im Universitätsclub Bonn e. V.



dem Alter eine Adipositas zu entwickeln. Die bei den Männern gegenüber Frauen deutlich frühere Manifestation einer Adipositas dürfte das Risiko für das Auftreten von durch Adipositas bedingte Begleitkrankheiten erheblich erhöhen. Die Gewichtszunahme setzt sich häufig sogar im Seniorenalter noch fort und selbst im hohen Alter kommt es noch vermehrt zu Adipositas, was für die Pflegenden unter Umständen eine deutlich höhere Pflegebelastung bedeutet.

Systematische Literaturanalysen zeigen, dass bisher entwickelte Therapie- und Interventionsmaßnahmen nur sehr limitiert wirksam sind und oft nicht zu dem gewünschten Gewichtsverlust führen. Daher ist eine Weiterentwicklung von primärpräventiven sowie ernährungspolitischen Maßnahmen und Strategien, die sowohl die Ernährung als auch die körperlichen Aktivitäten im Fokus haben, dringend erforderlich.

Prof. Dr. Helmut Heseke
Universität Paderborn
Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit
Fakultät für Naturwissenschaften
Warburger Straße 100
33098 Paderborn
E-Mail: heseke@mail.uni-paderborn.de