



# Entwicklung von Übergewicht und Adipositas in Deutschland

**Prof. Dr. Helmut Heseke**

Universität Paderborn

Institut für Ernährung, Konsum & Gesundheit



# Überblick

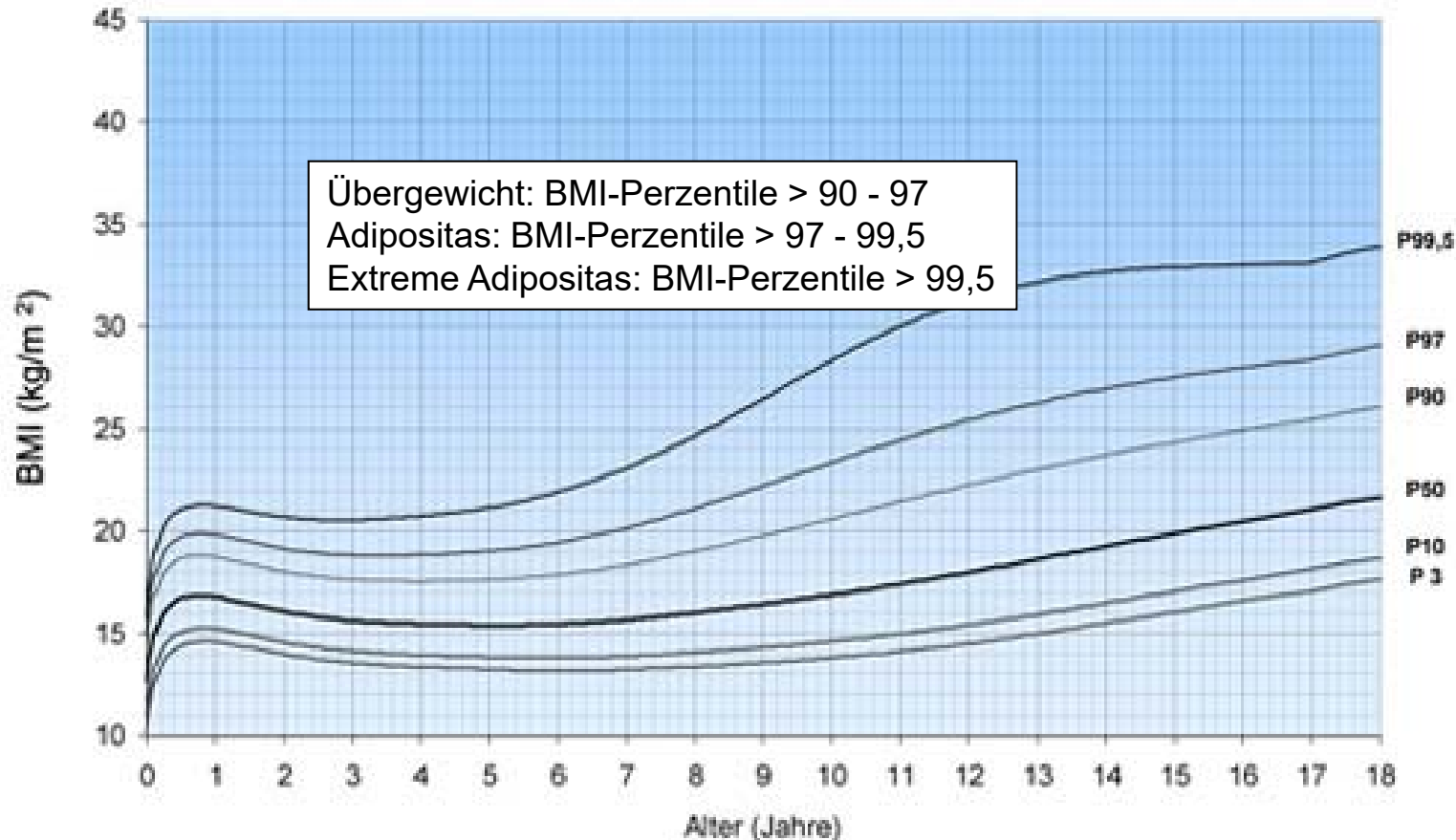
- **Einführung**
- **Übergewicht und Adipositas im Lebenslauf**
  - **Schwangerschaft, Geburt**
  - **Kindes- und Jugendalter**
  - **Erwachsenenalter**
  - **Seniorenalter**
- **Schlussfolgerungen**



# Bewertung des BMI (WHO)

Kategorie	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Risiko für Begleit- erkrankungen des ÜG
Untergewicht	< 18,5	niedrig
Normalgewicht	18,5 – 24,9	durchschnittlich
<b>Übergewicht</b>	<b>≥ 25,0</b>	
Präadipositas	25,0 – 29,9	gering erhöht
Adipositas Grad I	30,0 – 34,9	erhöht
Adipositas Grad II	35,0 – 39,9	hoch
Adipositas Grad III	≥ 40,0	sehr hoch

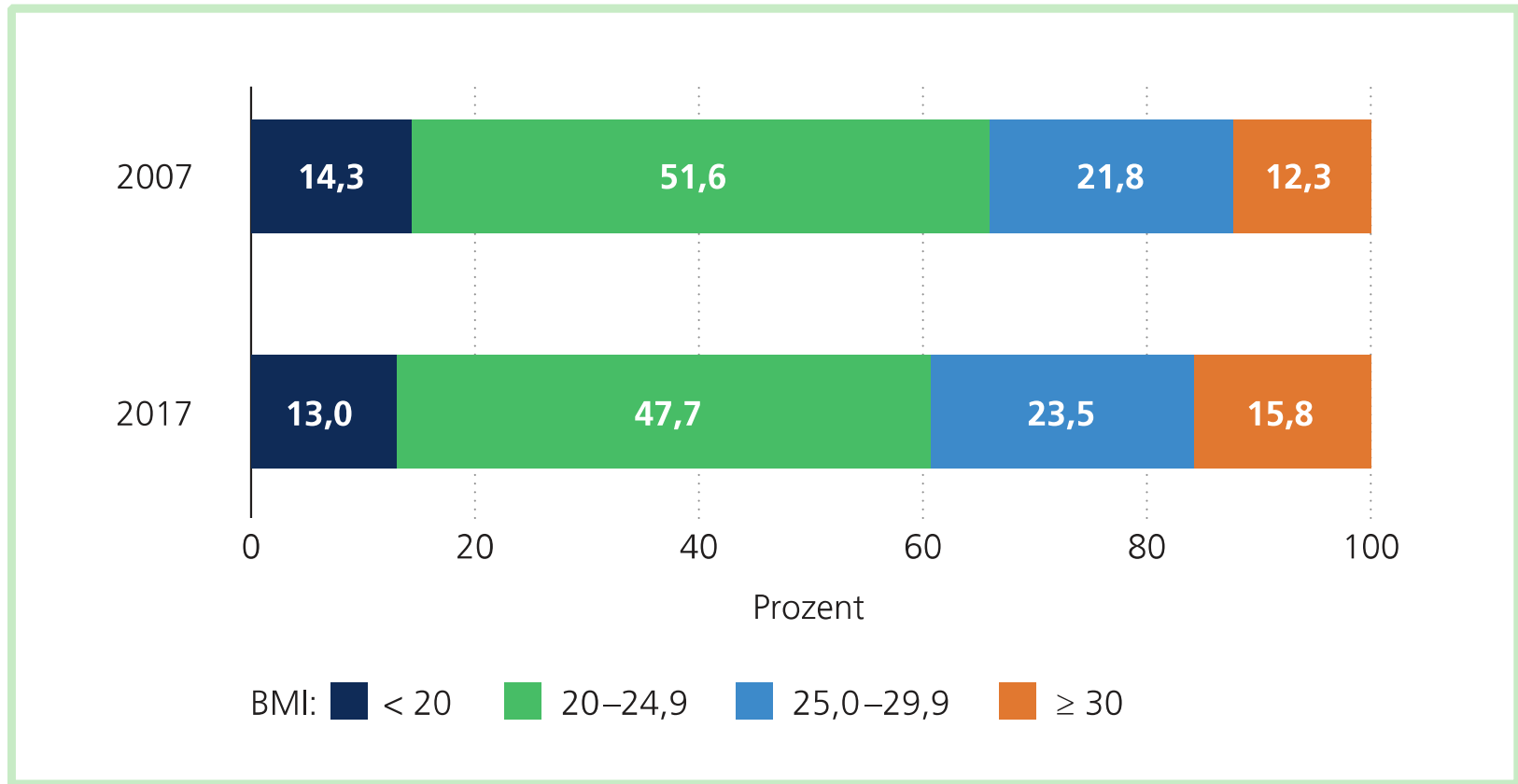
# Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (Jungen 0 bis 18 Jahre)



**Quellen:** K. Kromeyer-Hauschild, M. et al.: Monatsschr. Kinderheilk. (2001) 149: 807-818  
K. Kromeyer-Hauschild et al.: Adipositas (2015) 9: 123-127

# Gewichtstatus von Schwangeren bei der Erstuntersuchung

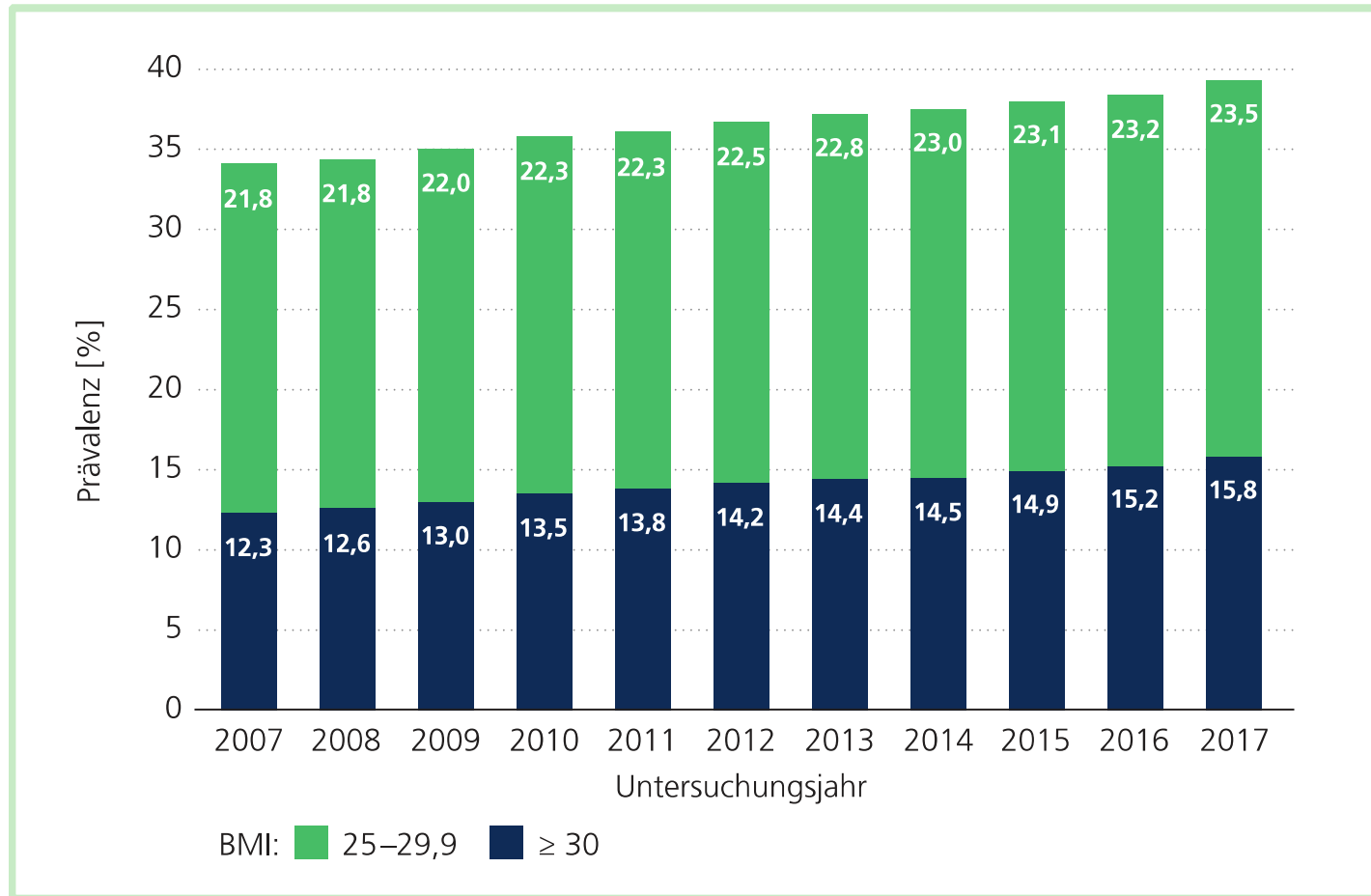
## Daten der Bundesauswertung Geburtshilfe für 2007 und 2017



- Adipositas in der Schwangerschaft ist u. a. mit einem **erhöhten Risiko** für Gestationsdiabetes, Hypertonie und Präeklampsie (Gestose) verbunden.
- Außerdem: Erhöhtes Risiko für angeborenen Fehlbildungen, Früh- und Fehlgeburten, erhöhtes Geburtsgewicht und späteres Übergewichtsrisko des Kindes.

# Gewichtstatus von Schwangeren bei der Erstuntersuchung

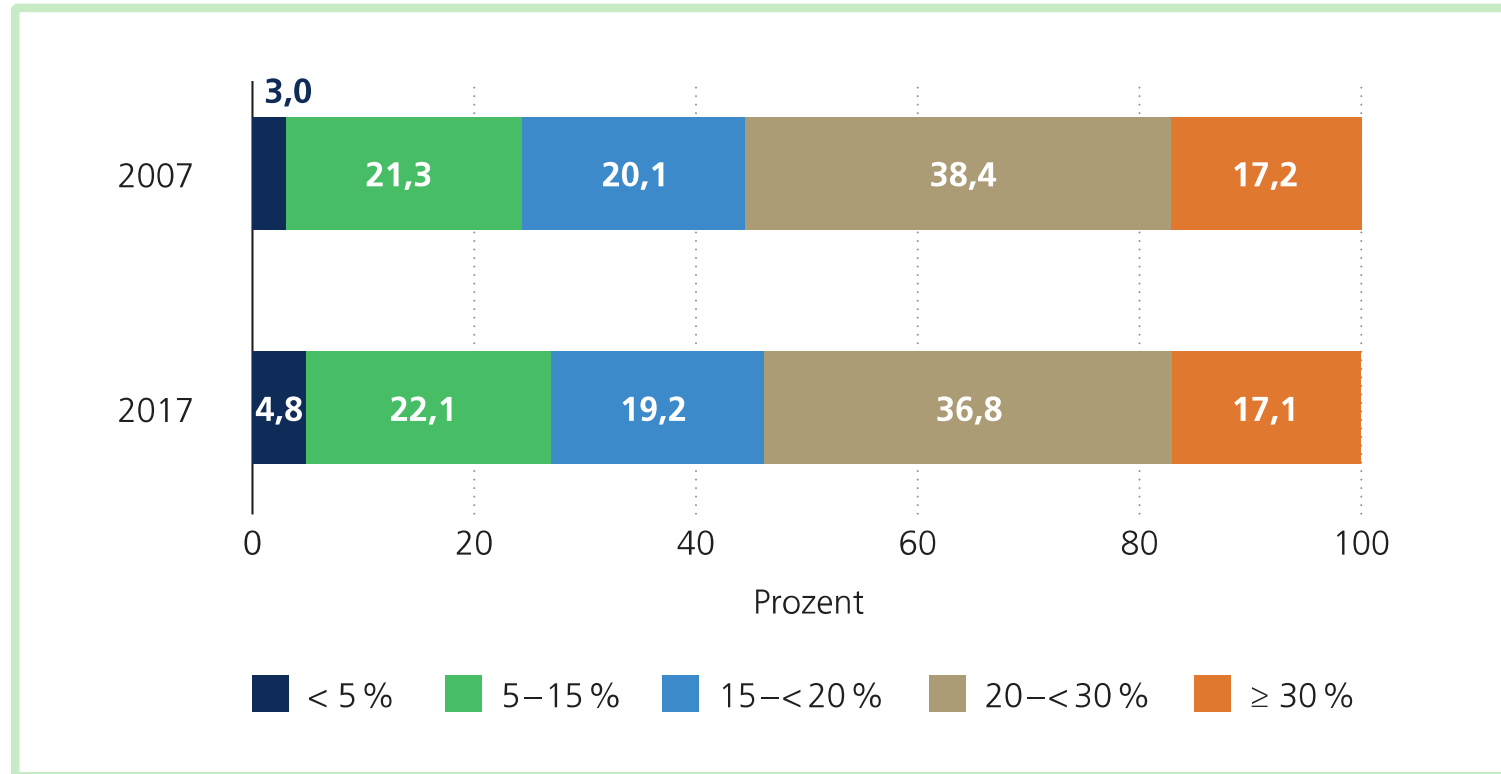
Daten der Bundesauswertung Geburtshilfe für 2007 bis 2017



- Es zeigt sich eine **kontinuierliche Zunahme** der Prävalenz an Präadipositas und Adipositas bei der Erstuntersuchung von Schwangeren.

# Gewichtszunahme während der Schwangerschaft

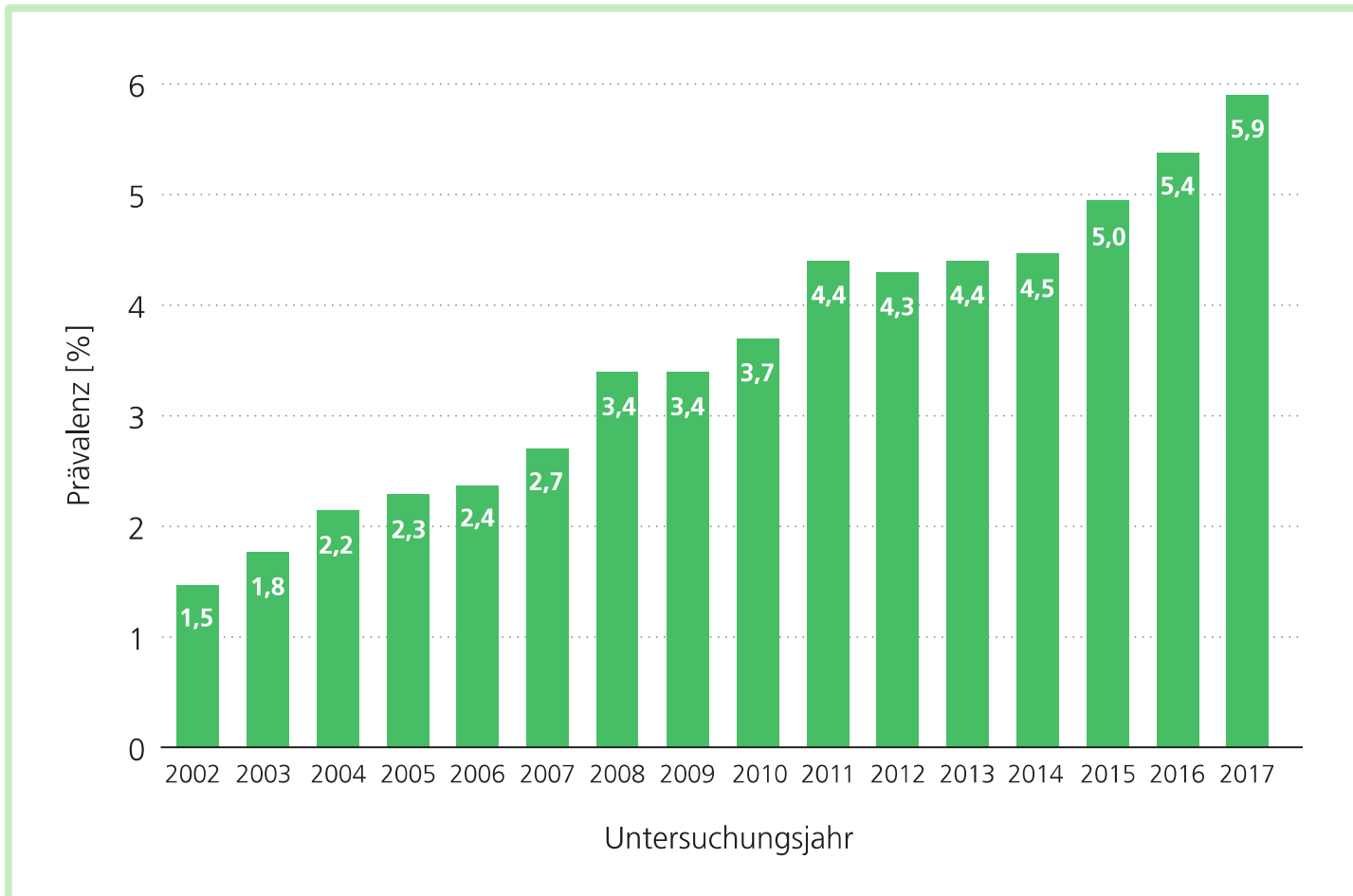
Daten der Bundesauswertung Geburtshilfe für 2007 und 2017



- Eine **zu hohe Gewichtszunahme** in der Schwangerschaft kann spätere Krankheiten des Kindes, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Hypertonie und das Metabolische Syndrom epigenetisch vorprogrammieren.

# Entwicklung der Prävalenz von Gestationsdiabetes

Daten der Bundesauswertung Geburtshilfe für 2002 bis 2017

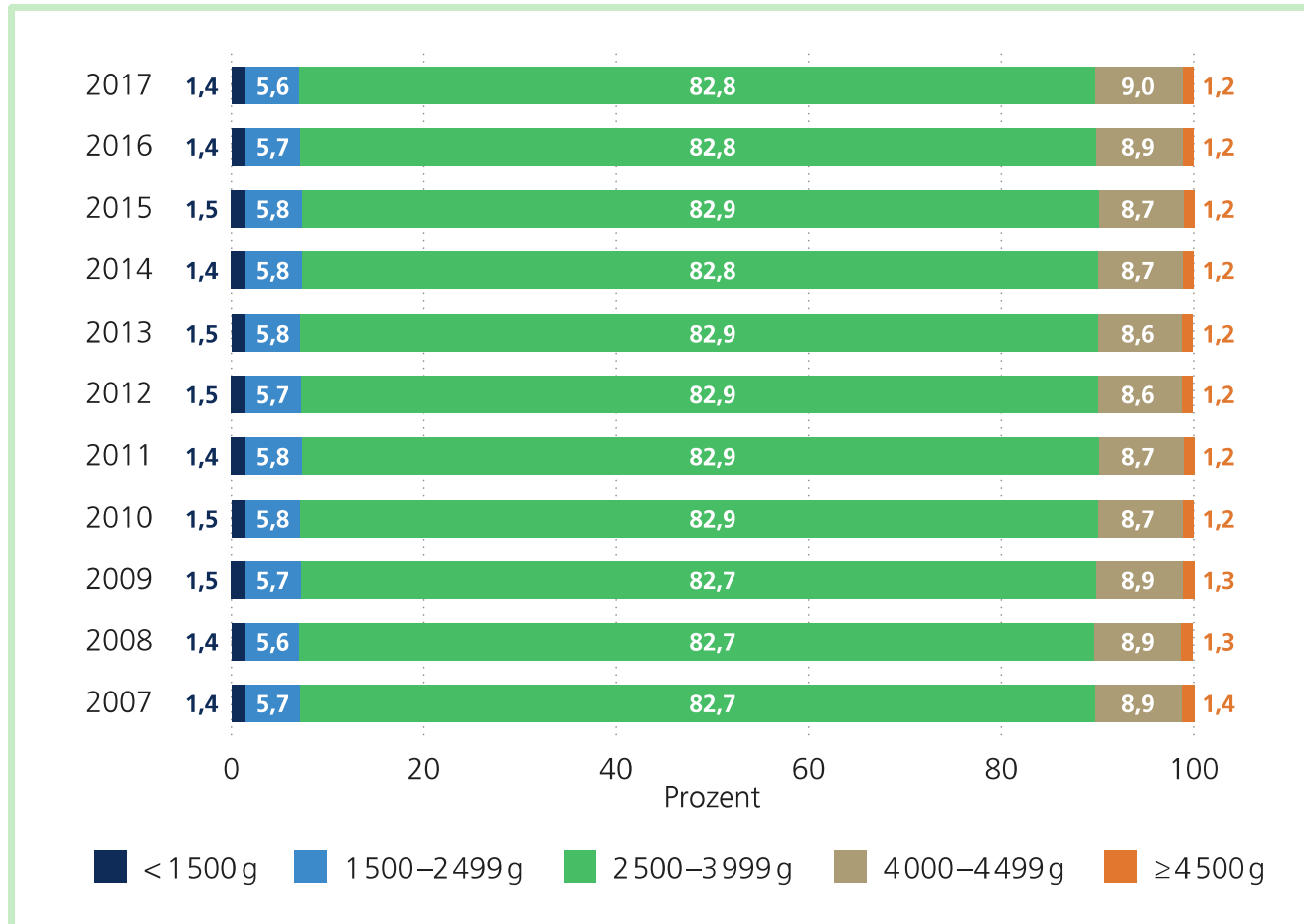


- Untersuchungen zeigen einen kontinuierlichen Anstieg der Prävalenz von Gestationsdiabetes.



# Vergleich der Geburtsgewichte der Kinder

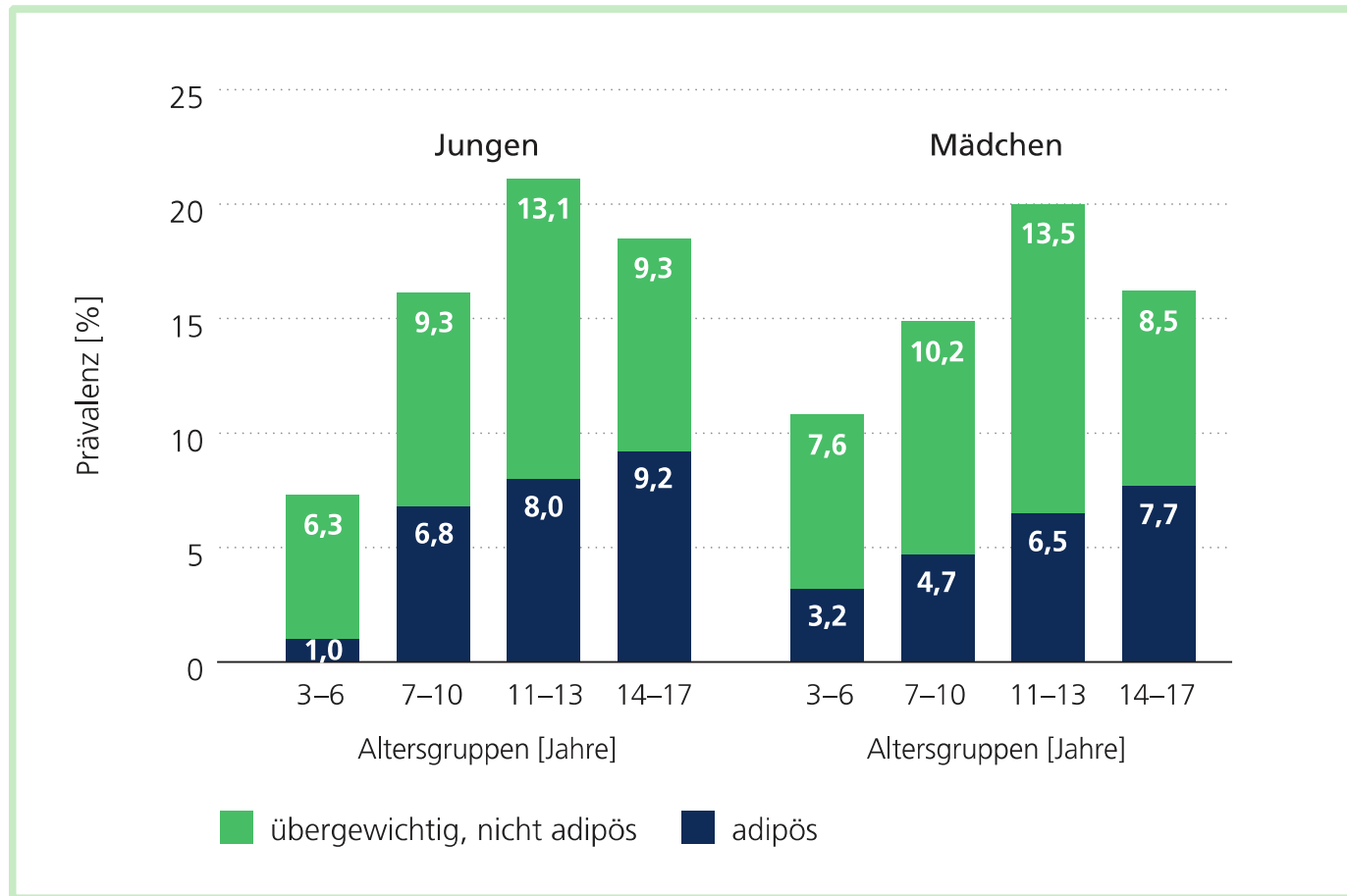
Daten der Bundesauswertung Geburtshilfe für 2002 bis 2017



- Der Anteil an Neugeborenen mit einem sehr hohen Geburtsgewicht ( $\geq 4\,500\text{ g}$ ) ist seit den 1990er Jahren von 1,6 % auf 1,2 % zurückgegangen.
- Der Anteil mit einem Geburtsgewicht von  $\geq 4\,000\text{ g}$  ist mit 10,2 % weiterhin auf einem hohen Niveau.

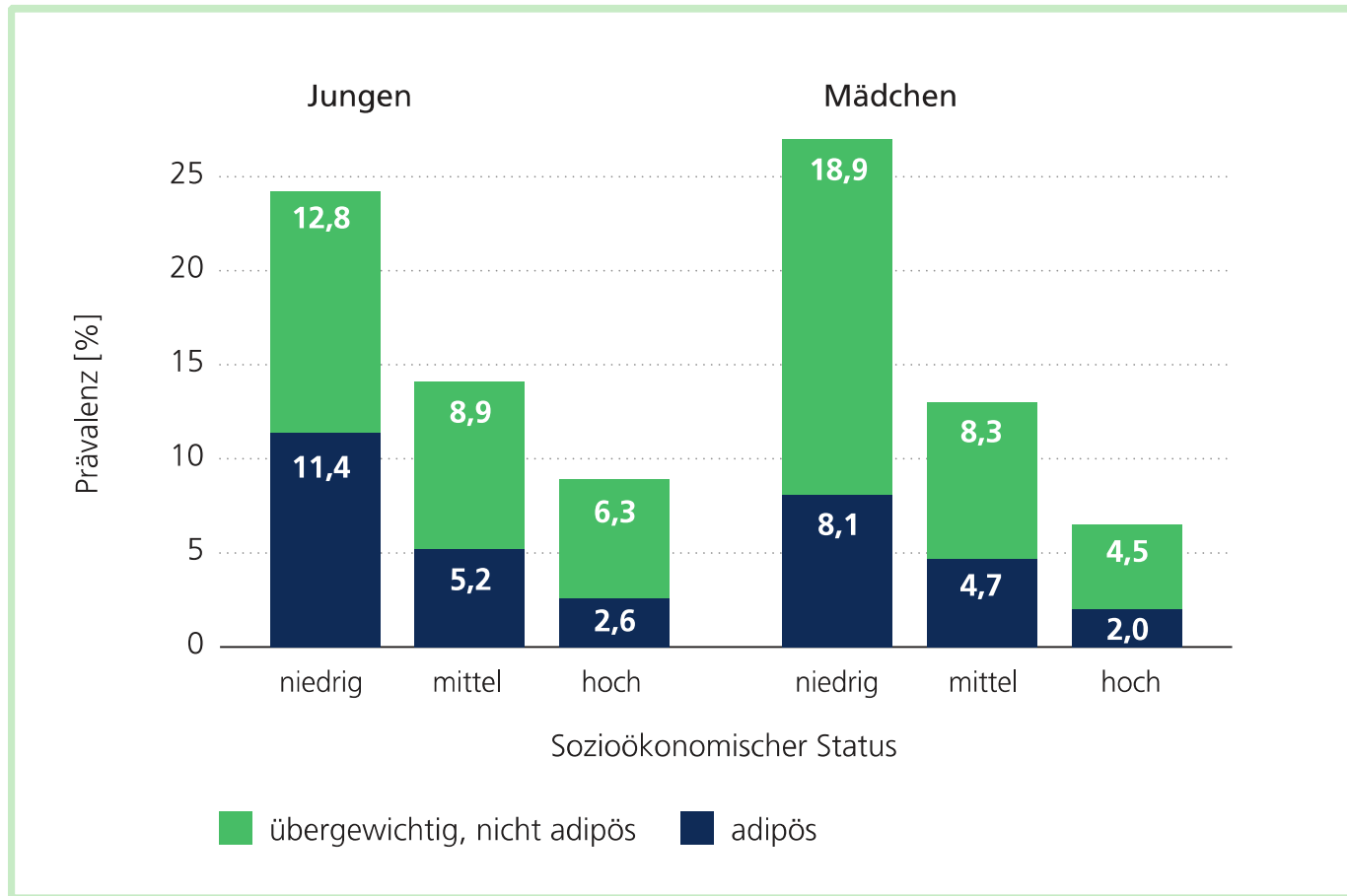
# Prävalenz von Übergewicht und Adipositas im Kindes-/Jugendalter

Daten der bundesweiten KiGGS-Studie, Welle 2 (2014-2017)



- Prävalenzen für Übergewicht und Adipositas steigen mit zunehmendem Alter der Schülerinnen und Schüler kontinuierlich an.
- Übergewicht im Kindesalter setzt sich oftmals auch in der Jugend fort.

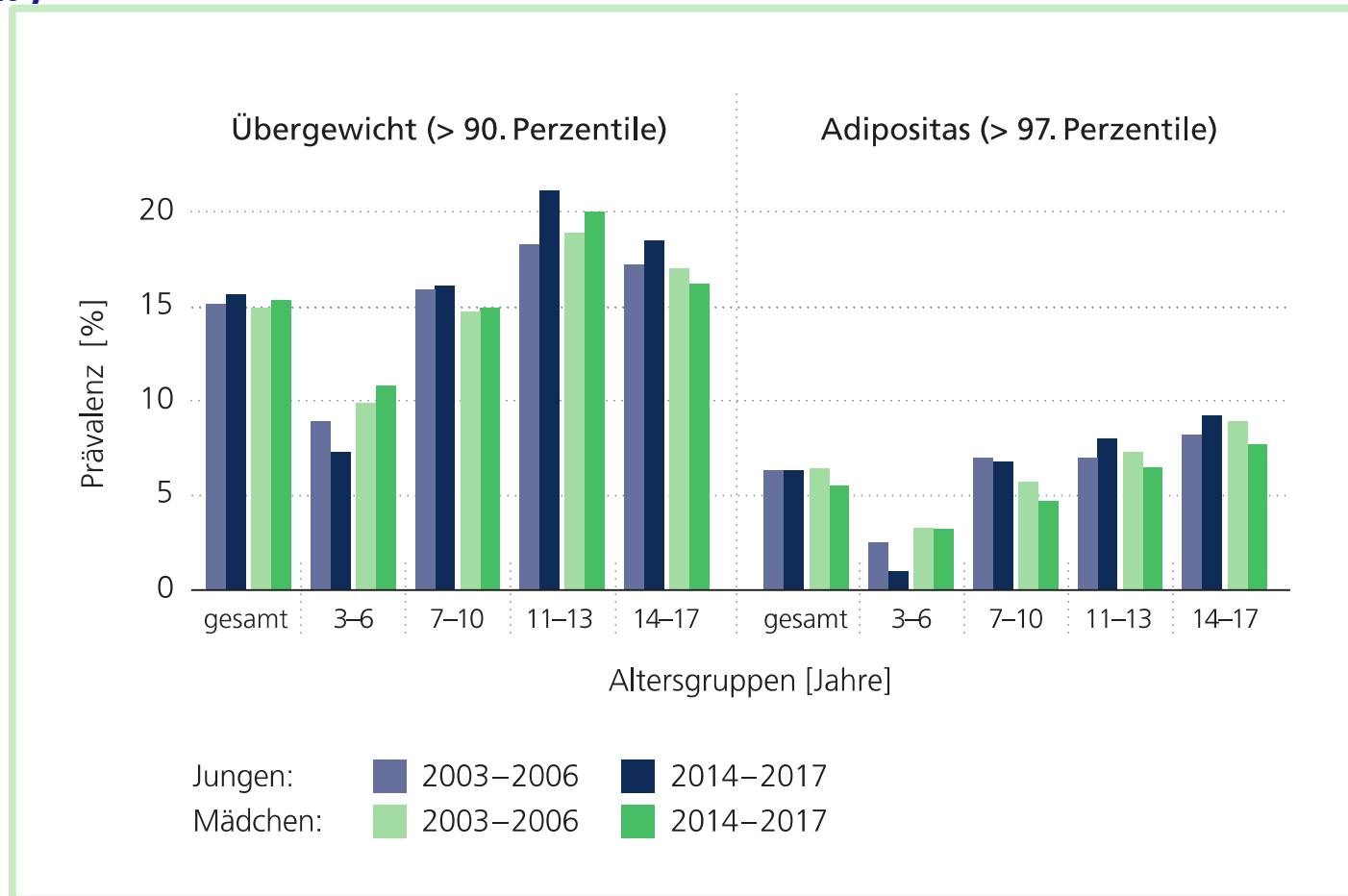
# Prävalenz von Übergewicht und Adipositas im Kindes-/Jugendalter nach GS und SES. Daten der bundesweiten KiGGS-Studie, Welle 2 (2014-2017)



- Prävalenzen für Übergewicht und Adipositas sind bei Kindern und Jugendlichen aus Familien mit mittlerem oder niedrigerem sozioökonomischen Status höher.

# Prävalenz von Übergewicht und Adipositas im Kindes-/Jugendalter

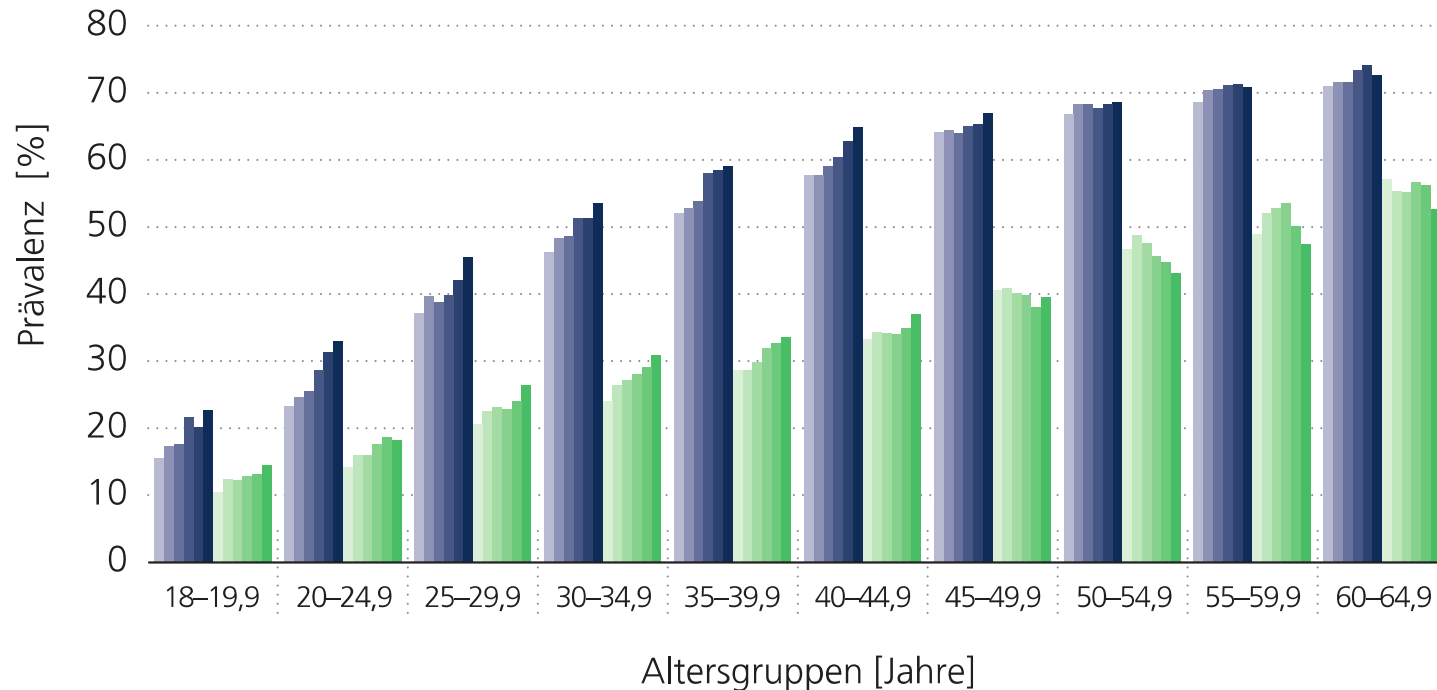
## Vergleich von Daten der KiGGS-Basiserhebung (2003-2006) und der KiGGS-Welle 2 (2014-2017)



- Die Prävalenz von Übergewicht bzw. Adipositas in der Kindheit und Jugend stagniert in Deutschland auf hohem Niveau.

# Verbreitung von Übergewicht im Erwachsenenalter (18 bis <65 J)

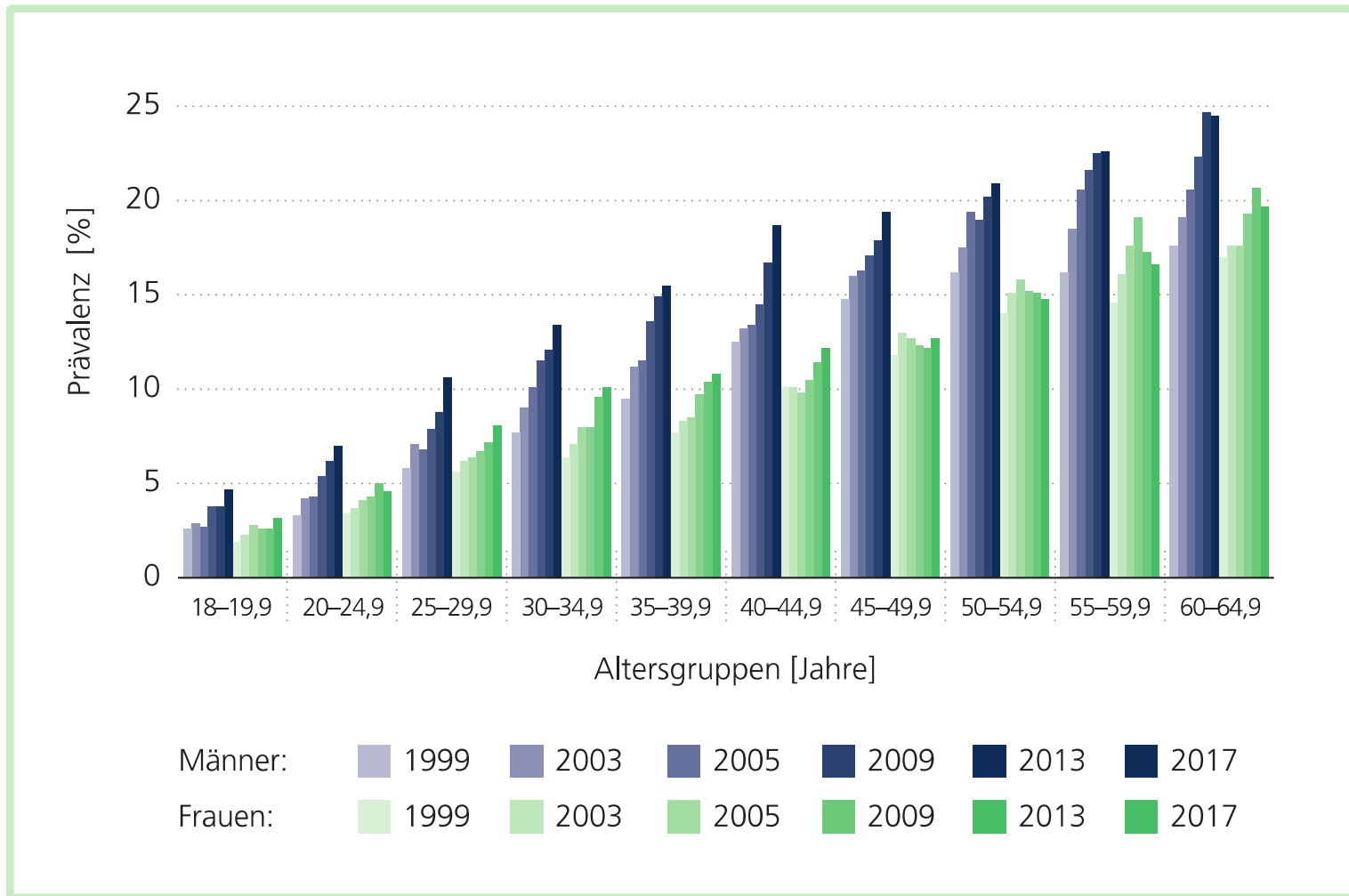
Statistisches Bundesamt - Daten des Mikrozensus von 1999 bis 2017



- Normalgewichtige Männer sind ab der Altersgruppe 30 bis 34,9 Jahre, normalgewichtige Frauen ab dem 60. Lebensjahr in Deutschland in der Minderheit.

# Verbreitung von Adipositas im Erwachsenenalter (18 bis <65 J)

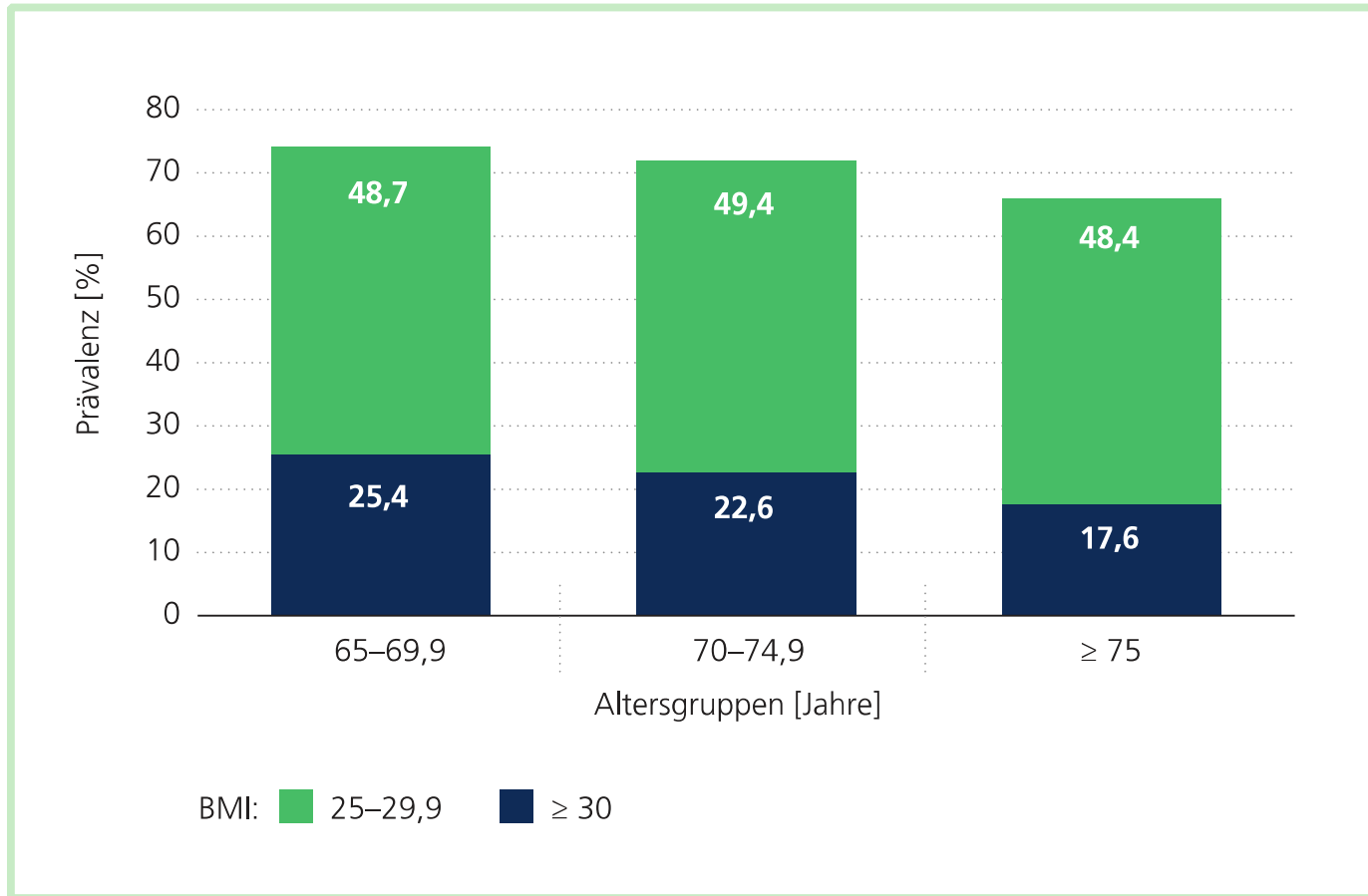
Statistisches Bundesamt - Daten des Mikrozensus von 1999 bis 2017



- Besonders die Verbreitung von Adipositas hat unter den Erwachsenen weiter zugenommen; linearer Anstieg mit dem Älterwerden.

# Verbreitung von Präadipositas und Adipositas bei Männern im Seniorenalter (65 Jahre und älter)

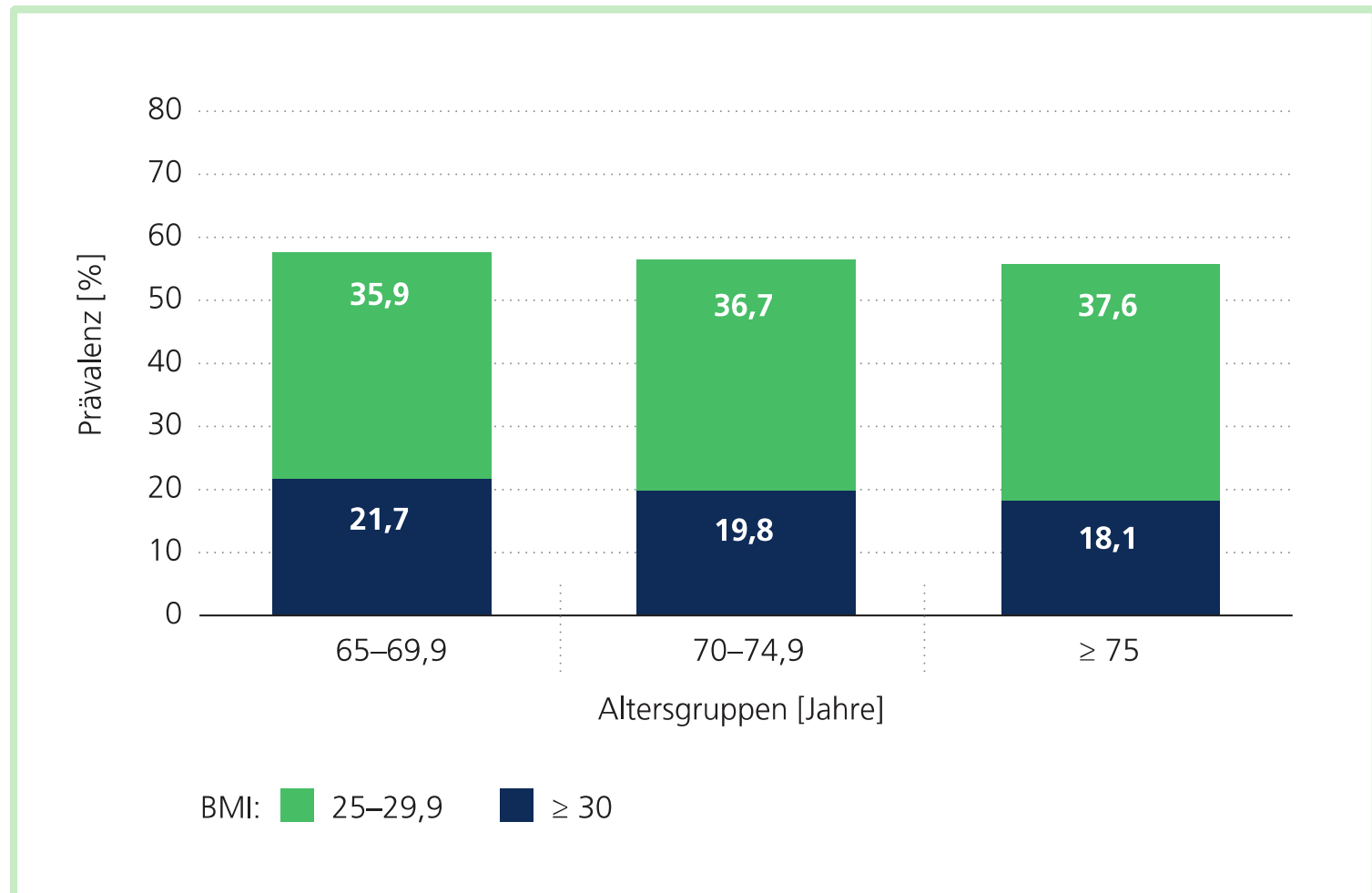
Statistisches Bundesamt - Daten des Mikrozensus 2017



- Präadipositas und Adipositas bleiben auch im Ruhestand ein Problem

# Verbreitung von Präadipositas und Adipositas bei Frauen im Seniorenalter (65 Jahre und älter)

Statistisches Bundesamt - Daten des Mikrozensus 2017

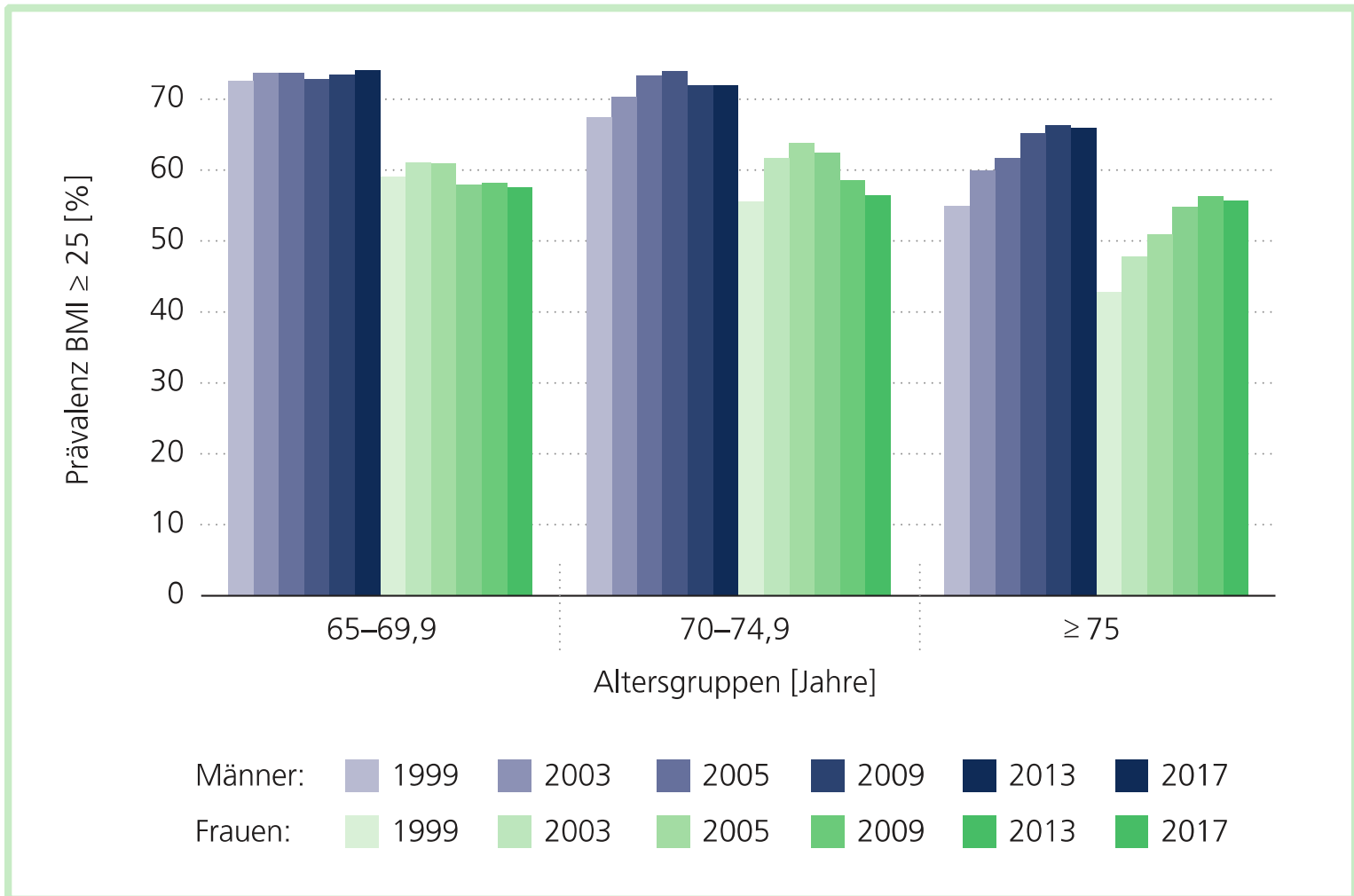




# Entwicklung der Verbreitung von Übergewicht bei Frauen und Männern im Seniorenalter (65 Jahre und älter)



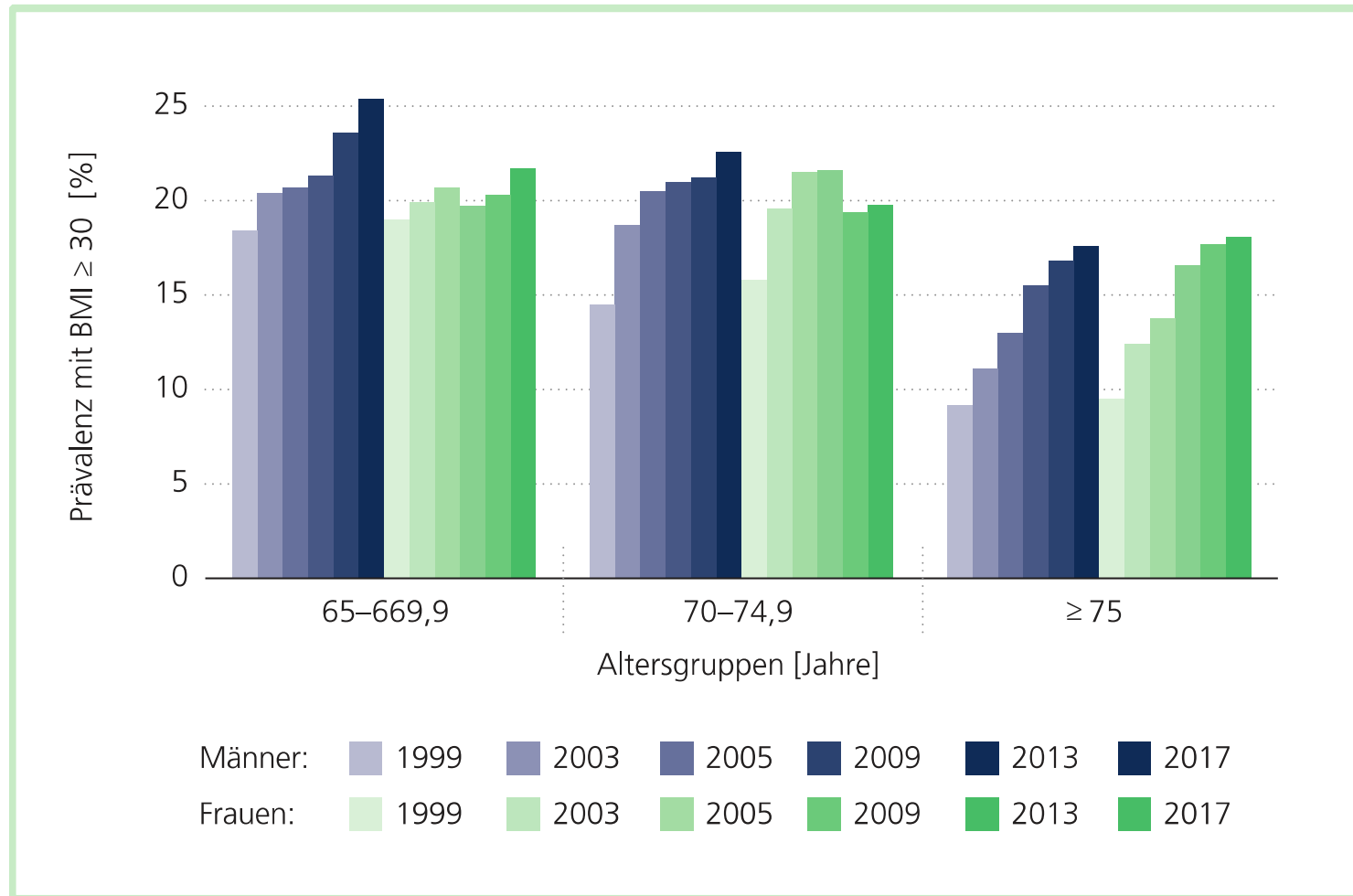
Daten des Mikrozensus von 1999 bis 2017



# Entwicklung der Verbreitung von Adipositas bei Frauen und Männern im Seniorenalter (65 Jahre und älter)



Daten des Mikrozensus von 1999 bis 2017



➤ Auch hochbetagte Menschen sind mehr und mehr von Adipositas betroffen

# Veränderung der Prävalenz von Präadipositas und Adipositas bei Männern und Frauen im Alter von $\geq 65$ Jahren



Daten des Mikrozensus von 1999 und 2017 (Angaben in %)

	Männer			Frauen		
	65–69,9 Jahre	70–74,9 Jahre	$\geq 75$ Jahre	65–69,9 Jahre	70–74,9 Jahre	$\geq 75$ Jahre
<b>Präadipositas</b>	–10,5 %	–7,7 %	+4,5 %	–13,1 %	–10,7 %	+9,0 %
<b>Adipositas</b>	+35,8 %	+53,7 %	+89,2 %	+13,6 %	+24,5 %	+88,5 %

- Die Prävalenz von Adipositas nahm zwischen 1999 und 2017 in allen Altersgruppen ganz erheblich zu; größte Zunahme in der Altersgruppe der über 75-jährigen Seniorinnen und Senioren.
- Die Prävalenz von Präadipositas ist dagegen bei den unter 75-Jährigen leicht zurückgegangen (ca. –10 %); nur bei den über 75-jährigen Frauen und Männern hat die Prävalenz von Präadipositas noch leicht zugenommen.

# Zusammenfassung und Schlussfolgerungen (1)



- Übergewicht bzw. Adipositas ist in allen Altersgruppen weiterhin weitverbreitet und die Verbreitung hat teilweise weiter zugenommen.
- Die weite Verbreitung von Übergewicht vor und eine übermäßige Gewichtszunahme während der Schwangerschaft verlangt aufgrund der möglichen weitreichenden Folgen für den Schwangerschaftsverlauf und die langfristige Gesundheit des Kindes effektive Präventionsmaßnahmen.
- Übergewichtige Kinder haben ein hohes Risiko auch in der Jugend übergewichtig zu sein bzw. eine Adipositas zu entwickeln.
- Wesentliche Gründe für die stagnierende, jedoch hohe Verbreitung von Übergewicht bzw. Adipositas in dieser Altersgruppe zählen eine zu geringe körperliche Aktivität, die intensive Nutzung moderner Medien und der hohe Verzehr bzw. die zu großen Portionen energiedichter Lebensmittel sowie zuckergesüßter Getränke.
- Normalgewichtige Männer sind ab der Altersgruppe 30 bis <35 Jahre in der Minderheit; für Frauen trifft dies ab dem 60. Lebensjahr zu.

# Zusammenfassung und Schlussfolgerungen (2)



- Auch hochbetagte Menschen sind heute mehr und mehr von Adipositas betroffen.
- In allen Altersgruppen sind Personen mit niedrigerem SES besonders von Übergewicht bzw. Adipositas betroffen sind und haben somit ein höheres Risiko, an assoziierten Krankheiten, wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck oder koronaren Herzerkrankungen zu erkranken.
- Dies trägt zu den bestehenden großen sozialen Unterschieden in der Gesundheit bzw. Krankheitslast bei.
- Präadipositas und noch mehr Adipositas sind Risikofaktoren für die individuelle Gesundheit mit weitreichenden Konsequenzen für die öffentliche Gesundheit sowie die nationalen Gesundheitssysteme.
- Adipositas gilt als wichtiger Risikofaktor für schwere Verläufe einer Infektion mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2.

# Zusammenfassung und Schlussfolgerungen (3)



- In Zukunft werden mehr denn je beträchtliche Anstrengungen im Bereich der Ernährung, der körperlichen Aktivität und der Veränderungen des Lebensstils erforderlich sein, um die hohe Prävalenz von Präadipositas und Adipositas zu senken.
- Multifaktorielle Verhaltensänderungen, bei denen Ernährung, körperliche Aktivität und Verhaltensänderungen einbezogen werden, dürften am ehesten in der Lage sein, den BMI zu senken.
- In einigen Ländern mit einer vergleichbaren Übergewichtsproblematik werden bereits weitergehende ernährungspolitische Maßnahmen und Strategien entwickelt und auch verbindlich umgesetzt. Hierzu zählen:
  - Die Reduzierung der TV-Werbung für zuckergesüßte Getränke und energiereiche Fast-Food-Produkte, besonders im Umfeld von Kindern und Jugendlichen.
  - Eine deutliche farbliche Kennzeichnung der auf der Vorderseite von Lebensmitteln und in den Speisekarten von Restaurants und den Speiseangeboten der GV.
  - Fiskalische Maßnahmen zur Konsumsteuerung, wie die Erhöhung der Steuern auf fett- und zuckerreiche Lebensmittel und zuckergesüßte Getränke.
  - Die verbindliche Einführung von Standards für die Verpflegung in Kindertagesstätten und Schulen sowie eine Ausweitung der Ernährungsbildung in allen Schulformen.