

3/2013 | 30. Januar

Werden wir immer dicker?

Übergewicht in Deutschland

■ Kurzversion:

(dge) In Deutschland schaffen es die meisten Erwachsenen nicht, das Körpergewicht bis ins höhere Alter im Normalbereich zu halten: 67 % der Männer und 53 % der Frauen haben Übergewicht, wobei 23 % der Männer und 24 % der Frauen sogar adipös, also stark übergewichtig, sind. Damit bringen sieben von zehn Männern und fünf von zehn Frauen zu viel Gewicht auf die Waage. Diese Zahlen liefert der 12. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Für die Bewertung der Verbreitung und Entwicklung von Übergewicht in Deutschland wurden Daten aus großen nationalen Studien herangezogen.

Der Anteil der übergewichtigen Personen insgesamt scheint sich in den letzten Jahren auf einem hohen Niveau einpendelt zu haben. Wie schon der Ernährungsbericht 2008 gezeigt hat, setzt sich die Entwicklung fort, dass die bereits Adipösen immer dicker werden. Das belegen die Vergleiche der Daten aus dem Bundesgesundheitsurvey 1998 mit den Daten aus der bundesweiten „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS1) des Robert Koch-Instituts sowie die Mikrozensus-Stichproben des Statistischen Bundesamtes von 1999 und 2009.

Nicht nur in Deutschland, auch weltweit gibt es immer mehr übergewichtige Menschen. Nach einer Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) waren im Jahr 2008 weltweit 1,4 Milliarden Menschen übergewichtig, davon 0,2 Milliarden Männer und 0,3 Milliarden Frauen adipös. Gesundheitsorganisationen wie die WHO stufen Adipositas als das am schnellsten wachsende Gesundheitsproblem ein und sprechen von einer „globalen Adipositasepidemie“. Adipositas begünstigt Gefäßkrankheiten und Gelenkbeschwerden und erhöht das Risiko für Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 und Bluthochdruck. Auch das Risiko für Krebskrankheiten steigt mit erhöhtem Körpergewicht. Das hat weitreichende ökonomische Konsequenzen: Adipositas und die Begleitkrankheiten kosteten das Gesundheitssystem in Deutschland im Jahr 2010 schätzungsweise 17 Milliarden Euro.

2 029 Zeichen (mit Leerzeichen)

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
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

■ Hintergrundinformation:

Das Orientierungsmaß für Körpergewicht und Körperfettgehalt ist der Body Mass Index (BMI). Ein BMI von 18,5 bis unter 25 gilt als Normalgewicht, alles darüber ist Übergewicht. Liegt der BMI zwischen 25 und 29,9, spricht man von Präadipositas, ab einem BMI von 30 und darüber von Adipositas. Nicht nur das Übergewicht an sich, auch die Verteilung des Körperfetts beeinflusst die Gesundheit: vor allem die Fettdepots um Bauch und Taille erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten.

Laut DEGS1 nimmt der Anteil der Übergewichtigen mit steigendem Alter deutlich zu. Sind bei den 18- bis 19-Jährigen 20 % der Männer übergewichtig, sind es bei den 35- bis 39-Jährigen schon mehr als dreimal so viele, nämlich 67 %. Die meisten übergewichtigen Männer gibt es mit etwa 80 % unter den 60- bis 74-Jährigen. Bei Frauen ist Übergewicht in fast allen Altersgruppen seltener als bei Männern, in vielen Altersgruppen auch der Anteil Adipöser. Ab dem Alter von etwa 60 Jahren gibt es jedoch mehr adipöse Frauen als Männer.

Der Ernährungsbericht zeigt auch eine positive Entwicklung auf: Übergewicht bei Kindern im Vorschulalter geht zurück. Seit 2004 werden in den meisten Bundesländern stagnierende oder leicht rückläufige Zahlen für Übergewicht bzw. Adipositas bei Einschulkindern festgestellt. Zu dieser Entwicklung könnte die intensive Aufklärungsarbeit verschiedener Initiativen zur Prävention von Übergewicht im Rahmen von IN FORM beigetragen haben, wie z. B. die von der DGE durchgeführten Projekte „Schule + Essen = Note 1“ sowie „FIT KID“. Ob sich dieser Trend bestätigt und alle sozialen Schichten sowie ältere Schulkinder und Jugendliche gleichermaßen betrifft, muss sich allerdings noch zeigen. Mit einer Schwankungsbreite von 8,4 % bis 11,9 % übergewichtiger, darunter 3,3 % bis 5,4 % adipöser, Einschulkinder in den verschiedenen Bundesländern sind die Anteile aber immer noch sehr hoch und bedürfen weiterer Präventionsmaßnahmen.

Die wesentlichen Faktoren für die Entstehung von Übergewicht liegen auf der Hand: eine über dem Energiebedarf liegende Energiezufuhr in Verbindung mit zu wenig Bewegung in Beruf und Freizeit. Um eine Gewichtszunahme langfristig zu vermeiden, sollten volumenreiche und energiearme Lebensmittel ausgewählt werden. Dazu gehören viel Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte und energiefreie Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees. Außerdem ist Bewegung angesagt, idealerweise 30 bis 60 Minuten pro Tag, dazu zählen neben dem Freizeitsport auch Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen oder Gehen statt Auto fahren.

4 592 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de