Aktuelle Hintergrundinformationen zur Europäischen WHO-Ministerkonferenz, 15-17.11.06 in Istanbul:

Übergewicht und Adipositas in Deutschland

Kurzfassung:

- Übergewicht und Adipositas nehmen unter deutschen Kindern und Jugendlichen dramatisch zu: Fast 2 Millionen Kinder, rund 50% mehr als noch vor wenigen Jahren, sind heute übergewichtig. Die Zahl adipöser - krankhaft übergewichtiger - Kinder hat sich sogar etwa verdoppelt.
- Deutschland hat ein weit größeres „Gewichtsproblem“ als viele seiner Nachbarn: Der Anteil adipöser Menschen ist zwei- bis dreimal so hoch wie in vielen EU-Staaten.
- Die stetige Zunahme von Übergewicht und Adipositas geht mit einem um ein Vielfaches höherem Risiko für chronische und lebensgefährliche Krankheiten einher, wie Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs.
- Finanziell lieβen sich in Deutschland und der Europäischen Region die Gesundheitsausgaben um schätzungsweise 6 % senken, wenn nur das Problem der Adipositas gelöst würde.

Verbreitung in Deutschland:

Erwachsene:

- Mehr als jeder zweite Mann (51%) und mehr als jede dritte Frau (36%) in Deutschland sind übergewichtig.
- Fast jede fünfte Frau (19%) und jeder sechste Mann (17%) in Deutschland sind adipös (=fettleibig), d.h. über 10 Millionen Deutsche haben ein krankhaftes Körpergewicht mit massiv erhöhten Risiken für schwerwiegende Erkrankungen. (Def. s.u.)
- Deutsche sind damit weit häufiger adipös als die meisten ihrer Nachbarn: Der Anteil adipöser Deutscher an der Gesamtbevölkerung ist rund doppelt so hoch wie in z.B. Dänemark, Schweden und Italien und mehr als dreimal so hoch wie in Frankreich.
- Die Zahl adipöser Menschen nimmt kontinuierlich zu, bis 2010 wird für Deutschland zudem ein Wachstum deutlich über dem europäischen Schnitt (2,4%) erwartet; d.h., mindestens 250.000 weitere Deutsche werden bis 2010 adipös, wenn nicht gegengesteuert wird.

Kinder und Jugendliche:

- Übergewicht und Adipositas nehmen unter deutschen Kindern und Jugendlichen dramatisch zu: Die Zahl übergewichtiger Kinder ist seit dem Jahr 2000 um rund 50% gestiegen, die Zahl adipöser Kinder hat sich sogar in etwa verdoppelt.

  (Vgl. zu Referenzdaten 1985-1999)
- Fast 2 Millionen Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind damit übergewichtig. Das sind 15% der Altersgruppe 3-17 Jahre.
- Fast 800.000 deutsche Kinder und Jugendlichen sind heute adipös, d.h. fast jedes 15. Kind ist krankhaft übergewichtig.

- Besonders gefährdet sind Kinder, wenn sie das Grundschulalter erreichen: Nach Beendigung der Grundschule sind fast doppelt so viele Jungen übergewichtig wie zuvor, fast 60% mehr Mädchen leiden an zu vielen Kilos. Der Anteil adipöser Jungen verdreifacht sich fast in diesem Zeitraum, der Anteil adipöser Mädchen verdoppelt sich fast.
- Für Kinder aus sozial schwächeren Schichten besteht ein sehr viel höheres Adipositas-Risiko: Der Anteil von Erkrankten liegt bei ihnen in allen Altersgruppen drei- bis viermal höher als bei Kindern aus hohen sozialen Schichten. Ähnliches gilt für Kinder aus Migrantenfamilien.

Quellen:

Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KIGGS) 2006, Robert Koch Institut

http://www.kiggs.de/experten/downloads/dokumente/Adipositas_SchaffrathRosario.pdf

Gesundheitssurvey Robert Koch Institut

http://www.rki.de/cln_011/nn_1001054/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/gesundheitsbericht,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/gesundheitsbericht

http://www.rki.de/cln_011/nn_228130/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/gstel03,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/gstel03

WHO Infobase

http://www.who.int/ncd_surveillance/infobase/web/InfoBaseCommon/

Gesundheitliche Folgen:

Die stetige Zunahme von Übergewicht und Adipositas geht mit einem meist um ein Vielfaches höherem Risiko einher, chronische und lebensgefährliche Krankheiten zu erleiden wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Krebs (z.B. Brust-, Eierstock-, Leber-, Darm-, Prostastakrebs):

- Koronare Herzkrankheiten: Bei Übergewichtigen verdoppelt sich das Risiko einer Erkrankung in etwa, bei adipösen Menschen verdreifacht es sich.
- Diabetes (Nicht-insulinabhängig, Typ 2): Wer unter Adipositas leidet, hat ein 30mal so hohes Risiko, an Diabetes zu erkranken.
- Psychosoziale Störungen: Depressionen und Angststörungen treten bei adipösen Menschen rund doppelt so häufig auf wie bei Normalgewichtigen.
- Übergewicht ist damit Schätzungen zur Folge für 10 - 13% der Todesfälle in Deutschland und den Ländern der Europäischen Region verantwortlich.
- Halten die gegenwärtigen Trends an, prognostizieren Studien bsp. für Männer eine um 5 Jahre verminderte Lebenserwartung bis zum Jahr 2050.
- Finanziell betrachtet lieβen sich in Deutschland und der Europäischen Region die Gesundheitskosten um bis zu 6 % senken, wenn das Problem der Adipositas gelöst würde. Studien aus den USA gehen davon aus, dass die Gesundheitsausgaben für Adipöse um gut ein Drittel höher liegen als für Normalgewichtige.

Quellen:

WHO Global NCD Infobase
http://www.who.int/ncd_surveillance/infobase/web/InfoBaseCommon/

WHO Faktenblatt EURO/13/05, Kopenhagen,Bukarest, 12.September 2005
http://www.euro.who.int/document/mediacentre/fs1305g.pdf

Robert Koch Institut
http://www.rki.de/cln_011/nn_1001054/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/gesundheitsbericht,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/gesundheitsbericht

http://www.rki.de/cln_006/nn_226040/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/uebergewicht,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/uebergewicht

Ursachen:

Ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel sind die Hauptursachen für Übergewicht und Adipositas. Übergewicht entsteht, wenn die Energieaufnahme (durch die Ernährung) höher ist als der körperliche Energieverbrauch (durch Bewegung).

Der Kalorienbedarf wird für Männer auf 2500 Kalorien/Tag geschätzt, für Frauen auf 2000. Tatsächlich stehen Deutschen im Schnitt pro Kopf und Tag über 3500 Kalorien Nahrungsmittel zur Verfügung, einer der höchsten Werte weltweit.

Persönliche und gesellschaftliche Ursachen sind dafür ausschlaggebend, dass Deutsche besonders groβe Gewichtsprobleme haben. Sowohl das Verhalten des Einzelnen als auch schädliche Umweltfaktoren (sog. „Dickmacher-Umwelt“) sind hier entscheidend:

Deutsche Ernährungsgewohnheiten:

- Deutschland ist Vize-Weltmeister bei der Nahrungsaufnahme von Fetten, Zucker und Ölen: Nur in den USA liegt der tägliche Konsum dieser drei Stoffe mit 1460 Kalorien / Tag noch höher als in Deutschland (1350).
- Deutsche essen weit weniger Obst und Gemüse als viele ihrer Nachbarn: Mit 267 Kalorien / Tag liegen sie weit hinter anderen europäischen Bevölkerungen wie Griechen, Türken, Italienern, Portugiesen und Spaniern (350-445 Kalorien).
- Nicht mal jeder dritte Jugendliche in Deutschland und der Europäischen Region isst einmal täglich Obst

Mangelnde Bewegung:

- **Verstädterung:**

  2/3 der Deutschen wohnen mittlerweile in Städten, Tendenz weiter steigend; dies führt zu mangelnder Bewegung und einer intensivieren Nutzung z.B. des Autos als Bewegungsmittel

- **Wohnumfeld:**

  Die Wohnumgebung hat einen direkten Einfluss auf das Maβ an körperlicher Aktivität der Bewohner. Grünflächen, Sicherheitsgefühl und gepflegte Außenbereiche fördern nachweislich die körperliche Bewegung im Wohnumfeld.

- **Autoverkehr**

  Anzahl und Nutzung von Kraftfahrzeugen nehmen stetig zu; gleichzeitig ist mehr als jede zweite mit dem Auto zurückgelegte Strecke heute unter 5km lang; mit jeder Fahrt entfällt Bewegung (5 km entsprechen 15-20 Minuten Fahrradfahren oder 30-50 Minuten zügiges Gehen).

- **Arbeit:**
  Der Trend zur Dienstleistungswirtschaft, zu Büroarbeit und Computerarbeitsplätzen sorgt für starken Bewegungsverlust während der Erwerbszeit.

- **Freizeit:**
  Der Trend zu Computern und Multimedia-Unterhaltung minimiert die Bewegung in der Freizeit. Kinder verbringen immer größere Anteile ihrer Freizeit in Gebäuden.

Quellen:

10mal Wissenswertes über Adipositas- Europäische Ministerkonferenz der WHO zur Bekämpfung der Adipositas in Istanbul, 15.- 17.11.2006.
http://www.euro.who.int/Document/NUT/ObesityConf_10things_Ger.pdf

WHO Faktenblatt EURO/13/05, Kopenhagen,Bukarest, 12.September 2005
http://www.euro.who.int/document/mediacentre/fs1305g.pdf

WHO
http://www.who.int/bmi/index.jsp

Gesundheitliche Empfehlungen

Ausgewogene Ernährung:

- Mindestens 400 Gramm Gemüse und Obst pro Tag essen
- Fettarme Milchprodukte wählen
- Fettreiches Fleisch durch Gemüse, Fisch, Bohnen, Hühnchenfleisch ersetzen
- Maximal 2 alkoholische Getränke pro Tag konsumieren (je 10gr Alkohol)

Siehe auch: 10 Regeln für gesunde Ernährung (Dt. Gesellschaft für Ernährung, http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15)

Mehr Bewegung im Alltag:

- Erwachsene sollten regelmäßig, d.h. an den meisten Tagen der Woche, mindestens 30 Minuten körperlich aktiv sein. Dies können Bewegungen von mittlerer Intensität sein wie Treppen steigen, Spazieren gehen oder Fahrradfahren.
- Kinder und Jugendliche sollten längere Zeit körperlich aktiv sein, ihnen werden derzeit mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität von mittlerer Intensität empfohlen.

- Für die Reduzierung von Gewicht ist bei Erwachsenen sowie bei Kindern und Jugendlichen eine noch längere Zeit an Bewegung erforderlich.

Quellen:

10mal Wissenswertes über Adipositas- Europäische Ministerkonferenz der WHO zur Bekämpfung der Adipositas in Istanbul, 15.- 17.11.2006.
http://www.euro.who.int/Document/NUT/ObesityConf_10things_Ger.pdf

WHO Faktenblatt EURO/13/05, Kopenhagen,Bukarest, 12.September 2005
http://www.euro.who.int/document/mediacentre/fs1305g.pdf

WHO
http://www.euro.who.int/nutrition/20030321_1?language=German

Definitionen

Als Maß zur Bestimmung von Übergewicht und Adipositas hat sich international der Body-Mass-Index (BMI) etabliert. Der BMI ist definiert als das Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch das Quadrat der Körpergröße (in Meter).

Nach WHO-Klassifikation wird der BMI bei Erwachsenen in folgende Gruppen unterteilt:

Untergewicht: BMI = unter 18,5

Normalgewicht: BMI = 18,5 – 24,9

Übergewicht: BMI = 25 – 29,9

Adipositas: BMI = 30 und mehr

Beispiel:
Mann, 1,80 Meter: Übergewichtig ab 81 kg aufwärts; adipös ab 97 kg aufwärts;
Frau, 1,60 Meter: Übergewichtig ab 64 kg; adipös: ab 77 kg

Für Kinder können keine direkten Grenzwerte bestimmt werden, da der BMI zu sehr vom Wachstum bestimmt wird. Grenzwerte für Kinder werden daher nach Altersgruppen über das sogenannte „Perzentil-Verfahren“ bestimmt (siehe z.B. KIGGS-Studie des RKI).

Kontakt für weitere Informationen:

WHO / Europäisches Zentrum für Umwelt und Gesundheit, Bonn

Matthias Braubach
Leiter Programm Wohnen und Gesundheit
Tel.: 0228-815 0418
mbr@ecehbonn.euro.who.int

Stephanie Schöppe
Referentin Wohnumfeld u. körperl. Aktivität
Tel.: 0228-815 0430
ssc@ecehbonn.euro.who.int