

Die Übergewichtsdiskussion und ihre Gegenreaktion

Internationale Schülerbefragung HBSC. Viele Jugendliche – insbesondere Mädchen – finden sich zu dick, obwohl ihr Body-Mass-Index (BMI) kein Übergewicht anzeigt. Dies und eine Reihe anderer wichtiger Erkenntnisse für eine wirksame Präventionsarbeit bringt eine Studie über das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von 11- bis 15-Jährigen zutage.

2006 wurden im Rahmen der internationalen Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) 9791 Schweizer Schülerinnen und Schüler zwischen 11 und 15 Jahren zu ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten befragt. Die Studie zeigt ein durchgezogenes Bild der Schweizer Kinder und Jugendlichen. Besonders zu denken gibt die zum Teil verzerrte Körperwahrnehmung vieler Heranwachsender. Anscheinend ist das Thema (Über-)Gewicht schon tief im Bewusstsein dieser Altersgruppe verankert – und das ist nicht nur positiv.

Viele Normalgewichtige fühlen sich übergewichtig

Jedes dritte Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren findet sich zu dick, bei den Jungen ist es jeder vierte. Doch bei den meisten stimmt diese subjektive Einschätzung nicht mit der Realität überein. Vor allem die 15-Jährigen sind im Urteil über ihren Körper zu streng: Bei 63% der Jungen und 83% der Mädchen, die sich zu dick finden, zeigt der BMI kein Übergewicht an. Fehleinschätzungen in die andere Richtung sind dagegen eher selten: Nur 8,4% der Jungen und 1,6% der Mädchen, die angeben, mit ihrem Gewicht zufrieden zu sein, sind objektiv gesehen übergewichtig. Der Anteil der Jungen, die sich zu dünn finden, ist mit 16,5% grösser als bei den Mädchen (10,8%).

Immer mehr wollen abnehmen

2006 haben 10,6% der 11- bis 15-jährigen Jungen und 15,9% der Mädchen eine Diät gemacht oder etwas anderes unternommen, um abzunehmen. Der Anteil der Jugendlichen, die in diesem Alter bereits bewusst Gewicht verlieren wollen, ist zwischen 2002 und 2006 signifikant angestiegen. Die 15-jährigen Jungen setzen dabei am liebsten auf

Die Schülerbefragung HBSC

Die Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) wird alle vier Jahre unter der Schirmherrschaft der WHO Europa durchgeführt. Befragt werden 11- bis 15-Jährige zu ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Die jüngste Erhebung unter der Teilnahme von 41 Ländern fand 2006 statt. In der Schweiz wird sie von der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) durchgeführt, mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Gesundheit (BAG).



Das richtige Gewicht ist für viele Jugendliche ein grosses Thema, und viele Jugendliche sind im Urteil über ihren Körper zu streng: 63% der Jungen und 83% der Mädchen, die sich zu dick finden, haben laut BMI kein Übergewicht.

Sport, die gleichaltrigen Mädchen hingegen bevorzugen Diäten. 28,3% der Jungen und 63,8% der Mädchen, die übergewichtig sind, machen eine Diät. Jedoch machen auch 5,9% der Jungen und 18,2% der Mädchen, die normal oder sogar leicht untergewichtig sind, eine Diät.

Durchzogenes Bild der Schweiz im internationalen Vergleich

Im Vergleich mit den 40 anderen europäischen Staaten, die an der HBSC 2006 teilgenommen haben, ist das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Schweizer Jugendlichen sehr durchzogen. Gemäss aktueller Richtlinien des Bundesamts für Gesundheit (BAG) und des Bundesamts für Sport (BASPO) sollten sich Kinder und Jugendliche täglich während mindestens einer Stunde bewegen. Diesen Richtlinien entsprechen in der Schweiz nur gerade 15,2% der Schüler und 10,5% der Schülerinnen im Alter von 11 bis 15 Jahren. In der internationalen Rangliste steht die Schweiz damit sehr schlecht da: Unter den 41 Ländern hat sie den niedrigsten Anteil an 11-Jährigen, die sich mindestens eine Stunde pro Tag körperlich betätigen. Bei den 13-Jährigen liegt sie auf dem vorletzten Platz, bei den 15-Jährigen auf Platz 31.

Erstaunlicherweise sind die relativ bewegungsarmen 11-jährigen Schülerinnen und Schweizer aber auch am wenigsten übergewichtig. Über alle Altersstufen hinweg zeigt die Studie jedoch einen erwartungsgemäss positiven Zusammenhang zwischen Bewegung und Körpergewicht. Die Anteile an Jugendlichen, die übergewichtig sind, sinken mit zunehmender körperlicher Aktivität. Bei inaktiven Jugendlichen sind die Anteile an Übergewichtigen mit 17,5% nahezu doppelt so hoch wie bei Jugendlichen, die an sechs Tagen pro Woche während mindestens einer Stunde körperlich aktiv sind (6,7%).

Unbeliebtes Frühstück, beliebte Früchte

Die Schweiz gehört zu den 15 Ländern, in denen das tägliche Frühstück am wenigsten verbreitet ist. Hingegen gehört sie auch zu den 15 Ländern mit dem höchsten täglichen Verzehr von Obst und Gemüse. Weniger günstig sieht es beim täglichen Konsum von zuckerhaltigen Getränken aus, wo sie sich in der Mitte der Rangliste befindet. Der tägliche Genuss von Cola und anderen zuckerhaltigen Getränken ist jedoch zwischen 2002 und 2006 bei Jungen und Mädchen und in allen Altersgruppen signifikant zurückgegangen. Der tägliche Konsum von Bonbons oder Schokolade hat sich allerdings nicht verändert. Chips und «Fast-Food»-Nahrungsmittel werden von einer Mehrheit der Jugendlichen nur gelegentlich konsumiert. Insgesamt variieren die Ernährungsgewohnheiten merklich je nach Geschlecht und Altersgruppe. Mädchen essen beispielsweise häufiger gesunde Nahrungsmittel – insbesondere Früchte und Gemüse – als Jungen. Das Gleiche gilt für jüngere gegenüber älteren Schülerinnen und Schülern. Das tägliche Frühstück

hingegen ist bei Jungen bzw. bei jüngeren Schülerinnen und Schülern häufiger verbreitet als bei Mädchen bzw. bei älteren Schülerinnen und Schülern.

Prävention darf nicht stigmatisieren

Welche Schlüsse lassen sich aus Sicht der Prävention aus der HBSC-Studie ziehen? Zum einen gibt es sehr grosse Unterschiede bezüglich Alter und Geschlecht, was eine differenzierte Präventionsarbeit erfordert. Zum anderen zeigt die hohe Zahl Jugendlicher, die sich trotz Idealgewicht zu dick finden, dass das Thema Übergewicht sehr behutsam angegangen werden muss. Eine zu starke Dramatisierung des Problems kann leicht in Stigmatisierung umschlagen und bei Jugendlichen übertriebene Gegenreaktionen in Form von unnötigen «Figursorgen» oder gar Essstörungen auslösen. Davon betroffen sind immer noch grösstenteils Mädchen, aber auch bei den Jungen scheint sich ein ungesundes Schlankeitsideal zu etablieren.

Das Bundesamt für Gesundheit ist sich dieser Gefahr bewusst. In den Massnahmen im Rahmen des Nationalen Programms Ernährung und Bewegung 2008–2012 (NPEB) wird denn auch streng darauf geachtet, Übergewicht und Adipositas nicht zu stigmatisieren. Ziel des NPEB ist es, insbesondere Kinder und Jugendliche zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung zu motivieren. Die Quelle dieser Motivation soll nicht die Angst vor dem Zunehmen sein, sondern die Freude an gesundem Essen und an Bewegung.

Der ausführliche Bericht zur HBSC-Studie 2006 ist kostenlos erhältlich auf BAG-Webseite -> Themen -> Ernährung und Bewegung -> Forschung -> Forschungsberichte und www.sfa-ispa.ch -> Forschung -> Aktuelle Projekte.

Kontakt: Valérie Bourdin,
Sektion Ernährung und Bewegung,
valerie.bourdin@bag.admin.ch

Ernährungsplattform

Das BAG führt zusammen mit der Eidgenössischen Ernährungskommission EEK die Ernährungsplattform durch. Das Ziel der Ernährungsplattform ist der Informationsaustausch zwischen BAG, EEK und Praktikern.

Nutrinet Frühlingstagung zum Thema «Welternährungssituation»

Nahrungsmittelknappheit, hohe Agrarrohstoffpreise, Lebensmittelkrise. Was steckt dahinter? Was bedeutet das alles für die Schweiz? An der Nutrinet Frühlingstagung 2009 werden Zusammenhänge aufgedeckt und Lösungsansätze diskutiert.

Dienstag, 5. Mai 2009

Ernährungsplattform: 9.45–12.30 Uhr
Nutrinet Frühlingstagung: 13.45–16.45 Uhr

Eidgenössisches Finanzdepartement, Schwarztorstrasse 50, Bern
Anmeldungen und Programm: www.nutrinet.ch/agenda
Freier Eintritt

Anmeldeschluss: 27. April 2009