



Aktuelle Studie: Adipositas ist Krankheit der Armen

- Soziale Bedingungen als Übergewichts-Auslöser
- Jedes zehnte Kind in Österreich bereits adipös

LINZ. Eine neue Studie, an der auch Wissenschaftler der Innsbrucker Medizin- Uni mitgewirkt haben, zeigt, dass die weltweite Adipositas-Welle zu einem guten Teil auf soziale Bedingungen zurückzuführen ist. Besonders häufig von Fettsucht betroffen sind ärmere Menschen.

Auch in Österreich ist mittlerweile jedes zehnte Kind krankhaft übergewichtig. „Adipositas ist keine Frage von Disziplin, sondern das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels genetischer, körperlicher, psychischer und natürlich gesellschaftlicher Faktoren“, sagt Johann Hattinger, Psychologe und Ernährungsberater am Klinikum Wels-

Grieskirchen. Oft sei gesundes Essen aber auch nicht oder nur schwer leistbar. „Finanzielle Schwierigkeiten in Familien machen sich immer auch beim Einkauf bemerkbar. Fertiggerichte und Fastfood kosten weniger, sind überall verfügbar und machen schnell satt“, sagt der Experte, der Kinder behandelt, die an den Folgen ihres Übergewichts leiden.

Fakt ist, dass Adipositas die Lebensqualität schon früh verringert und auf lange Sicht die Lebenszeit reduziert. Das Gesundheitssystem ist dadurch schon jetzt mit mehr als drei Milliarden Euro pro Jahr belastet.

»Seite 21, Leitartikel Seite 4

MEINUNG

LEITARTIKEL

VON BARBARA ROHRHOFFER



Das Land der viel zu dicken Kinder

Übergewicht und Adipositas nehmen seit Jahren weltweit stark zu und sind zu einem massiven gesellschaftlichen und medizinischen Problem geworden.

In Österreich ist bereits jeder zweite Mensch betroffen – und auch Kinder und Jugendliche holen auf diesem Gebiet stark auf. Mittlerweile sind 26 bis 28 Prozent der Jugendlichen übergewichtig oder adipös – Tendenz ständig steigend.

Wurde noch vor einigen Jahrzehnten angenommen, dass ein paar Kilo zu viel auf den Rippen ein Zeichen von Wohlstand sind, hat sich dieses Bild gewandelt. Eine aktuelle Studie besagt, dass besonders Menschen mit geringerem Einkommen deutlich öfter an krankhaftem Übergewicht leiden – und dies auch an ihre Kinder weitergeben. Denn Adipositas entsteht im familiären Umfeld, in dem überge-



Fast jedes zehnte Kind ist mittlerweile krankhaft übergewichtig

wichtigerem Einkommen deutlich öfter an krankhaftem Übergewicht leiden – und dies auch an ihre Kinder weitergeben. Denn Adipositas entsteht im familiären Umfeld, in dem überge-

wichtsförderndes Ess- und Bewegungsverhalten unbewusst über Jahre und Generationen „weitervererbt“ werden.

Oft ist gesundes Essen aber nicht leistbar oder es fehlt an Zeit und Wissen, wie man frische Lebensmittel schmackhaft zubereitet. Dazu kommt die leichte Verfügbarkeit von hoch verarbeiteten Produkten, die günstig und allgegenwärtig sind.

Dazu gehören der Burger in der Mittagspause, der Softdrink aus dem Getränkeautomaten der Schule und die Schokoschnitte, die genauso viel kostet wie ein Apfel, aber zehnmal so viel Kalorien hat.

Das alles – und zu wenig Bewegung – macht unsere Kinder dick. Fast jedes zehnte Kind ist krankhaft übergewichtig. Diese Mädchen und Buben werden diskriminiert und gemobbt – und bekommen früh Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck, was die Lebensqualität einschränkt und das Gesundheitssystem belastet.

Mit Appellen an Eigenverantwortung und Gesundheitsaufklärung wird es nicht getan sein. Es braucht politische Regeln wie Werbeverbote für zuckerreiche Lebensmittel, höhere Steuern auf ungesunde Nahrungsmittel und gesünderes Essen in Kindergärten und Schulen. Die Investitionen in Prävention würden sich lohnen, weil es in der Folge weniger Geld für teure Therapien braucht. Dieser Ansatz dürfte den Verantwortlichen aber ohnehin wohl bekannt sein.

✉ b.rohrhofer@nachrichten.at

Übergewichtige Kinder: Warum die ersten 1000 Tage im Leben entscheiden

Die weltweite Adipositas-Welle ist zu einem Gutteil auf soziale Bedingungen zurückzuführen und keine Frage der Disziplin, sagt Psychologe Johann Hattinger

VON BARBARA ROHRHOFFER

LINZ/GRIESKIRCHEN. Adipositas zählt zu den größten Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit im 21. Jahrhundert. Eine Studie, an der auch Wissenschaftler der Innsbrucker Universität mitgewirkt haben, zeigt, dass die weltweite Übergewichtswelle zu einem guten Teil auf soziale Bedingungen zurückzuführen ist. Besonders häufig von Fettsucht betroffen sind demnach ärmere Menschen (siehe Studienergebnisse rechts).

Auch Österreich ist von dieser Entwicklung betroffen. Mittlerweile sind 26 bis 28 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig oder adipös. Von krankhaftem Übergewicht spricht man ab einem Body-Mass-Index von 30, von Übergewicht ab 25.

„Diese Zahlen sind alarmierend. Fast jedes zehnte Kind in Österreich ist krankhaft übergewichtig – eine Zahl, die nicht nur für körperliche, sondern auch für psychische und soziale Auswirkungen steht“, sagt Johann Hattinger, Psychologe und Ernährungsberater am Department für Psychosomatik für Kinder und Jugendliche im Klinikum Wels-Grieskirchen, wo adipöse Kinder ab zwölf Jahren umfassend stationär behandelt werden. Der Psychologe betont, dass Adipositas keine Frage von Disziplin sei, sondern das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels genetischer, körperlicher, psychischer und auch gesellschaftlicher Faktoren.

Auch die Genetik entscheidet

Die Weichen für ein gesundes Gewicht würden extrem früh gestellt. „Die ersten 1000 Tage im Leben eines Kindes sind entscheidend, um die Entwicklung von Übergewicht zu verhindern“, sagt Hattinger. Wie man sich in seinem späteren Leben ernähren wird und worauf man Gusto hat, entscheide sich bereits im Mutterleib.

Zudem sei auch die Genetik entscheidend. „Sind beide Elternteile übergewichtig, liegt das Risiko bei 80 Prozent, dass auch das Kind mit Gewichtproblemen zu kämpfen haben wird. Ist nur ein Elternteil



Süßes, Fertiggerichte und Fast Food machen schneller satt und kosten weniger als Obst und Gemüse.

Fotos: Colourbox/KWIG

teil zu dick, sinkt das Risiko auf 40 Prozent“, sagt der Klinische Psychologe.

Adipositas entsteht im familiären Umfeld, in dem übergewichtsförderndes Ess- und Bewegungsverhalten unbewusst über Jahre und Generationen weitergegeben wird. Oft sei gesundes Essen ganz einfach nicht leistbar oder es fehle an Zeit und Wissen, frische Lebensmittel schmackhaft zuzubereiten. „Finanzielle Schwierigkeiten in Familien machen sich immer auch beim Einkauf von Lebensmitteln bemerkbar. Häufig wird an gesundem Essen und ausgewogener Nahrung gespart, weil Fertiggerichte und Fast Food schneller satt machen und weniger kosten“, sagt Hattinger und nennt ein Beispiel:

Bioapfel oder Schokoschnitte?

„Für einen Euro kann ich im Supermarkt einen Bioapfel kaufen, der 60 bis 70 Kalorien hat, oder Schokoladenschnitten mit 600 bis 800 Kalorien. Wer sparen muss und satt werden will, wird sich wohl für Letzteres entscheiden“, sagt der Psychologe.



„Oft ist gesundes Essen nicht leistbar oder es fehlt am Wissen, frische Lebensmittel schmackhaft zuzubereiten.“

Johann Hattinger, Psychologe und Ernährungsberater
Klinikum Wels-Grieskirchen

Der Weg zurück zu einem ‚gesunden‘ Leben sei schon im Kindesalter sehr schwierig und mit vielen Vorbehalten auch seitens der Familien verbunden.

In den Adipositas-Gruppen des Klinikums Grieskirchen würde es immer freie Plätze geben, obwohl das Problem immer größer werde. „Wir sind leider eine Therapie- und keine Präventivgesellschaft. Keiner will wissen, dass sein Kind, das jetzt zwölf und übergewichtig ist, mit 40 Jahren mit hoher Wahr-

scheinlichkeit eine Diabetes-Erkrankung entwickeln wird“, sagt Hattinger. Unternimmt man nichts, werden 80 Prozent der übergewichtigen Kinder zu übergewichtigen Erwachsenen, so eine Studie der Österreichischen Adipositas-Gesellschaft. Neben den „harten Fakten“ aus der Medizin (Cholesterin, Bluthochdruck, orthopädische Schäden) gibt es zwei Aspekte, die vor allem junge Menschen besonders hart treffen: Menschen mit Adipositas werden diskriminiert und stigmatisiert, sagt Internistin Johanna Brix von der Adipositas-Gesellschaft. Abschluss aus sozialen Gruppen bedeutet für Betroffene in ihrer vulnerablen Phase der Jugend oft Isolation, geringes Selbstwertgefühl und Depressionen, so die Medizinerin. Adipositas verringert aber auch die Lebensqualität, verkürzt die Lebenszeit der Betroffenen um mehrere Jahre und kostet das österreichische Gesundheitssystem jedes Jahr bereits mehr als drei Milliarden Euro.

➕ Einen Leitartikel zum Thema lesen Sie auf Seite 4

„Adipositas als Krankheit der Armen“

Für die aktuelle Studie zum Thema krankhaftes Übergewicht analysierten Wissenschaftler – darunter auch Patrick Rockenschaub von der MedUni Innsbruck – Daten der gesamten erwachsenen Bevölkerung in England. Für den Zeitraum von November 2019 bis Ende April 2025 wurden die Trends nach Alter, Geschlecht, sozioökonomischem Status, ethnischer Zugehörigkeit und Wohnort erhoben. Insgesamt wurden 54,9 Millionen Personen erfasst.

Ergebnis: Bei 4,1 Millionen Personen wurde in diesem Zeitraum eine neue Adipositas-Diagnose gestellt, davon 55,1 Prozent Frauen und 44,9 Prozent Männer. Durchschnittlich erfolgte die Diagnose mit 43 Jahren. Die Gesamthäufigkeit von Adipositas stieg von 26,3 auf 30,3 Prozent – ein Anstieg um vier Prozent.

Am stärksten nahm Adipositas bei jüngeren Erwachsenen zu. „Die stärksten Anstiege im Zeitverlauf traten bei den 20- bis 29-Jährigen (plus 16 Prozent) und den 30- bis 39-Jährigen (plus 19 Prozent) auf“, schrieben die Wissenschaftler.

Entscheidend für die Entwicklung von Übergewicht sind vor allem die sozialen Umstände. „Die Adipositas-Häufigkeit war im sozioökonomisch am stärksten benachteiligten Fünftel der Bevölkerung um 35 Prozent höher als im am wenigsten benachteiligten Fünftel“, ergaben die Analysen. Der Anteil reichte von 4,3 Prozent bei den sozioökonomisch am wenigsten benachteiligten weißen Männern im Alter von 18 bis 19 Jahren bis zu 66,1 Prozent bei den am stärksten benachteiligten schwarzen Frauen im Alter von 60 bis 69 Jahren, was fast doppelt so hoch war wie bei den am wenigsten benachteiligten weißen Frauen derselben Altersgruppe (60 bis 69 Jahre; 34,5 Prozent).“



Dauerhaftes Abnehmen gelingt nur in seltenen Fällen wirklich. Foto: cb