WPD
WISSENSCHAFTLICHER PRESSEDIENST

MODERNE ERNÄHRUNG HEUTE 2/2014

HERAUSGEBER: PROF. DR. R. MATISSEK · LEBENSMITTELCHEMISCHES INSTITUT (LCI) DES BUNDESVERBANDES DER DEUTSCHEN SÜSSWARENINDUSTRIE E.V., KÖLN

KURZFASSUNG

Kalorienzufuhr sinkt – Übergewicht steigt

Versuch der Erklärung eines Paradoxons

Sophie Clauß und Prof. Dr. Christine Brombach, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Wädenswil, Schweiz

Das Paradoxon lässt sich nicht einfach auflösen, da die Ätiologie von Übergewicht sehr vielschichtig und multifaktoriell ist. Es ist zu vermuten, dass besonders mangelnde Bewegung, zu wenig Schlaf und zu späte Schlafzeiten sowie der steigende Anteil hochkalorischer Lebensmittel mit geringer Sättigungswirkung an der ansonsten abnehmenden Gesamtenergiezufuhr, maßgeblich an der Entstehung von Übergewicht beteiligt sind. Es bedarf vielerlei Ansätze und Veränderungen auf individueller und gesellschaftlicher Ebene, um dauerhaft wirkungsvolle Maßnahmen zur Reduktion von Übergewicht zu implementieren.

DIREKTE EINFLÜSSE AUF DAS KÖRPERGEWICHT, ASSOZIIERTE UND BEGÜNSTIGENDE FAKTOREN

Direkten Einfluss auf das Körpergewicht nehmen allein biologische Faktoren und die Energiebilanz. Lebensstilunabhängige Faktoren wie Genetik und sozio-ökonomischer Status sind mit Übergewicht assoziiert. Studien haben gezeigt, dass unser Körpergewicht zu 60 bis 80 Prozent erblich bedingt ist und die Varianz des BMI durch genetische Faktoren erklärt werden kann. Außerdem ist – neben dem Geburtsgewicht und dem Gewicht der Eltern – vor allem der sozio-ökonomische Status entscheidend. Lebensstil-abhängige Faktoren begünstigen die Entstehung von Übergewicht. Eine entscheidende Rolle scheint einer verkürzten Schlafdauer zuzukommen. Aber auch fehlende Rituale und der Mangel an geregelten Mahlzeiten können sich negativ auf das Körpergewicht auswirken.

KEIN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN UND ÜBERGEWICHT

Es ist eine weit verbreitete Annahme, dass Übergewicht stark durch die Ernährung beeinflusst wird und Übergewichtige zu viel essen, besonders Süßigkeiten. Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten, dem Verzehr von Süßigkeiten und Übergewicht sowie damit verbundenen gesundheitlichen Risiken konnten allerdings nicht belegt werden. Verschiedene Studien zeigen zudem, dass die Energiezufuhr in den letzten Jahren bei Kindern nicht zugenommen und auch bei Erwachsenen im Median unter den Richtwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt.

DER ANTEIL HOCHKALORISCHER LEBENSMITTEL STEIGT

In den Diskussionen wird häufig übersehen, dass zwar die Gesamtenergiezufuhr abnimmt, die prozentuale Energiezufuhr durch hochkalorische Lebensmittel, wie mit Zucker gesüßte Getränke und zuckerhaltige Säfte mit geringer Sättigungswirkung, aber steigt. Kompensiert man die Energieaufnahme nicht durch körperliche Aktivität oder den Verzicht auf andere energiehaltige Lebensmittel, kann sich eine positive Energiebilanz ergeben.
Wie unterschiedlich die physiologische Wirkung einer Kilokalorie sein kann, zeigt das Beispiel von Glucose und Fructose, die zwar denselben Brennwert haben, deren Stoffwechselwege sich aber unterscheidet.

MANGELNDE BEWEGUNG SPIELT EINE WICHTIGE ROLLE, WERBUNG HINGEGEN KEINE

Bewegung und Aktivität haben sich in den letzten Jahren rapide verringert. Obwohl das Sportniveau in den letzten Jahren gestiegen zu sein scheint, erreichen viele nicht die von der WHO empfohlene wöchentliche Aktivitätszeit. Schul- und Arbeitswege sowie alltägliche Erledigungen werden seltener zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt und die Sitzzeit ist hoch. Umstritten bleibt der Einfluss von Lebensmittelwerbung auf Kinder und Jugendliche, obwohl Studien gezeigt haben, dass das Körpergewicht bei Kindern in Ländern und Regionen, wo Werbung für unter 13-jährige verboten ist, nicht zwingend niedriger ist als dort, wo es keine Werbeverbote gibt.

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

- Die Sitzwelt zu einer Bewegungswelt machen.
- Die Ernährung von Kindern ausgewogen gestalten und den Durst möglichst mit energiefreien bzw. -armen Getränken stillen.
- Ausreichend Schlafen und geregelte Mahlzeiten einführen.
- Kindern in ihren Familien täglich genügend Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken.

Impressum / Redaktion und Rückfragen:
:relations Gesellschaft für Kommunikation mbH · Mörfelder Landstraße 72 · 60598 Frankfurt · Telefon: (069) 963 652-11 · E-Mail: wpd@relations.de
Veröffentlichung mit Quellenangabe „LCI Moderne Ernährung heute“ · Abdruck honorarfrei – Belegexemplar erbeten