

## Gesundheit Wuppertal

# Übergewicht bei Kindern

Kaum ein gesundheitlicher Risikofaktor ist so stark vom Verhalten abhängig wie das Übergewicht. Hohe Kalorienaufnahme, ungünstige Nahrungszusammensetzung, unregelmäßige Mahlzeiten, zu wenig Bewegung tragen vornehmlich zur positiven Energiebilanz bei. Letztlich sind alle diese Punkte eng mit dem heutigen Lebensstil verknüpft.

Viele der dargestellten Zahlen sind alarmierend, manche relativieren sich aber auch im Vergleich. Es lohnt sich, genauer hinzusehen, was mit kindlichem Gewicht verbunden ist. In Wuppertal wollen wir Interesse am Thema wecken, eine vertiefte Auseinandersetzung anstoßen und vorhandenes Problembewusstsein verstärken. Nicht zuletzt geht es darum, gemeinsam zu überlegen und in die Tat umzusetzen, was Erfolg versprechend für die Kinder in Wuppertal getan werden kann.

## Übergewicht befindet sich auf dem Vormarsch

Adipositas wird heute von der Weltgesundheitsorganisation als eine Epidemie eingestuft und als eines der zehn bedrohlichsten Gesundheitsrisiken bewertet. (Abbildung 1)

Nicht nur die zunehmende Fettleibigkeit (Adipositas) unter der erwachsenen Bevölkerung gewinnt immer mehr an Bedeutung. Zusehends findet eine Vorverlagerung des Problems ins Kindes- und Jugendalter statt. Die überflüssigen Pfunde können Ausgangspunkt für viele ernährungsbedingte Krankheiten sein, die umso wahrscheinlicher eintreffen, je früher Übergewicht auftritt und je länger es anhält. Wie unterschiedlich die Krankheitshäufigkeiten für schlanke und übergewichtige Kinder aussehen, zeigt Abbildung 2.

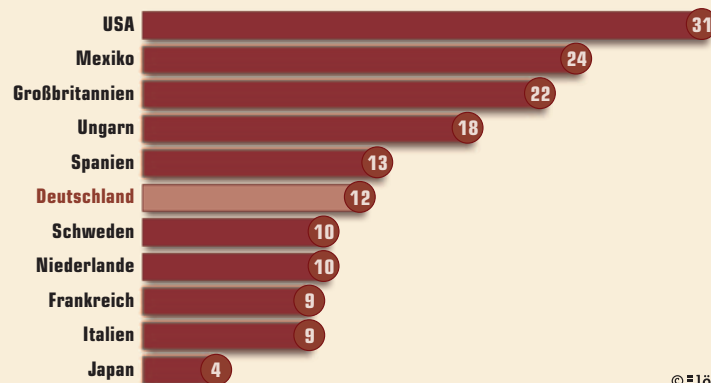
Die Untersuchungen von Colin Waine, Direktor des Nationalen Übergewichtforums in Großbritannien, ergaben, dass übergewichtige Kinder ein um bis zu 20 Prozent höheres Krebsrisiko als schlanke Erwachsene haben. Die nicht unerheblichen psychischen und psychosozialen Folgen der Fettleibigkeit sollen nicht unerwähnt bleiben.

Abgesehen vom beklagenswerten Schicksal des Einzelnen muss man auch ins Feld führen, dass schon heute in Deutschland jährlich ca. 70 Milliarden Euro für ernährungsbedingte Krankheiten ausgegeben werden – mit steigender Tendenz. Viele dieser

Kosten ließen sich vermeiden, wenn man die Entstehung des Risikofaktors »Übergewicht« schon bei Kindern verhindert und dafür Sorge trägt, dass die verhaltensbedingten Faktoren für Übergewicht bei Heranwachsenden reduziert werden.

### Fettleibigkeit: ein internationales Problem

Von je 100 Erwachsenen sind fettleibig (Body-mass-Index über 30):



**Abb. 1**  
OECD Health Data 2004, ausgewählte Länder, Verwendung der jeweils aktuellsten Daten (1999 – 2002)

### Häufigkeit von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten bei übergewichtigen und schlanken Kindern

Risikofaktor	übergewichtige Kinder		schlanke Kinder	
	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
Bluthochdruck	39,8%	41,6%	5,2%	3,6%
erhöhter Insulinspiegel	54,4%	53,2%	9,0%	4,8%
erhöhtes Cholesterin	24,3%	26,0%	4,5%	2,4%
erhöhte Blutfette (Triglyceride)	49,7%	27,3%	6,4%	8,3%
gestörte Zuckerverarbeitung	28,2%	27,3%	0,0%	0,0%

**Abb. 2**  
G.Csabi et al., Eur J. Pediatr. 159, 91-94, 2000.

## Wie wird nun Übergewicht definiert und was ist »normal«?

Zur Beurteilung des Gewichts hat sich in jüngster Vergangenheit der BMI (Body-mass-Index) als Bewertungsmaßstab für Über-, Unter- und Normalgewicht durchgesetzt. Der BMI ergibt sich als Quotient von Gewicht (kg)/Quadrat der Körpergröße (m<sup>2</sup>). Dieser Wert steht in direkter Beziehung zur Körperfettmasse. Bei Erwachsenen gilt folgende Klassifizierung des Body-mass-Index:

Normalgewicht: BMI 18,5 – 24,9

Übergewichtig: BMI 25 – 29,9

Adipös/fettleibig: BMI 30 und mehr

Auch bei Kindern wird der BMI zur Bestimmung von Übergewicht und Adipositas herangezogen. Da bei ihnen der BMI aber stark von alters- und geschlechtsspezifischen physiologischen Veränderungen der Körpermasse beeinflusst wird, ist die für Erwachsene geltende Einteilung bei Kindern nicht anwendbar. Es wurden deshalb mittels bevölkerungsbezogener Untersuchungen Referenzwerte für das Kindes- und Jugendalter ermittelt, die durch alters- und geschlechtsspezifische Perzentile eine

Einstufung der individuellen BMI-Werte erlauben. Die »Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter« empfiehlt für Kinder auf Geschlecht und Alter abgestimmte Perzentile als Referenzwerte. Liegt der BMI über dem 90. Perzentil spricht man von Übergewicht, über dem 97. Perzentil spricht man von Adipositas oder Fettleibigkeit.

Diese Perzentile sind Grundlage aller nachfolgenden Berechnungen in diesem Bericht.

## Schuleingangsuntersuchung

Grundlage für diesen Bericht sind die Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchung des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes des Gesundheitsamts Wuppertal. Diese Untersuchungen stellen eine wichtige Datenquelle für das Monitoring der Kindergesundheit dar. Als gesetzlich verankerte Untersuchung erfasst sie die Kinder eines kompletten Altersquerschnitts: denn, jeder Schulanfänger hat einen Anspruch auf eine individualmedizinische ärztliche Untersuchung und Beratung. Nicht nur die körperlichen Ausgangsvoraussetzungen, sondern auch die Entwicklungsvoraussetzungen werden erfasst und bewertet. Der Schulleiter berücksichtigt die schulärztlichen Empfeh-

lungen bei der Entscheidung, ob ein Kind regelhaft oder vorzeitig eingeschult oder sonderpädagogisch gefördert werden soll. Durch die Schuleingangsuntersuchung wird das Individuum berücksichtigt und Daten für Gesundheitspolitik erhoben, so fließen beispielsweise Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchung in Förderpläne ein.

Eine große Mehrheit der Kommunen in NRW hat sich einem einheitlichen Modell angeschlossen, nach dem die Untersuchungsbefunde für alle Kinder in gleicher Weise erfasst, dokumentiert und bewertet werden, das »Bielefelder Modell«. So können die Ergebnisse einer Kommune in Bezug zu denen auf Landesebene ge-

setzt werden. Auch kleinräumige Vergleiche z.B. zwischen den Städten eines Kreises oder in kreisfreien Städten auf Stadtteilebene sind möglich.

Neben den Untersuchungen zur Einschulung werden in vielen Kommunen, so auch in Wuppertal, vom Kinder- und Jugendärztlichen Dienst weitere schulärztliche Untersuchungen an weiterführenden Schulen durchgeführt. Diese Untersuchungen können zumeist nicht flächendeckend sondern nur an ausgewählten Schulen durchgeführt werden. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen geben trotzdem gute Hinweise auf die gesundheitliche Situation von älteren Kindern bzw. Jugendlichen.

## Wie häufig schlägt die Waage Alarm?

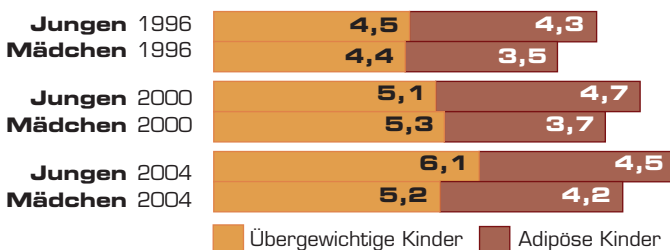
Von 3.326 Kindern, die im Jahr 2004 in Wuppertal untersucht wurden, sind 2.623 normalgewichtig. Bei 10,6% der Jungen und 9,4 % der Mädchen wird den Definitionen entsprechend Übergewicht bzw. Adipositas festgestellt: Somit bringen 10,1% aller Kin-

der bereits zum Schulstart mehr auf die Waage, als ihnen gut tut.

Betrachtet man nun die Ergebnisse der vergangenen Jahre, so lässt sich beobachten, dass die Anzahl übergewichtiger und adipöser Kinder in Wuppertal kontinuierlich steigt. Wa-

ren 1996 noch insgesamt 8,3% der Einschüler übergewichtig bzw. adipös, so hat bis zum Jahr 2004 ein Anstieg um über 20% stattgefunden.

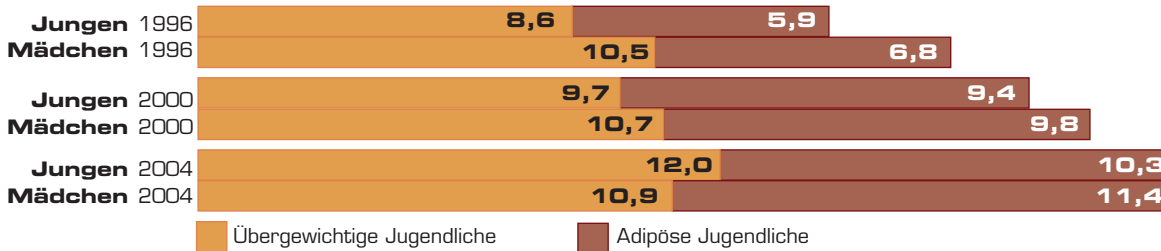
### Wie häufig schlägt die Waage Alarm? Einschüler 1996, 2000 und 2004



**Abb. 3**  
Schuleingangsuntersuchung  
Wuppertal  
1996, 2000 und 2004  
(N = 3.326)  
Angaben in Prozent

## Schüler an weiterführenden Schulen in Wuppertal

Wie häufig schlägt die Waage Alarm? Entlassschüler 1996, 2000 und 2004



**Abb. 4**  
Schulentlassuntersuchung Wuppertal 1996, 2000 und 2004 (N = 2.129, 1.034, 851) Angaben in Prozent

Das Problem »Übergewicht« verschärft sich mit zunehmenden Alter der Kinder: Ein Indiz hierfür sind die steigenden Zahlen von Übergewicht und Adipositas bei den schulärztlichen Untersuchungen in der 9. Jahrgangsstufe. Einschränkend muß hier jedoch gesagt werden, dass diese Untersuchungen nicht flächendeckend in allen weiterführenden Schulen und Schularten durchgeführt werden konnte, Daten aus Realschulen und Gymnasien fehlen.

Ein Blick auf die Daten der im Jahr 2004 untersuchten Schüler und Schülerinnen der 9. Klasse in Gesamt- und Hauptschulen zeigt, dass nur noch ca. 71 % dieser Jugendlichen normalgewichtig sind: bereits 11,5 % sind übergewichtig und 10,8 % sind adipös. Insgesamt haben 22,3 % dieser Schüler ein Gewichtsproblem: bereits jeder fünfte dieser Jugendlichen ist übergewichtig bzw. adipös, während es bei den Einschülern noch jedes zehnte Kind war!

Diese Ergebnisse der Entlassuntersuchungen sind wahrhaft alarmierend. Bedenkt man zudem, dass für Adipöse ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, wie beispielsweise Diabetes besteht, bedeutet dies, dass jeder zehnte Jugendliche bereits ein erhöhtes Risiko für diese Erkrankungen in sich trägt.

## Verteilung von Übergewicht und Adipositas in Wuppertal

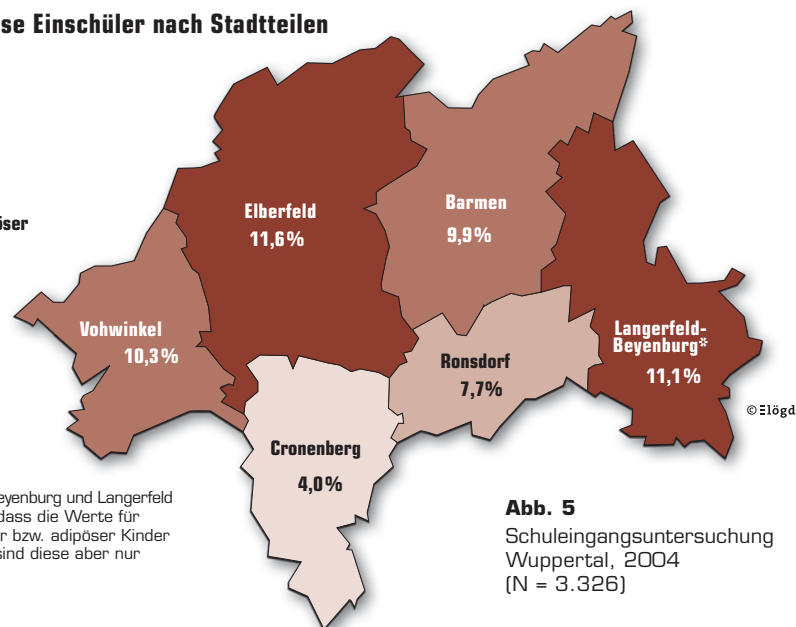
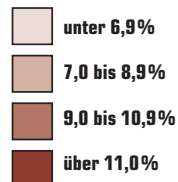
Durch die flächendeckende Untersuchung zur Einschulung lässt sich die Verteilung von Übergewicht und Adipositas im Stadtgebiet darstellen.

Betrachtet man die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas bei den Kindern der einzelnen Stadtteile, so sieht die Situation in Cronenberg mit Abstand am besten aus. Ronsdorf, Barmen und Vohwinkel bilden das Mittelfeld. Die rote Laterne teilen sich die Stadtteile Elberfeld und Langerfeld-Beyenburg\*.

Das Problem »übergewichtige Kinder« ist in Elberfeld fast dreimal so hoch als in Cronenberg: Der Handlungsbedarf ist offensichtlich.

### Übergewichtige und adipöse Einschüler nach Stadtteilen

Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder und Jugendlicher



\* Aus statistischen Gründen wurden Beyenburg und Langerfeld zusammengefasst. Zu beachten ist, dass die Werte für Beyenburg bei 8,8% übergewichtiger bzw. adipöser Kinder liegen. Wegen der geringen Fallzahl sind diese aber nur schwer zu bewerten.

**Abb. 5**  
Schuleingangsuntersuchung Wuppertal, 2004 (N = 3.326)

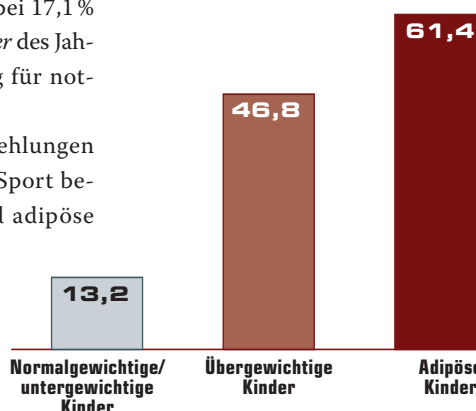
## Übergewicht und kompensatorischer Sport

Eine Möglichkeit der gezielten Förderung von Kindern mit Gewichtsproblemen ist der »kompensatorische Sport«. Gezielte sportliche Förder- oder Trainingsprogramme in Schulen oder spezielle Angebote der Sportvereine können Kindern mit Gewichtsproblemen flankierend bei der Bekämpfung ihres Übergewichtes Hilfestellung leisten.

Die Ärzte des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes des Gesundheitsamtes Wuppertal hielten bei 17,1 % (571 Kinder) aller Einschüler des Jahres 2004, diese Förderung für notwendig.

Der Großteil der Empfehlungen zum kompensatorischen Sport betrifft übergewichtige und adipöse Kinder.

### Empfohlene Maßnahme: Kompensatorischer Sport



**Abb. 6**  
Schuleingangsuntersuchung Wuppertal, 2004 (N = 3.326) Angaben in Prozent

## Was müssen wir tun?

### Im Kindergarten

- Spiel- und Bewegungsförderung
- Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Elternbildung – Informationsveranstaltungen: hierbei über die Bedeutung der Vorsorgeuntersuchungen informieren

### ... in der Schule

- Sportunterricht sicherstellen
- Spiel- und Bewegungsangebote
- Kindgerechte Informationen
- In Betreuungsgruppen ausgewogene und gesunde Ernährung
- Elterninformationen und -veranstaltungen

### ... in der Jugendarbeit

- Attraktive Spiel-, Sport- und Freizeitangebote
- Vernetzung mit allen anderen kinder- und jugendrelevanten Institutionen

### ... in den Sportvereinen

- Weitere Öffnung für nicht vereinsgebundene Interessierte

- Attraktive Breitensportangebote für Kinder

### ... in der Erwachsenenbildung

- Informationen zu Kindergesundheit und Ernährung in Elternveranstaltungen in Schulen und Kindertageseinrichtungen
- Information und Handreichungen für Erziehende

### ... in der Gesundheitsarbeit

- Zielgruppenorientierte Informationsveranstaltungen in Schulen und Kindertageseinrichtungen
- regelmäßige Publikation der Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen
- Steuerung des Gesamtprozesses „Kindergesundheit“ mit allen Akteuren

### ... in der Familie

- Eltern sind verantwortlich für die Gesundheit ihrer Kinder, Institutionen können sie darin nur unterstützen
- Ausgewogene Ernährung, Freizeit

und ausreichende Bewegung sind unverzichtbar für die gesunde Entwicklung der Kinder

- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen helfen frühzeitig, eventuelle gesundheitliche Beeinträchtigungen rechtzeitig zu erkennen

### ... in der Stadtentwicklung

- Einbeziehung von Kriterien der (Kinder-) Gesundheit als Faktor der Familienfreundlichkeit in die Flächennutzungsplanung
- Schaffung von ausreichenden Spiel- und Freiflächen, insbesondere in den dichtbesiedelten Innenstädten

### ... interkommunale Zusammenarbeit

- Familienfreundlichkeit wird zu einem Standortprofil
- Kindergesundheit ist ein wichtiges Kriterium dieses Profils

## Lassen Sie uns alle dazu beitragen, dass unsere Kinder leichter und unbeschwerter durch das Leben kommen!

### Ansprechpartner beim Gesundheitsamt der Stadt Wuppertal

**Das Team des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes**  
www.wuppertal.de (link: Gesundheit)  
Telefon 0202/563-2229

**Fr. Dr. Michaela Schönhärl-Mönks**  
Leiterin des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes

**Fr. Bärbel Weisz**  
Soziale Gesundheitsprävention und Öffentlichkeitsarbeit

**Informationen und Selbsthilfe**  
www.bzga.de  
(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)  
www.adipositas-gesellschaft.de  
www.dge.de

(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)  
www.opus-NRW.de  
(Netzwerk Bildung und Gesundheit zur Gesundheitsförderung in Schulen und Kindertageseinrichtungen)  
www.nakos.de

(Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen)  
Kindertageseinrichtungen  
www.regionale2006.de