

Evidenz zur Wirkung gesunder Ernährung bei Kindern

Autor:innen:

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller, AGES –Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

Mag.^a Rita Kichler, Fonds Gesundes Österreich/Gesundheit Österreich GmbH

Sonja Simetzberger, MSc, AGES –Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

Abstract:

Jedes 4. Kind in Österreich leidet an Übergewicht, Adipositas oder extremer Adipositas, welche mit der Entwicklung von chronischen Erkrankungen einhergehen. Die in der Kindheit eingelernten Verhaltensweisen bleiben meist bis ins Erwachsenenalter bestehen. Das frühzeitige Erlernen einer ausgewogenen und gesunden Ernährungsweise ist daher besonders in der sensiblen Phase der Kindheit essenziell.

In Österreich werden viele gesundheitsförderliche Maßnahmen und Aktivitäten umgesetzt, die ein gesundes Ernährungsverhalten fördern. Hierbei sind besonders die Umsetzung im Setting sowie die Einbindung der Bezugspersonen wichtig.

Aktuelle Herausforderungen

Aufgrund der verringerten Säuglings- und Kindersterblichkeit sowie der Eindämmung und der verbesserten Behandelbarkeit übertragbarer Krankheiten zählen Kinder grundsätzlich zur gesündesten Bevölkerungsgruppe. Nichtsdestotrotz lässt sich aber auch bei Kindern eine Verlangsamung dieses Trends erkennen. Vor allem chronische Krankheiten, Erkrankungen des Bewegungsapparats, psychische Störungen und Auffälligkeiten, insbesondere Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten mehren sind (BMG 2016). Zudem leiden immer mehr Kinder in Österreich an Übergewicht und Adipositas. Laut dem aktuellen COSI-Bericht (Childhood Obesity Surveillance Initiative) aus dem Jahr 2020 ist derzeit jeder 4. Bub und jedes 4. Mädchen in Österreich übergewichtig, adipös oder extrem adipös (BMSGPK 2021).

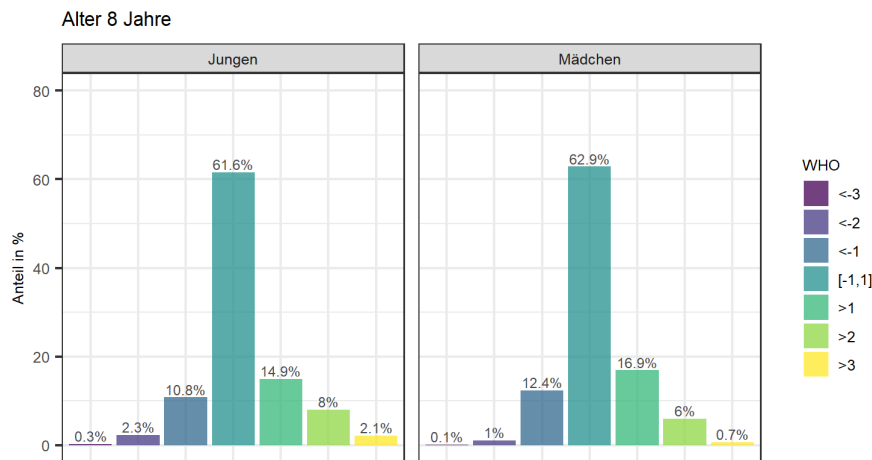


Abbildung 1. BMI (WHO) Verteilung der 8-Jährigen, nach Geschlecht (Jungen $n=750$, Mädchen $n=768$, Untergewicht Grad 3 < -3 , Untergewicht Grad 2 < -2 , Untergewicht Grad 1 < -1 , Normalgewicht $[-1, 1]$, Übergewicht > 1 , Adipös > 2 , Extrem Adipös > 3) (BMSGPK 2021)

Neben Adipositas ist auch Fehlernährung eine Ursache für einen schlechten Gesundheitszustand (Swinburn et al. 2017). Für Österreich gibt es hierzu Daten aus dem Jahr 2012. Bei Kindern im Alter von 7 bis 9 Jahren lag die Energieaufnahme beider Geschlechter über den bei geringer körperlicher Aktivität festgelegten Referenzwerten. Gleichzeitig erwies sich die ernährungsphysiologische Qualität als verbesserungswürdig. So war etwa die Aufnahmemenge an gesättigten Fettsäuren zu hoch, die an essentiellen Fettsäuren (z. B. $n-3$ -Fettsäuren) zu gering. Die Aufnahme an Saccharose lag bei den 7- bis 9-jährigen gerade noch im tolerierbaren Bereich. Die wünschenswerte Menge an Ballaststoffen wurde hingegen weit unterschritten (Elmadfa 2012).

Kinder und Jugendliche, die in einem sozial benachteiligten Umfeld leben, weisen ein erhöhtes Risiko für Fehlernährung auf. Das bestätigen u. a. die Ergebnisse der KIGGS-Studie: 3- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche mit niedrigem sozioökonomischen Status ernähren sich häufiger ungesund als Gleichaltrige aus sozial bessergestellten Familien, treiben seltener Sport und sind häufiger übergewichtig oder adipös. Beispielsweise ist es weniger wahrscheinlich, dass Kinder und Jugendliche mit niedrigem sozioökonomischem Status (SES) täglich frisches Obst essen als jene mit hohem SES, sie konsumieren jedoch viel häufiger zuckergesüßte Getränke (Kuntz et al 2018).

Gesundheitliche Defizite und eingeübte Verhaltensweisen bestehen meist bis ins Erwachsenenalter. Die Kindheit ist eine sensible Lebensphase, in der wichtige Grundsteine für das weitere Leben gelegt werden, die auch die spätere Gesundheit maßgeblich betreffen (BMG 2016).

Zielsetzungen/ Aktivitäten/Maßnahmen

Eine ausgewogene, bedarfsdeckende und altersgerechte Ernährung ist besonders im Kindesalter für eine gesunde Entwicklung bedeutend. Im Kindesalter wird ein wichtiger Grundstein für das spätere Ernährungsverhalten gelegt, da Ernährungsgewohnheiten und ein gesundes Verhalten wesentlich geprägt werden. Eine ausgewogene Ernährung besteht aus einer abwechslungsreichen und vielfältigen Lebensmittelauswahl. Sie besteht aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide sowie Milchprodukten, Fisch, Geflügel und magerem Fleisch. Ausführliche Informationen finden sich in den Ernährungsempfehlungen für 4- bis 10-jährige Kinder (REVAN 2022a).

Neben der Zusammensetzung der Ernährung spielt auch eine ressourcenschonende und nachhaltige Ernährungsweise eine Rolle. Einer pflanzenbasierten Ernährung, mit ökologisch erzeugten Lebensmitteln, regionalen und saisonalen Erzeugnissen, mit gering verarbeiteten und fair gehandelten Lebensmitteln sowie einem ressourcenschonenden Haushalten ist der Vorzug zu geben. Genussvolle und bekömmliche Speisen, die in Ruhe und mit ausreichend Zeit eingenommen werden, zählen ebenso dazu (Von Koerber, 2012).

Um auch von sozialer Benachteiligung betroffene Bevölkerungsgruppen zu erreichen bzw. erfolgreich(er) anzusprechen, bedarf es vor allem verhältnispräventiver Ansätze, zum anderen aber auch geeigneter verhaltenspräventiver Ansätze (EU 2017; Lobstein 2019).

In Österreich wird eine Vielfalt an Aktivitäten umgesetzt, um ein gesundes Aufwachsen von Kindern so früh wie möglich zu fördern. Besonders erwähnenswert sind hier zwei große Programme/Initiativen:

Richtig essen von Anfang an! (REVAN)

"Richtig essen von Anfang an!" wurde im Jahr 2008 als Gemeinschaftsprogramm von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen (DVSV) ins Leben gerufen. Seither werden die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse auf dem Gebiet der Säuglings- und Kinderernährung sowie der Ernährung für Schwangere und Stillende, den Bürger:innen und Expert:innen zugänglich gemacht, z. B. im Rahmen von Workshops. Das Gesundheitsförderungsprogramm REVAN leistet durch die Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens einen Beitrag zum gesunden Aufwachsen (REVAN 2022b).

Kinder essen gesund

In der Initiative „Kinder essen gesund“ bündelt der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Wissen rund um die Themen Gesundheitsförderung und Kinderernährung und trägt zur Verbreitung dieser bei. Eine etablierte Informationsplattform wird laufend aktualisiert, sie enthält eine Toolbox mit zahlreichen Materialien rund um das Thema Ernährung von 4- bis 10-jährigen Kindern, die sich an Projektbetreiber:innen, Pädagog:innen, Eltern und Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung richtet. Zudem werden laufend Ernährungsthemen in Videos

kindergerecht aufbereitet, diese stehen online zur Verfügung, sowie auch zahlreiche Rezepte, die zum gemeinsamen Kochen einladen. Im Rahmen eines Förderschwerpunkts werden nachhaltig konzipierte, umfassende und settingorientierte Projekte in Volksschulen umgesetzt. In diesen werden alle, für Ernährung von Kindern, verantwortlichen Personen aktiv und partizipativ in die Projektumsetzung eingebunden. Die vielseitigen Projektaktivitäten fokussieren darauf, die Ernährungskompetenz der beteiligten Zielgruppen (Kinder, Eltern, Pädagog:innen, Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung) zu erhöhen. Die Projektumsetzung ist sowohl auf das Verhalten der Zielgruppen als auch auf die Verhältnisse im Setting Volksschule und im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung gerichtet (FGÖ 2022).

Synergien mit Gesundheitsförderung

Die Qualitätskriterien zu den Prinzipien der Gesundheitsförderung haben besonders bei der Zielgruppe Kinder Relevanz. Ein gesundheitsförderliches Aufwachsen unterstützt Kinder in ihrer Entwicklung und fördert die Gesundheitskompetenz. Hier ist eine gesundheitsförderliche Lebenswelt maßgeblich (FGÖ 2022).

Zum einen sind dies die Lebensräume, in denen Kinder viel Zeit verbringen, wie Kindergarten und Schule. Diese Settings sind ideal für frühzeitig ansetzende gesundheitsfördernde Maßnahmen, um gesunde Lebenswelten zu schaffen. Umgesetzte Maßnahmen sollen nicht nur auf das Verhalten der Einzelnen abzielen, sondern sich auch an den Ort bzw. das Setting richten, in dem ein Großteil aller Kinder und Eltern erreicht werden können (GÖG 2015a). Hinsichtlich der Ernährung stellt die Gemeinschaftsverpflegung ein gutes Mittel dar, um ein gesundes Ernährungsverhalten zu erleben und zu erlernen. Die Gemeinschaftsverpflegung kann damit einen wesentlichen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten, eine Vorbildfunktion ausüben und zum Nachahmen einladen (GÖG 2015b).

Aber auch das familiäre Umfeld trägt maßgeblich dazu bei, wie Kinder leben und sich ernähren. Die Bezugspersonen der Kinder, wie Eltern und Erziehungsberechtigte, haben dabei großen Einfluss. Sie stellen ein sehr prägendes soziales Umfeld für die Essensgewohnheiten von Kindern dar (Dallacker 2018). Die Familie nimmt eine Vorbildfunktion ein. Eltern können das Essverhalten ihrer Kinder aber auch durch die Gestaltung der Essenssituation beeinflussen. Eine gemeinsame Mahlzeit mit der Familie ist für die Entwicklung von Essgewohnheiten bedeutend, da Kinder gerne in Gesellschaft essen und so eher bereit sind Neues zu probieren (DGE 2015).

Um Ernährungswissen an Bezugspersonen weiterzugeben und sie in ihrer Gesundheits- und Ernährungskompetenz zu befähigen, lässt sich beispielsweise in Form von Schulungen hinsichtlich gesunder Ernährung und der Auswahl geeigneter Lebensmittel umsetzen. Beispiele, wie dies erfolgreich gelingen kann, zeigen die Schulungen von REVAN sowie die vielseitigen settingorientierten Maßnahmen der Projekte im Rahmen der Initiative Kinder essen gesund.

Quellen

BMG (2016). Österreichischer Kinder- und Jugendgesundheitsbericht. Ergebnisbericht.

<https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:423c542c-b6a4-400f-8e28-cb1db57c38a8/kinderjugendgesundheitsbericht.pdf> [Zugriff: 11.08.2022]

BMSGPK (Hg.) (2021): Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=847> [Zugriff am 09.08.2022]

Dallacker, Mattea (2018). Zusammen is(s)t man gesünder: Wie Eltern und Familie das Essverhalten von Kindern prägen. Abstract zum 2. BZfE-Forum.

https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/2_BZfE_Forum_2018_Abstract_Dallacker.pdf [Zugriff: 22.08.2022]

DGE (2015). Ernährungsbildung in der Familie (Folder). [https://www.fitkid-](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/Flyer_Ernaehrungsbildung.pdf)

[aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/Flyer_Ernaehrungsbildung.pdf](https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/Flyer_Ernaehrungsbildung.pdf) (Zugriff: 22.08.2022)

Elmadfa, Ibrahim; Hasenegger, Verena; Wagner, Karl-Heinz; Putz, Peter et al. (2012): Österreichischer Ernährungsbericht 2012. 1. Auflage, Wien.

https://ernaehrungsbericht.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/dep_ernaehrung/forschung/ernaehrungsberichte/oesterr_ernaehrungsbericht_2012.pdf [Zugriff: 22.08.2022]

European Union (EU) (2017). Health Equity Pilot Project (HEPP) – Evidence Review: The impact of interventions and policies on SES differentials in obesity and diet.

https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/social_determinants/docs/hepp_screport_nutrition_b1000days_en.pdf [Zugriff: 22.08.2022]

FGÖ (2022). Qualitätskriterien zu Prinzipien der Gesundheitsförderung.

https://fgoe.org/qualitaetskriterien_grundprinzipien [Zugriff am 31.08.2022]

FGÖ (2022). Initiative „Kinder essen gesund“ [online]. Fonds Gesundes Österreich.

https://fgoe.org/kinder_essen_gesund [Zugriff am 31.08.2022]

GÖG (2015a). Handlungsempfehlungen zur Chancengerechtigkeit im Kindergarten. Gesundheit

Österreich GmbH. <https://goeg.at/sites/goeg.at/files/2017-12/Handlungsempfehlungen%20Chancengerechtigkeit%20Kindergarten.pdf> [Zugriff: 22.08.2022]

GÖG (2015b). Handlungsempfehlungen zur Chancengerechtigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung.

Gesundheit Österreich GmbH. <https://goeg.at/sites/goeg.at/files/2017-12/Handlungsempfehlungen%20Chancengerechtigkeit%20Gemeinschaftsverpflegung.pdf> [Zugriff: 22.08.2022]

Kuntz, Benjamin; Waldhauer, Julia; Zeiher Johannes; Finger, Jonas D.; Lampert, Thomas (2018): Soziale Unterschiede im Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen – Querschnittergebnisse aus

KiGGS Welle 2. In: Journal of Health Monitoring 2018;3 (2): 45 – 63.

https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/5692/JoHM_02_2018_Unterschiede_Gesundheitsverhalten_KiGGS-Welle2.pdf [Zugriff: 22.08.2022]

Lobstein, T (2019). Health Equity Pilot Project – Rapid review: social inequities in obesity determinants.

Richtig essen von Anfang an! (2022a). Richtig essen für 4- bis 10-Jährige.

<https://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/4-bis-10-jaehrige-kinder/richtig-essen-fuer-4-bis-10-jaehrige/> [Zugriff am 11.08.2022]

Richtig essen von Anfang an! (2022b). Über das Programm [online]

<https://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/ueber-das-programm/> [Zugriff: 11.08.2022]

Swinburn, Boyd A; Kraak, Vivica I; Allender, Steven; Atkins, Vincent J; Baker, Phillip I; Bogard, Jessica R; Brinsden, Hannah; Calvillo, Alejandro; De Schutter, Olivier; Devarajan, Raji; Ezzati, Majid; Friel, Sharon; Goenka, Shifalika; Hammond, Ross A; Hastings, Gerard; Hawkes, Corinna; Herrero, Mario; Hovmand, Peter S; Howden, Mark; Jaacks, Lindsey M; Kapetanaki, Ariadne B; Kasman, Matt; Kuhnlein, Harriett V; Kumanyika, Shiriki K; Larijani, Bagher; Lobstein, Tim; Long, Michael W; Matsudo, Victor KR; Mills, Susanna DH; Morgan, Gareth; Morshed, Alexandra; Nece Patricia M; Pan, An; Patterson, David W; Sacks, Gary; Shekar, Meera; Simmons, Geoff L; Smit, Warren; Tootée, Ali; Vandevijvere, Stephanie; Waterlander, Wilma E; Wolfenden, Luke; Dietz, William H (2019): The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. In: The Lancet; 393 (10173): 791–846.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673618328228?via%3Dihub> [Zugriff: 22.08.2022]

Von Koerber, Karl (2012). Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung [online].

<https://www.nachhaltigeernaehrung.de/Grundsaeetze.40.0.html> [Zugriff am 11.08.2022]