

Übergewicht in der Kindheit und Jugend verkürzt die Lebenszeit um mehrere Jahre.

## Rettet unsere Kinder

Burger, Pizza, Kebap, Pommes. Fettes und Süßes stehen viel zu oft auf dem Speiseplan für Kinder.

Gleichzeitig bewegen sich junge Menschen immer weniger.

Damit steuern viele auf eine Katastrophe zu.

Ich mache mir große Sorgen um die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen“, sagt Dr. Johanna Brix, Fachärztin für Innere Medizin und Diabetes-Spezialistin. „Immer mehr Kinder und Jugendliche sind übergewichtig und von Fettleibigkeit betroffen“, stellt sie fest und zeigt sich über die Geschwindigkeit dieser Entwicklung stark beunruhigt.

„Eine Studie zu sieben- bis zehnjährigen Schulkindern in Kärnten zeigt, zwischen September 2019 und März 2021 stieg

Bitte blättern Sie um!

Nicht nur der Körper der Kinder erkrankt durch Übergewicht.  
Die Seele und Psyche leiden ebenfalls.





der Anteil der Kinder mit Übergewicht oder Fettleibigkeit von 20 Prozent auf 26 Prozent. Unter den Neun- bis Zehnjährigen im ganzen Land ist bereits jedes dritte Kind übergewichtig. Insgesamt sind eine Viertelmillion Kinder und Jugendliche zwischen dem Burgenland und Bregenz dick oder fettleibig. Wird ihnen nicht geholfen, werden 80 Prozent von ihnen übergewichtige Erwachsene.“ Mit allen Gesundheitsrisiken und -einbußen, die Übergewicht über die Jahre mit sich bringt.

## Übergewicht vermehrt die Fettzellen

Ein dickes Bäuchlein, dicke Backen, gar mit Doppelkinn, im Kindesalter, das ist kein „Baby-Speck“ mehr und „wächst sich auch nicht aus“, wie Eltern hoffnungsvoll meinen möchten. Im Gegenteil, die Menge der Fettzellen, die wir im späteren Leben mit uns tragen, wird in der Kindheit festgelegt. „Die Fettzellen von stark übergewichtigen Kindern vermehren sich deutlich schneller. Jedes Jahr wächst ihre Zahl um das 2,5-fache. Bei normalgewichtigen Kindern lediglich um das 1,3-fache“, erklärt Prof. Eberhard Standl vom Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) und Präsident der Deutschen Diabetes-Union (DDU). Daran können spätere Diäten nichts ändern. Die Zahl der Fettzellen, die in der Kindheit „angelegt“ wurden, bleibt ein Leben lang konstant. Für Experten ist das mit ein Grund, warum dicke Menschen ihr Gewicht nach einer Diät meist nicht halten können.

Übergewicht in der Kindheit ist, darin sind sich alle Mediziner einig, der Grundstein für viele chronische Krankheiten im Erwachsenenalter. Zu viele Kilo auf der Waage, die womöglich die Grenze zur Fettleibigkeit überschreiten, haben schwerwiegende Gesundheitsrisiken im „Schlepptau“. Ernste Folgen sind Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenleiden, Krebs und Diabetes, um einige zu nennen“, warnt Dr. Brix.

## Diabetes-Patienten werden immer jünger

Dabei zeichnet sich eines deutlich ab. Die Patienten werden immer jünger, wie das Beispiel Diabetes Typ 2, auch „Altersdiabetes“ genannt, zeigt. Dessen Hauptursachen sind Übergewicht und Bewegungsmangel. Rund 40.000 neue Diabetes-Typ-2-Pati-

enten gibt es jedes Jahr im Land. Darunter immer öfter junge Erwachsene. Gab es vor zwei, drei Jahrzehnten die ersten Patienten meist ab dem 60. Lebensjahr, sind viele Betroffene heute bei der Erstdiagnose 50 Jahre und jünger. In einer vom Dachverband der Sozialversicherungen in Auftrag gegebenen Analyse aus dem Jahr 2017 heißt es bereits, „Gleichzeitig sehen wir einen teilweise starken Anstieg bei den unter 35jährigen, vor allem bei Frauen.“

## Junge mit Altersdiabetes sterben früher

Diabetes Typ 2 ist eine unterschätzte, gefährliche Krankheit. Davor warnt die Herzstiftung Großbritanniens in einer neuen Studie eindringlich. „Wird Diabetes Typ 2 zwischen 30 und 39 Jahren festgestellt, steigt die Todesrate im Vergleich zu Nicht-Diabetikern auf das 2,69-fache. In der Gruppe der 40- bis 49jährigen ist die Sterblichkeit um das 2,26-fache erhöht. Mit jedem Lebensjahrzehnt, mit dem Typ 2 Diabetes früher auftritt, sinkt die Lebenserwartung um drei bis vier Jahre. Liegt die Erstdiagnose bei 30 Jahren, gehen 14 Lebensjahre verloren, bei 40 Jahren sind es zehn Lebensjahre, bei 50 Jahren verringert sich die Lebenserwartung um sechs Jahre.“



Wichtige Rolle der Eltern und Familie.

So gefährlich „Altersdiabetes“ ist, so leicht ist er zu verhindern oder durch den Lebensstil zu behandeln. Übergewicht abbauen durch gesunde Ernährung und täglich ausreichend Bewegung sind die Säulen der nicht-medikamentösen Therapie, sagt Dr. Marlies Gruber, Ernährungswissenschaftlerin des „forum.ernährung heute“ in Wien. „Eltern sind das wichtigste Vorbild. Essen sie gesund und bewegen sie sich viel, ist das meist auch bei den Kindern so. Das bestätigte die I.Family-Studie mit mehr als 16.000 Kindern in acht Ländern. Wo viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Getreide, Fisch, Milchprodukte und maßvoll Fleisch auf den Tisch kommen, sind Kinder seltener dick.“

Blutzuckermessen in jungen Jahren.  
Übergewicht in der Kindheit begleitet die meisten Betroffenen ein Leben lang.

