



Zuckerhaltige Getränke und Übergewicht bei Kindern

>...|

**Liebe Kolleginnen,
liebe Kollegen!**

„Ein bisschen Speck muss schon sein.“ Diese noch gar nicht so alte Ansicht zum Körpergewicht von Kindern muss heute als überholt angesehen werden. Warum? Nicht weil dicke Kinder gehänselt werden, weniger Freunde haben oder weniger sportlich sein könnten, sondern weil sich nachweisen lässt, dass übergewichtige Kinder ein höheres Erkrankungsrisiko aufweisen, wenn sie erwachsen sind. Übergewichtigkeit im Kindesalter hat sich u.a. als Risikofaktor für koronare Herzkrankheit, kolorektale Karzinome und Arthritis erwiesen. Bemerkenswerterweise gilt dies unabhängig davon, ob die Übergewichtigkeit im Erwachsenenalter noch besteht. Es ist also durchaus angebracht, auf das Körpergewicht von Kindern zu achten und gegebenenfalls – mit aller gebotenen Rücksicht auf die Psyche der Kinder – korrigierend einzugreifen, denn Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen stellt die Basis für ein vermeidbar höheres Erkrankungsrisiko und eine erhöhte Sterblichkeit im Erwachsenenalter dar.

Wie häufig ist Übergewicht im Kindesalter?

Jeder von Ihnen wird offensichtlich übergewichtigen Kindern mehr als einmal täglich begegnen. Zur Bestimmung von Übergewichtigkeit bei Kindern wird – wie bei Erwachsenen – der „Body Mass Index“ (BMI, [Körpergewicht in kg/ Körpergröße in m²]) herangezogen. Danach gilt ein BMI zwischen 25 und 30 als Übergewicht und ein BMI >30 als manifeste Adipositas. Dieses Verfahren lässt sich jedoch nicht einfach auf Kinder übertragen, weil die Interpretation des BMI, der bei Kindern eben nicht nur durch die Körpergröße determiniert wird, sondern auch vom Geschlecht und dem Entwicklungs- bzw. Pubertätsstadium abhängt, schwieriger ist als bei Erwachsenen. Es sind daher Verfahren entwickelt worden, die eine Einschätzung des BMI anhand von Percentilen, also der statistischen Verteilung des BMI innerhalb einer großen, als repräsentativ angesehenen Gruppe von Kindern und Jugendlichen, erlauben (Abb. 1). Legt man ein solches Verfahren zugrunde, so sprechen die epidemiologischen Daten eine deutliche Sprache (siehe Tab. 1, S. 6). Danach sind auch in Europa etwa ein Viertel bis ein Drittel der Kinder übergewichtig! Auffällig ist, dass in China und Russland etwa nur

halb soviele Jugendliche wie Kinder übergewichtig sind, während in England und den USA die Zahl der übergewichtigen Jugendlichen größer ist, als die der übergewichtigen Kinder.

Welche Ursachen hat Übergewicht im Kindesalter?

Die Ursachen für diese beunruhigende Häufigkeit von Übergewicht bei Kindern sind vielfältig. Sicher spielen genetische Komponenten eine wesentliche Rolle. Es wird davon ausgegangen, dass etwa die Hälfte der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen bestimmte Gene oder Gen-Mutationen tragen, die für die Entwicklung der Übergewichtigkeit prädisponieren. Eine weitere wichtige Rolle spielen zahlreiche umweltbedingte Faktoren, die eine vermehrte Nahrungsaufnahme sowie einen verminderten Energieverbrauch begünstigen. So ist u.a. das Angebot verschiedenster energiereicherer Nahrungsmittel (z.B. Schokoriegel, Chips, stark zuckerhaltige Getränke etc.) sehr groß. Hinzu kommt, dass solche Nahrungsmittel mit hohem Werbeaufwand vermarktet werden und sich gerade bei Kindern und Jugendlichen großer Beliebtheit erfreuen. Andererseits haben sich die Schul- und Freizeitaktivitäten von Kindern in eine Richtung entwickelt, die den Verbrauch von Energie deutlich vermindert. Hierzu zählen z.B. Fernsehen, Computer- und Videospiele, weniger Schul- und Freizeitsport und häufige Nutzung von Verkehrsmitteln anstelle von Gehen oder der Nutzung von z.B. Fahrrädern.



EIN BERICHT
AUS DER
PHARMAZEUTISCHEN
WISSENSCHAFT

>>

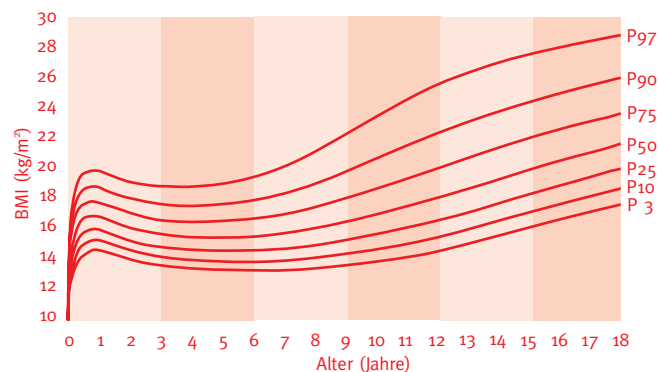


Abbildung 1: Percentile für den Body Mass Index von Jungen im Alter von 0 bis 18 Jahren

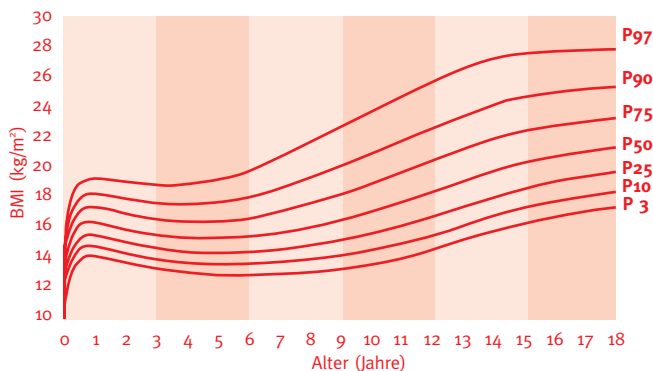


Abbildung 2: Perzentile für den Body Mass Index von Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren

» Was sollte gegen Übergewicht im Kindesalter getan werden?

Im Hinblick auf die möglichen und erforderlichen Maßnahmen besteht ein allgemeiner Konsens, dass der Prävention von Übergewicht bzw. Adipositas die weitaus wichtigste Bedeutung zukommt. So werden auch in der internationalen Literatur immer wieder breite Aufklärungskampagnen gefordert, um die Bevölkerung besser als bisher auf die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht im Kindesalter aufmerksam zu machen. Insbesondere die Kinder selbst sollten frühzeitig lernen, den Wert von Lebensmitteln einzuschätzen und gesunde von ungesunden Nahrungsmitteln zu unterscheiden. Hierzu können die Apotheker im Rahmen der Beratung einen entscheidenden Beitrag leisten. Insbesondere bei stark fetthaltigen Nahrungsmitteln, wie z.B. Chips, vielen Süßigkeiten, Pommes Frites, Mayonaise, Bratwurst etc. ist der Zusammenhang offensichtlich. Dennoch lehrt die Erfahrung, dass diesbezügliche Ratschläge oft ins Leere laufen oder gar als Belastung bzw. Zumutung empfunden werden. Anders liegt der Fall bei Getränken. So ist die Frage, ob denn nun vom Genuss der allseits beliebten stark zuckerhaltigen Limonaden aller Art tatsächlich abgeraten werden sollte, nicht so leicht zu beantworten. Es handelt sich hierbei ausschließlich um die vermehrte Zufuhr von Kohlehydraten und es war bisher nicht bekannt, ob dies tatsächlich mit einem vermehrten Auftreten von Übergewicht bei Kindern verbunden ist. Genau diese Frage hat eine Gruppe von amerikanischen Wissenschaftlern untersucht und ihre Ergebnisse kürzlich veröffentlicht (Ludwig DS et al., Lancet 2001;357:505-508).

Tabelle 1: Prävalenz der Übergewichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen

	Kinder (6–9 Jahre)	Jugendliche (10–18 Jahre)
China	10–12%	4–5%
Russland	26–30%	10–12%
England	20–24%	29–31%
USA	23–27%	27–31%

amerikanischen Wissenschaftlern untersucht und ihre Ergebnisse kürzlich veröffentlicht (Ludwig DS et al., Lancet 2001;357:505-508).

Eine neue Studie zur Adipositas bei Kindern

Die Autoren der Studie haben insgesamt 548 Kinder im Alter von 11,7±0,8 Jahren in die Studie einbezogen und über 19 Monate hinweg beobachtet. Untersucht wurde die Assoziation zwischen der Änderung im Verbrauch von stark zuckerhaltigen Limonaden und der Veränderung im Auftreten von Adipositas. Der Ver-

brauch von Limonaden sowie eine Reihe weiterer Faktoren, wie der Verbrauch von Nahrungsmitteln überhaupt, das Ausmaß körperlicher Aktivität und die Häufigkeit von Fernsehen wurden in einem spezifischen Fragebogen erfasst. Darüber hinaus wurde der BMI bestimmt und durch die Messung der Hautdicke über dem Musculus triceps (Hinterseite des Oberarms) relativiert.

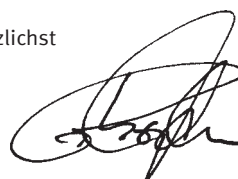
Einige interessante Zahlen

Die Kinder der Studie wiesen zu Beginn einen durchschnittlichen BMI von 20,7 kg/m² auf. Nur 19 Monate später war der Index auf 22,23 kg/m² gestiegen. Während der Studiendauer entwickelten 37 der 398 Kinder mit einem als normal eingestuften Körpergewicht eine manifeste Übergewichtigkeit. Gleichzeitig stieg auch der Verbrauch stark zuckerhaltiger Limonaden bei 57% der Studienteilnehmer an. Im Durchschnitt wurden täglich Mengen mit einem Brennwert von 8.950 kJ (2.139 kcal!) getrunken und dieser Wert stieg im Verlauf der Studie auf 9610 kJ (2.297 kcal!) an. Die statistische Analyse der Daten zeigte eine direkte Assoziation zwischen dem Verbrauch stark zuckerhaltiger Limonaden und der Inzidenz eines manifesten Übergewichtes. Somit legen die Autoren dieser Studie neue und überzeugende Beweise dafür vor, dass häufiges Trinken stark zuckerhaltiger Limonaden das Auftreten von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen fördert. Am Rande interessant sind auch einige andere Zahlen der Studie. So saßen die Studienteilnehmer durchschnittlich dreieinhalb Stunden täglich (!!!) vor dem Fernseher, gaben aber nur eineinhalb Stunden täglicher körperlicher Aktivität und nur 2 Schulsportstunden pro Woche an.

Fazit

Etwa ein Viertel bis ein Drittel aller Kinder sind übergewichtig. Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen stellt die Basis für ein vermeidbar höheres Erkrankungsrisiko und eine erhöhte Sterblichkeit im Erwachsenenalter dar. Maßnahmen zur Prävention des Übergewichtes kommt daher eine wesentliche Bedeutung zu. Die Ergebnisse einer neuen Studie belegen nun auf überzeugende Weise, dass häufiges Trinken stark zuckerhaltiger Limonaden das Auftreten von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen fördert. Daher ist eine Einschränkung des Konsums solcher Getränke insbesondere solchen Kindern zu empfehlen, deren BMI oberhalb des Alterdurchschnitts liegt.

Herzlichst
Ihr



Einige Internetlinks zum Thema
<http://www.adipositas-gesellschaft.de/> (Deutsche Adipositas Gesellschaft)
<http://www.a-g-a.de/> (Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter)
 (Die Perzentilen-Tabellen erhalten Sie unter www.a-g-a.de oder via Fax-Formblatt)

