

FORUM

Das Kundenmagazin der Stieglmeyer-Gruppe



Gemüse ist teurer als süße Snacks

07. Juli 2015 // Reportagen & Berichte

Wie groß ist die Zahl stark übergewichtiger Menschen in Deutschland? Daten des letzten Gesundheitssurveys (Robert Koch Institut 2012) zeigen, dass rund 67 % der Männer und 53 % der Frauen übergewichtig oder adipös (BMI > 25) sind. 23 % der Männer und 24 % der Frauen sind mit einem BMI über 30 adipös. Die Prävalenz von Adipositas hat in den letzten zwei Dekaden weiterhin zugenommen, besonders bei Männern und im jungen Erwachsenen-alter. Sie ist wesentlich geringer bei Personen mit hohem sozioökonomischem Status

Wie groß ist die Zahl stark übergewichtiger Menschen in Deutschland?

Daten des letzten Gesundheitssurveys (Robert Koch Institut 2012) zeigen, dass rund 67 % der Männer und 53 % der Frauen übergewichtig oder adipös (BMI > 25) sind. 23 % der Männer und 24 % der Frauen sind mit einem BMI über 30 adipös. Die Prävalenz von Adipositas hat in den letzten zwei Dekaden weiterhin zugenommen, besonders bei Männern und im jungen Erwachsenen-alter. Sie ist wesentlich geringer bei Personen mit hohem sozioökonomischem Status.

Auf allen Medienkanälen gibt es Anleitungen zu einem gesünderen Leben. Warum helfen sie so wenig?

Die Informationen zur gesunden Lebensführung werden gehört, aber nur begrenzt in die Tat umgesetzt. Das könnte daran liegen, dass die Information an falscher Stelle, mit den falschen Methoden und falschen Kommunikationswegen verbreitet werden.



Prof. Dr. oec. troph. Maria Elisabeth Herrmann lehrt an der Fakultät für Agrarwissenschaften und Landschaftsarchitektur der Hochschule Osnabrück.

Wir sprachen mit Prof. Dr. oec. troph. Maria-Elisabeth Herrmann über das wachsende Problem der Adipositas

Veränderung bedeutet immer Verlust von lieben Gewohnheiten. Es gibt klar negative Korrelationen zwischen einem niedrigen Sozialstatus/Bildungsgrad und wünschenswertem Lebensstil. Das bedeutet weniger Bewegung, einen geringeren Obst- und Gemüseverzehr bei gleichzeitig höherem Fleischverzehr, mehr Raucher.

Aber treiben die Menschen in Deutschland nicht zumindest immer mehr Sport?

Der Anteil der sportlich Aktiven ist in den letzten ca. 10 Jahren signifikant gestiegen, dennoch achten 25 % der Befragten der DEGS (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland) gar nicht auf Bewegung; nur ein Fünftel ist die empfohlenen 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv. Die sportliche Aktivität nimmt mit dem Alter oder veränderten Lebensbedingungen ab, nicht selten kommt es dann reaktiv zu Gewichtszunahmen, wenn die Essgewohnheiten sich dem geringeren Energieverbrauch nicht anpassen.

Welche Rolle spielen Lebensmittelpreise?

Unsere westliche Gesellschaft ist durch die ständige Verfügbarkeit von Nahrung (u. a. kalorienreiche Snacks und gesüßte Getränke) geprägt. Gerade in Deutschland ist das Preisniveau dazu sehr niedrig, was vor allem für kalorienreiche Lebensmittel gilt, dagegen sind frisches Obst und Gemüse vergleichsweise hochpreisig. Es ist also eine Einkommens- und Mengenproblematik

Essen wir nur aus Hunger?

Der physiologische Nährstoffbedarf (innere Signale) ist oftmals von psychosozialen Determinanten überlagert. Essanlässe und -situationen werden durch die Medien zur Lebensstil- und Imagefrage umgedeutet. Das alles fördert nicht die dauerhafte Kontrolle des Körpergewichts.

Welche Prognosen über den zukünftigen Anteil alter und pflegebedürftiger Menschen mit starkem Übergewicht gibt es? Solche Prognosen können nicht sinnvoll entwickelt werden. In den vergangenen 10 Jahren ist die Prävalenz der Adipositas allerdings gestiegen, das trifft besonders für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zu. Es scheint in diesem Sinn eine Hochrisiko-Generation heranzuwachsen, aber ob sich das bis in deren Alter fortsetzt, bleibt Spekulation.

Auf welche maximalen Körpergewichte und Maße müssen sich Hersteller von Medizinprodukten heute und in Zukunft einstellen?

Leider ist dem Gewicht nach oben kaum eine Grenze gesetzt, insgesamt steigt aber besonders die Häufigkeit eines hohen BMI, das heißt ein Körpergewicht von 150 bis zu 200 kg plus-minus ist nicht mehr außergewöhnlich.

Der Body-Mass-Index

Ein Mensch gilt als adipös, wenn sein Body-Mass-Index (BMI) über 30 liegt. Der BMI errechnet sich aus dem Gewicht geteilt durch die Körpergröße zum Quadrat. Adipositas beginnt zum Beispiel für einen 1,80 Meter

großen Mann bei einem Gewicht von 98 kg.

BMI= Körpergewicht (kg) : Körpergröße (m)²