



Ungesunde Ernährung ist der führende Risikofaktor, der in jedem Land der Europäischen Region Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigt

Durch den übermäßigen Konsum von gesättigten Fetten, Transfettsäuren, Zucker und Salz erhöht sich das Risiko in Bezug auf Übergewicht und Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Arten von Krebs. Diese Erkrankungen sind die wichtigsten Ursachen von Krankheit und Behinderung in der Europäischen Region. Von den sechs WHO-Regionen ist Europa am stärksten von nichtübertragbaren Krankheiten betroffen. Die vier häufigsten nichtübertragbaren Krankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und Atemwegserkrankungen) sind für 77% der Mortalität und Morbidität und für fast 86% aller vorzeitigen Todesfälle in der Europäischen Region verantwortlich.

Warum sind nichtübertragbare Krankheiten in der Europäischen Region so verbreitet?

- Der Verbrauch von Salz übersteigt in jedem Land der Europäischen Region, aus dem Daten vorliegen, das von der WHO empfohlene Höchstmaß (unter 5 g pro Tag). In vielen Ländern liegt der Konsum über 10 g pro Tag.
- Nur fünf Länder melden einen Pro-Kopf-Konsum von gesättigten Fettsäuren, der unterhalb des empfohlenen Höchstwerts bleibt.
- Der Konsum von Limonaden und anderen durch Zucker gesüßten Getränken bei Kindern und Jugendlichen ist sehr hoch; in vielen Ländern sind sie für junge Menschen die größte Quelle für freie Zucker. Viele Softdrinks enthalten in der üblichen Packungsgröße (330 ml) 20 bis 30 g Zucker, was etwa neun Teelöffeln entspricht. Nach den Empfehlungen der WHO sollten freie Zucker maximal 10% der Gesamtenergie liefern, doch nach dem Entwurf ihrer neuen Leitlinien soll der Anteil auf unter 5% der Gesamtenergieaufnahme reduziert werden. Für viele Kinder könnte ein Softdrink schon über die Hälfte dieser Menge enthalten.
- Auch wenn der Konsum von Transfettsäuren in manchen Ländern rückläufig ist, so bleibt er doch in vielen Teilen der Europäischen Region, in denen es keine Regulierung und keine Verbote gibt, besorgniserregend hoch. Manche Kategorien von Lebensmitteln, z. B. Bäckereiprodukte, Margarinen und Brotaufstriche, enthalten häufig große Mengen an Transfettsäuren und werden von bestimmten, vor allem einkommensschwächeren Bevölkerungsgruppen oft in großen Mengen verzehrt.

Die Raten an Übergewicht und Adipositas sind in vielen Ländern der Europäischen Region extrem hoch:

- In 46 der 53 Länder der Region leiden mehr als 50% der Erwachsenen an Übergewicht oder Adipositas.
- Im Durchschnitt leidet jedes dritte Kind in der Altersgruppe von 6 bis 9 Jahren an Übergewicht oder Adipositas¹.
- Übergewicht und Adipositas sind in der überwiegenden Mehrzahl der Länder vor allem unter einkommensschwachen und benachteiligten Bevölkerungsgruppen verbreitet; in manchen Ländern weitete sich die Kluft sogar aus.

¹ In den Ländern, die an der Initiative zur Überwachung von Adipositas im Kindesalter in der Europäischen Region (COSI) beteiligt sind.

Was können politische Entscheidungsträger tun?

Um auf diese Situation zu reagieren, können politische Entscheidungsträger Maßnahmen in Erwägung ziehen, die:

Günstige Rahmenbedingungen für gesundheitsförderliches Essen und Trinken schaffen:

- Beschränkung der Vermarktung von Lebensmitteln und nichtalkoholischen Getränken an Kinder;
- Förderung einer leicht verständlichen Etikettierung auf Packungsvorderseiten;
- Verbesserung des Nährwerts von Lebensmittelprodukten, etwa durch Verringerung des Gehalts an Salz, gesättigten Fettsäuren und Zucker;
- Verbot der Verwendung von Transfettsäuren in allen Lebensmitteln und Prozessen;

Eine gesunde Ernährung im gesamten Lebensverlauf fördern:

- Förderung, Schutz und Unterstützung des Vollstillens in den ersten sechs Lebensmonaten;
- allgemeine Einführung gesunder

Schulmahlzeiten und Schulobstprogramme; Die Gesundheitssysteme stärken, um gesunde Ernährung zu fördern:

- Ernährungsberatung und Angebote zur Bewältigung von Adipositas sollten von den Gesundheitssystemen kostenlos angeboten werden;

Alle Betroffenen in Veränderungsprozesse einbeziehen:

- Gewährleistung der Bezahlbarkeit und Verfügbarkeit gesunder Nahrungsmittel durch Einbindung staatlicher Stellen außerhalb des Gesundheitswesens und Bestimmung gemeinsamer Ziele und Maßnahmen.

In der Europäischen Region der WHO



leiden über 50%
der Menschen an
Übergewicht oder
Adipositas



leiden über 20%
der Menschen an Adipositas

- In zahlreichen Ländern werden Obst und Gemüse nicht in ausreichenden Mengen angeboten, sodass der empfohlene tägliche Verzehr in Höhe von über 600 g pro Kopf nur schwer erreicht werden kann.
- Weniger als 40% der Mütter stillen ihr Baby während der ersten sechs Lebensmonate voll.

Wodurch ist der Trend hin zu einer ungesünderen Ernährung bedingt?

Veränderungen in der Art, in der Nahrungsmittel verarbeitet werden, haben ebenso tiefgreifende Auswirkungen wie unsere Essgewohnheiten.

- Weltweit sind Kalorien und Nährstoffe aus Fleisch, Zuckern, Ölen und Fetten auf dem Vormarsch und sind relativ preisgünstiger geworden, während Kalorien aus Nahrungsmitteln, die den größten Teil unserer Ernährung ausmachen sollten (z. B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Wurzelgemüse), rückläufige Tendenz zeigen. Für diese Verlagerung gibt es viele Gründe, aber **Veränderungen in der Handels- und Landwirtschaftspolitik** spielen eine entscheidende Rolle.
- **Moderne Methoden in Verarbeitung, Vertrieb und Verkauf** haben zur Folge, dass hochgradig verarbeitete Fertiggerichte, die oft einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Transfettsäuren, Zucker oder Salz aufweisen, in vielen Ländern in zunehmendem Maße verfügbar und erschwinglich sind. Oftmals fällt es den Verbrauchern auch schwer, gesunde Produkte zu erkennen.
- Die **Lebensmittelwerbung** im Fernsehen und auf Plakaten, im Internet und in den sozialen Medien zielt tendenziell auf Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Transfettsäuren, Zucker oder Salz ab und hat oft speziell Kinder im Visier.
- Erhöhte Portionsgrößen, Mahlzeiten außerhalb des Hauses, Essen zum Mitnehmen, Knabbersachen und der Konsum stark zuckerhaltiger Getränke statt Wasser haben allesamt **die Art unserer Nahrungsaufnahme grundlegend verändert**.

Wichtigste Etappenziele für die Nahrungs- und Ernährungspolitik

- 1** WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (2004)
- 2** United Nations Political Declaration on the Prevention and Control of NCDs (2011)
- 3** Global targets on maternal, infant and young child nutrition (2012), focusing on promoting exclusive breastfeeding in the first 6 months, and halting the increase in overweight among children under the age of 5
- 4** Vienna Declaration on Nutrition and NCD in the Context of Health 2020 (2013) from the WHO European Ministerial Conference on Nutrition and NCDs in the Context of Health 2020
- 5** Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013–2020 (2013)
- 6** Set of 9 voluntary global NCD targets for 2025, part of the NCD Global Monitoring Framework (2013), including a 0% increase in obesity among adults by 2025.

Maßnahmen der WHO

Die WHO unterstreicht seit mehr als einem Jahrzehnt auf der globalen Ebene wie auch in der Europäischen Region die Notwendigkeit einer Förderung von gesunder Ernährung und Bewegung sowie der Prävention der Adipositas. Zu den zentralen Elementen dieser anhaltenden Tätigkeit auf der Ebene der Region gehören:

- Einrichtung der weltweit führenden Initiative zur Überwachung von Adipositas im Kindesalter in der Europäischen Region (COSI), in der in den Ländern dargestellte und gemessene, international vergleichbare Daten zu Übergewicht und Adipositas unter Kindern im Grundschulalter erfasst werden;
- Zusammenarbeit mit den Mitgliedstaaten über die Aktionsnetze des WHO-Regionalbüros für Europa, insbesondere in den Bereichen Lebensmittelwerbung für Kinder und Salzreduktion; und
- innovative fachliche Beratung der Mitgliedstaaten im gesamten Spektrum der Politikfelder, einschließlich der jüngsten Arbeiten im Bereich der Modelle für Nährstoffprofile für die Zwecke der Beschränkung der Lebensmittelwerbung für Kinder.

Nützliche Links:

Europäischer Aktionsplan Nahrung und Ernährung (2015–2020) (Entwurf)

<http://www.euro.who.int/food-and-nutrition-action-plan>

Themenseite Ernährung auf der Website des Regionalbüros – <http://www.euro.who.int/nutrition>

Länderprofile des Regionalbüros über Ernährung, Bewegung und Adipositas

<http://www.euro.who.int/de/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/publications/2013/country-profiles-on-nutrition,-physical-activity-and-obesity-in-the-53-who-european-region-member-states.-methodology-and-summary-2013>

Datenbank über Ernährung, Adipositas und Bewegung (NOPA-Datenbank) – <http://data.euro.who.int/nopa/>



Methodology and summary

Country profiles on nutrition, physical activity and obesity in the 53 WHO European Region Member States

