



ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN VON JUGENDLICHEN

FAKTEN, 15. März 2016

ECKDATEN UND FAKTEN

Dieses Faktenblatt präsentiert wichtige Ergebnisse der Erhebung für den internationalen Bericht zum **Gesundheitsverhalten von Kindern im schulpflichtigen Alter (HBSC)** 2013/2014. In der HBSC, einer von der WHO in länderübergreifender Zusammenarbeit alle vier Jahre durchgeführten Erhebung, werden Mädchen und Jungen im Alter von 11, 13 und 15 Jahren nach ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden, ihren sozialen Umfeldern und ihrem Gesundheitsverhalten befragt. Die Erhebung 2013/2014 fand in über 42 Ländern und Regionen der Europäischen Region der WHO sowie in Nordamerika statt.

HINTERGRUND

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Essgewohnheiten wirken sich positiv auf die Gesundheit, das Wachstum und die geistige Entwicklung junger Menschen im gesamten Lebensverlauf aus. Gesunde Ernährung und ein gesundes Körpergewicht senken insbesondere das Risiko für Erkrankungen und einen vorzeitigen Tod durch nichtübertragbare Krankheiten.

Eine gesunde Ernährung kann einen erheblichen Effekt auf viele der zentralen Bedürfnisse von Jugendlichen haben, indem sie zur Beibehaltung eines gesunden Gewichts, zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, zur Optimierung des Wachstums und zur Verbesserung der Hautgesundheit beiträgt. Eine unausgewogene Ernährung mit energiereichen, nährstoffarmen Lebensmitteln stellt einen wichtigen Faktor bei der gegenwärtigen Epidemie der Adipositas und der nichtübertragbaren Krankheiten dar. Die Leitlinien der WHO an die Mitgliedstaaten zur gesunden Ernährung ermuntern alle Menschen, vor allem jedoch Jugendliche, dazu, weniger kalorien-, fett-, zucker- oder salz-/natriumreiche Nahrungsmittel und mehr Obst, Gemüse und Ballaststoffe wie Vollkornprodukte zu essen.

Bestimmte ernährungsbezogene Verhaltensweisen sind im Jugendalter besonders wichtig. Regelmäßiges Frühstück zum Beispiel führt zu einem geringeren Verzehr von Snacks und energiereichen Lebensmitteln. Gleichzeitig erhöht sich dadurch die Aufnahme von wichtigen Mikronährstoffen wie Eisen, Kalzium, den Vitaminen B, C und D und Ballaststoffen. Das Auslassen des Frühstücks ist bei jungen Menschen jedoch weiterhin sehr verbreitet und geht einher mit anderen ungesunden Verhaltensweisen wie Rauchen, Alkoholkonsum und Bewegungsmangel.

Einigen Lebensmittelgruppen kommt im Jugendalter eine besonders große Bedeutung zu. Der Verzehr von Obst und Gemüse in der Kindheit ist mit zahlreichen

Altersunterschiede

Das gesunde Essverhalten nimmt während der Pubertät ab; so nehmen beispielsweise die Häufigkeit der Einnahme eines Frühstücks, der Verzehr von Obst und regelmäßige Abendmahlzeiten mit der Familie zwischen 11 und 15 Jahren ab.

Der Softdrink-Konsum steigt mit zunehmendem Alter.

Unterschiede zwischen Ländern und zwischen den Geschlechtern

In Bezug auf Frühstück an Wochentagen gibt es erhebliche Unterschiede zwischen den Ländern und Regionen – von 92% der 11-jährigen Jungen in den Niederlanden bis zu 34% der 15-jährigen Mädchen in Albanien. Der Anteil der Jungen, die frühstücken ist höher.

Wohstandsniveau der Familie

In Bezug auf das Essverhalten bestehen zahlreiche Ungleichheiten, wobei im Allgemeinen junge Menschen aus weniger wohlhabenden Familien häufiger von einer schlechteren Ernährung berichten.

Unterschiede gegenüber der vorherigen HBSC-Erhebung

Am niedrigen Verzehr von Obst hat sich seit der HBSC-Studie 2009/2010 wenig geändert.

Der Softdrink-Konsum ist leicht zurückgegangen, vor allem bei älteren Jugendliche



kurz- und langfristigen gesundheitlichen Resultaten und einem hinreichend belegten geringeren Risiko für nichtübertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Adipositas und Krebs im Erwachsenenalter verbunden. Die meisten Länder empfehlen den Verzehr von fünf oder mehr Portionen von mehr als 400 g Obst und Gemüse pro Tag, in vielen Ländern jedoch essen die Heranwachsenden weit weniger. In jungen Jahren „erlernte“ Lebensmittelpräferenzen und Essgewohnheiten werden tendenziell bis ins Erwachsenenalter hinein beibehalten. Daher ist der verstärkte Verzehr von Obst bei Kindern und Jugendlichen ein wichtiges Thema für die öffentliche Gesundheit.

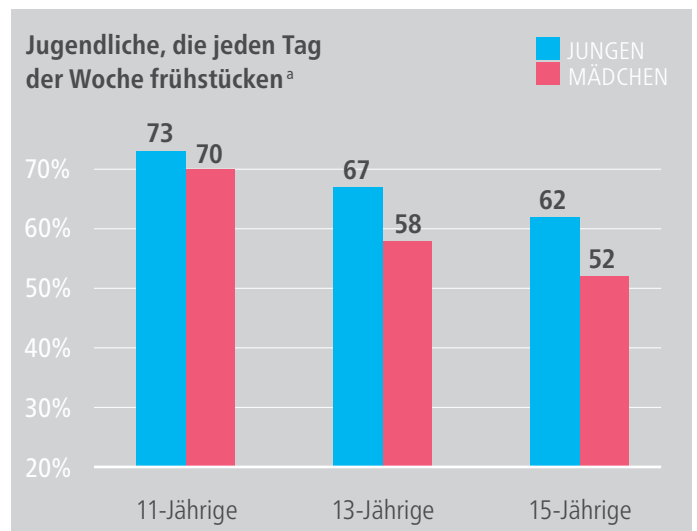
Bestimmte Arten von Lebensmitteln und Getränken sollten auf besondere Gelegenheiten beschränkt bleiben und sind für eine gesunde Ernährung ungeeignet. Der Konsum von Softdrinks ist bei Jugendlichen höher als bei anderen Altersgruppen und gibt Anlass zur Besorgnis. Softdrinks mit Zuckerzusatz sind mit einem höheren Risiko für Gewichtszunahme, Adipositas und chronische Krankheiten wie das metabolische Syndrom und Typ-2-Diabetes verbunden. Forschungsergebnisse belegen, dass bei Kindern mit dem höchsten Konsum an gezuckerten Getränken eine größere Wahrscheinlichkeit besteht, Übergewicht oder Adipositas zu entwickeln, als bei Kindern mit niedrigem Konsum. Der Verzehr kann auch das Risiko von Zahnkaries (allgemein bekannt als „Zahnfäule“) unmittelbar erhöhen. Mit Zucker gesüßte Softdrinks sind die größte Quelle für freie Zucker in der Ernährung von Kindern und Jugendlichen.

Die regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten mit der Familie geht einher mit einer gesünderen Ernährung für Jugendliche und bietet Eltern die Gelegenheit, gesunde Alternativen anzubieten und ein Beispiel für gesundes Essverhalten zu geben.

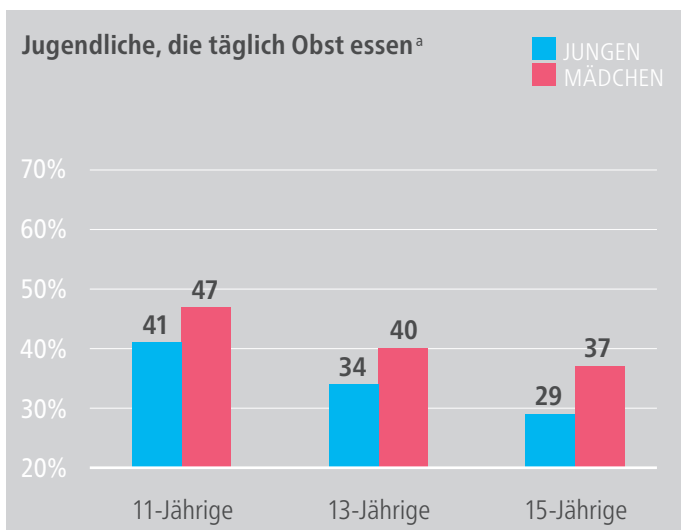
Altersbedingte Unterschiede

Das gesunde Essverhalten nimmt während der Pubertät ab; so nehmen beispielsweise die Häufigkeit der Einnahme eines Frühstücks, der Verzehr von Obst und regelmäßige Abendmahlzeiten mit der Familie zwischen 11 und 15 Jahren ab.

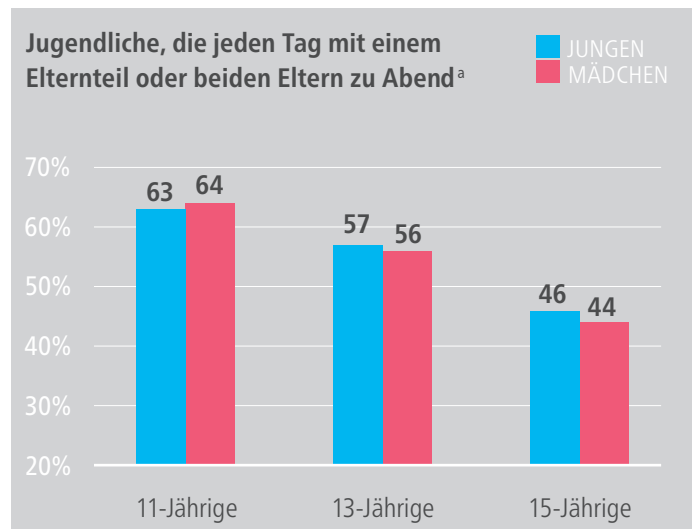
Der Softdrink-Konsum steigt mit zunehmendem Alter, wobei erhebliche Unterschiede zwischen den 11- bis 15-jährigen – bei Jungen in 23 und bei Mädchen in 16 Ländern und Regionen – festgestellt wurden. Die altersbedingten Unterschiede sind möglicherweise zum Teil auf die größere Unabhängigkeit bei der Auswahl von Lebensmitteln zurückzuführen, je älter die Kinder werden.



^a Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung



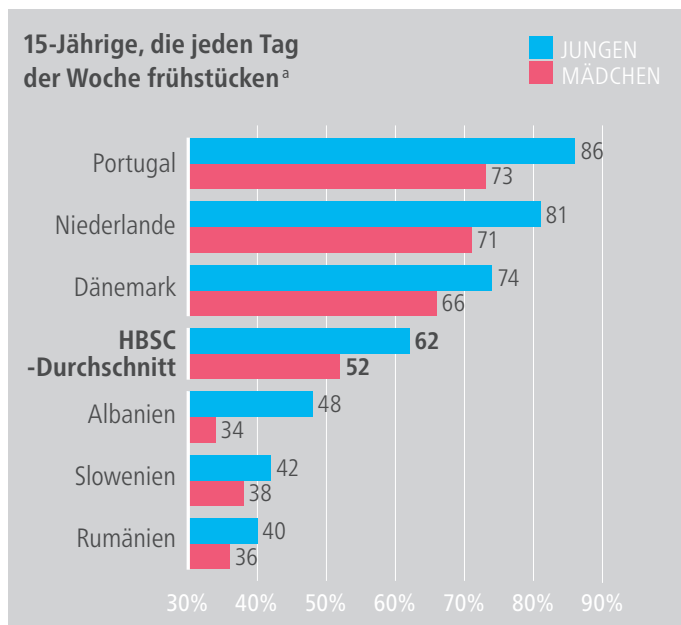
^a Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung



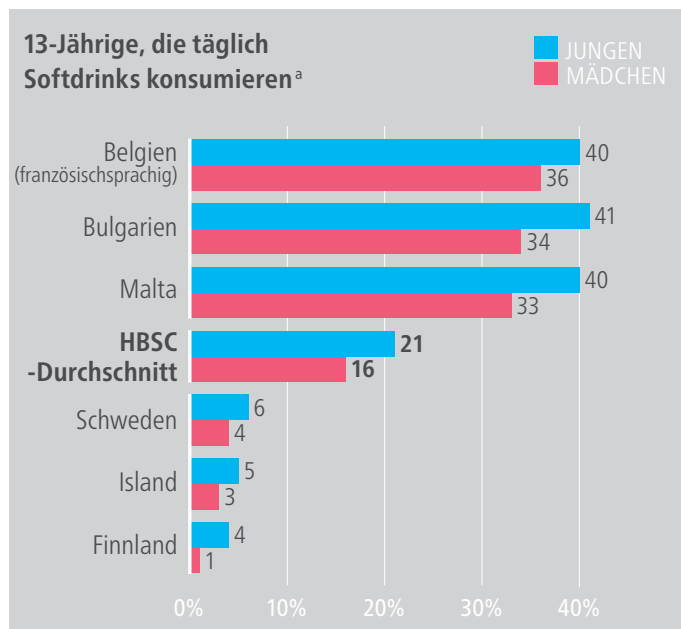
^a Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung

Unterschiede zwischen Ländern und zwischen den Geschlechtern

In Bezug auf Frühstück an Wochentagen gibt es erhebliche Unterschiede zwischen den Ländern und Regionen – von 92% der 11-jährigen Jungen in den Niederlanden bis zu 34% der 15-jährigen Mädchen in Albanien. Der Anteil der Jungen, die frühstücken ist höher, besonders im Alter zwischen 13 und 15 Jahren. Die größten geschlechtsspezifischen Unterschiede wurden in Frankreich (15-Jährige), Grönland (13-Jährige) und im Vereinigten Königreich (England und Wales) (13- und 15-Jährige) ermittelt.



^aOben und unten 3 und Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung



^aOben und unten 3 und Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung

Der tägliche Verzehr von Obst liegt allgemein unter dem empfohlenen Niveau. Auch wenn er bei den Mädchen höher ist, sind die Werte immer noch relativ niedrig.

Der Softdrink-Konsum ist bei Jungen aller Altersstufen verbreiteter, ausgenommen bei 11-Jährigen in Irland und 13-Jährigen in Israel, wo nach eigenen Angaben mehr Mädchen Softdrinks konsumieren. Die Prävalenz reicht von 42% bei 15-jährigen Jungen in Grönland bis zu 1% bei Mädchen aller Altersstufen in Finnland. In den skandinavischen Ländern sind die angegebenen Werte besonders niedrig.

Bei der Häufigkeit der Einnahme von Abendmahlzeiten mit der Familie gibt es ebenfalls erhebliche Abweichungen zwischen den Ländern: von 88% bei 11-jährigen Mädchen in Portugal bis zu 13% bei 15-jährigen Mädchen in Finnland und Polen.

Wohlstandsniveau der Familie

In Bezug auf das Essverhalten bestehen zahlreiche Ungleichheiten, wobei im Allgemeinen junge Menschen aus weniger wohlhabenden Familien häufiger von einer schlechteren Ernährung berichten. Die Einnahme eines Frühstücks und der Verzehr von Obst sind bei Jugendlichen aus Familien mit höherem Wohlstandsniveau verbreiteter.

Der Konsum von Softdrinks ist in den meisten Ländern und Regionen mit einem niedrigeren Wohlstandsniveau assoziiert; in Albanien, Armenien, Estland, der Republik Moldau und Rumänien ist er jedoch in wohlhabenderen Bevölkerungsschichten weiter verbreitet.

Tägliche Abendmahlzeiten im Familienkreis sind unter jungen Menschen aus wohlhabenderen Familien tendenziell verbreiteter.

Unterschiede gegenüber der letzten HBSC-Erhebung

Am niedrigen Verzehr von Obst hat sich seit der HBSC-Studie 2009/2010 wenig geändert. Auch die Werte für die Einnahme eines Frühstücks blieben stabil.

Der Softdrink-Konsum ist leicht zurückgegangen, vor allem bei älteren Jugendlichen: er sank von 28% bei den Jungen und 22% bei den Mädchen im Alter von 15 Jahren (2009/2010) auf 22% bzw. 16%.

WAS KÖNNEN HANDLUNGSKONZEPTE BEWIRKEN?

Der Europäische Aktionsplan Nahrung und Ernährung (2015–2020) der WHO verfolgt die Zukunftsvision eines Europas, in dem die negativen Folgen von ungesunder Ernährung und Adipositas bei jungen Menschen dramatisch verringert werden.

Konzepte, die nicht nur den Verzehr von gesunden Lebensmitteln wie Obst und Gemüse bei jungen Menschen fördern, sondern auch Einfluss auf die Produktion, Vermarktung, Verfügbarkeit und Erschwinglichkeit von Lebensmitteln nehmen, die reich an gesättigten Fetten, Transfettsäuren, freiem Zucker oder Salz sind, sind von wesentlicher Bedeutung.

Zu den konkreten Maßnahmen gehören:

- Ausarbeitung leicht verständlicher Ernährungsinformationen über Lebensmittelprodukte, insbesondere solche, deren Zielgruppe Kinder und Jugendliche sind;
- Verbesserung der Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten im Bereich Ernährung durch Konzentration auf die Vermittlung von Ernährungskompetenz und damit verbundenen Fähigkeiten in der Kindheit und Jugend;
- Beseitigung des ungesunden Lebensmittelangebots an zentralen Orten wie Schulen, öffentlichen Einrichtungen, Kantinen und im Einzelhandel, an denen Kinder und Jugendliche zusammenkommen;
- Regulierung der Verfügbarkeit von Lebensmitteln in Schulen, Beschränkung des Zugangs zu zuckerhaltigen Softdrinks und mehr Alternativen bei Obst und Gemüse;
- Beschränkung der Vermarktung an Kinder und Einsatz von Steuern oder Subventionen zur Beeinflussung von Kaufentscheidungen;
- dringende und massive Neuformulierung von Lebensmittelprodukten, insbesondere solchen, deren Zielgruppe Kinder und Jugendliche sind.

Die erfolgreiche Annahme und Umsetzung dieser Konzepte erfordert die stetige Betonung von evidenzbasierten bereichsübergreifenden Ansätzen. Besondere Aufmerksamkeit muss daher der Gewährleistung von Fortschritten über den gesamten Prozess hinweg gelten, von der Entwicklung und gegenseitigen Nutzung guter Praktiken bis zur institutionalisierten und extensiven Realisierung wirksamer Maßnahmen.

Die Strategie „In Kinder investieren“ zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (2015–2020) betont die Notwendigkeit einer ressortübergreifenden Zusammenarbeit zur Förderung des Angebots an gesünderen Lebensmitteln im gesamten Lebensverlauf. Sie erkennt an, dass Übergewicht und Adipositas zu den am schnellsten wachsenden Gesundheitsproblemen unter Kindern und Jugendlichen gehören, die im späteren Leben zu Gesundheitsproblemen und zu einer Belastung der Gesundheitssysteme wie auch der Gesellschaft insgesamt führen.

Weitere Auskunft erteilen:

WHO-Regionalbüro für Europa
Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
Email: lifecourse@euro.who.int
Website: www.euro.who.int/cah

Studie zum Gesundheitsverhalten von
Kindern im schulpflichtigen Alter
Email: info@hbsc.org
Website: www.hbsc.org