

Fettleibige Kinder -

TV, Fast Food, „gesunde“ Ernährung und Sport *ohne* Einfluss auf Adipositas

24.11.14 – Eine aktuelle repräsentative Studie mit 2.571 Kindern zwischen 7 und 9 Jahren hat ergeben [1]: Fernsehen, Fast Food-Restaurants und wenig Sport sind keine Risikofaktoren für Fettleibigkeit. „Die Autoren widerlegen mit ihrer Untersuchung den weit verbreiteten Irrglauben, dass fettleibige Kinder mehr fernsehen, öfter Hamburger, Pommes und Pizza essen und weniger Sport treiben als normalgewichtige Kinder“, so Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Eine weitere aktuelle Studie bestätigt diese Ergebnisse: Kein Zusammenhang zwischen „gesunder“ Ernährung, sitzenden Tätigkeiten und sportlicher Aktivität mit Übergewicht und Adipositas bei 686 Kindern zwischen 9 und 11 Jahren [2]. Beide Studien - die unabhängig voneinander in Polen und Portugal durchgeführt wurden - benennen einen Zusammenhang als signifikant, den auch eine dritte, norwegische Untersuchung [3] bestätigt: Fettleibige Eltern haben häufiger fettleibige Kinder. „Wenn gleich drei neue europäische Studien zu diesem Ergebnis kommen, dann spricht das klar für die Gene als dominierender Einflussfaktor bei Adipositas“, erklärt Knop.

Kein Sport – kein Speck

Eine detaillierte Analyse der repräsentativen polnischen Daten offenbart weitere interessante Erkenntnisse: bei Kindern, die keinerlei Sport trieben, konnte keine statistische Wahrscheinlichkeit für Fettleibigkeit errechnet werden – der Grund: in den „no sports“-Gruppen gab es weder adipöse Mädchen noch Jungen. Und ob die Kinder in Fast Food-Restaurants essen oder nicht hatte ebenfalls keinen Einfluss auf das Körpergewicht – ein Ergebnis, das kurz zuvor bereits eine US-amerikanische Studie lieferte: Der Verzehr von Pommes, Pizza & Co. korrelierte nicht mit dem kindlichen Körpergewicht [4]. Auch die portugiesischen Forscher fanden keinen Zusammenhang zwischen „gesunder oder ungesunder“ Ernährung und dem Gewicht der Kinder.

Mehr untergewichtige als fettleibige Kinder

Darüber hinaus untersuchten zwei der genannten Studien [1,2] auch den Zusammenhang zwischen Einkommen und Bildungsstand der Eltern mit dem Gewicht der Kinder – mit dem Ergebnis, dass keine Korrelation erkennbar war. Auch dieses Ergebnis widerspricht bisherigen Erkenntnissen – so wurde jüngst in einer der größten pan-europäischen Studien in 8 Ländern ein höheres Auftreten fettleibiger Kinder in Bevölkerungsgruppen mit geringem Einkommen und niedriger Bildung festgestellt [5]. Diese Studie unter deutscher Leitung ergab weiter: in allen deutschen Bildungsschichten dominieren normalgewichtige Kinder (zwischen 68 und 80%) - und es gibt überall mehr untergewichtige (circa 10%) als fettleibige Kids (zwischen 3 und 8%) [Table 5].

Dicke Eltern – dicke Kinder

Das Kernergebnis der aktuellen Studien, dass ein hoher Eltern-BMI mit schwerem Nachwuchs einhergeht, wurde jüngst durch den Leiter einer Studie der Universitätsklinik Ulm, Professor Martin Wabitsch untermauert: „Das Gewicht der Mütter, bevor sie schwanger wurden, bestimmt auch später das Gewicht der Kinder im Grundschulalter.“ Auch daraus resultierende Stoffwechselkrankheiten ließen sich nicht mit „gesunder“ Ernährung therapieren: „Die Kinder können nichts dafür und der Stoffwechsel lässt sich auch nicht umprogrammieren.“ [6]

„Gesunde“ Ernährung & Sportzwang für Kinder?

Umprogrammiert werden sollten hingegen die antiquierten Denkmechanismen deutscher Politiker - denn nicht nur die aktuellen Studienergebnisse entlarven Knop zufolge die jüngsten Politik-Vorstöße einmal mehr als pure Hilflosigkeit, die in gewohnt gebetsmühlenartigem Aktionismus mündet: „Wenn Landwirtschaftsminister Christian Schmidt Ernährungserziehung zu Hause, in Kitas und Schulen fordert [7] und die Vorsitzende des Verbraucherausschusses im Bundestag, die Grünen-Politikerin Renate Künast Lebensmittelwerbung für Kinder verbieten will [8], dann muss man ernsthaft in Zweifel ziehen, dass führende deutsche Politiker den aktuellen Stand der Wissenschaft kennen und auf dieser Basis argumentieren.“

Gleiches gelte für die hiesige Allianz gegen Nichtübertragbare Krankheiten (NCD), die täglich eine Stunde Sport in Schulen und Kitas sowie eine Zucker- und Fettsteuer auf „ungesunde“ Lebensmittel fordert [9]. „Bis dato hat die Wissenschaft keinen einzigen Beweis erbracht, dass irgendein Lebensmittel oder eine Ernährungsform Kinder dick oder dünn, krank oder gesund macht – geschweige denn liegen Belege vor, was `gesunde´ Kinderernährung sein soll. Und selbst die führenden deutschen Ernährungsinstitutionen DGE, DIfE und aid* sind der Meinung, dass die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel keinen Sinn hat. Auch dass regelmäßiger Sport die Kinder vor irgendetwas schützt, ist ein reines Ammenmärchen. All das wird durch die jüngsten Untersuchungen erneut bestätigt“, resümiert Knop, „darüber hinaus hat bis heute keine einzige Maßnahme dazu geführt, Adipositas bei Kindern vorzubeugen geschweige denn, dass dicke Kinder dauerhaft abnehmen. Es herrscht große Ratlosigkeit bei der Frage, wie aus dicken Kindern dünne werden.“

Ess- & Wahrnehmungsstörungen bei Kindern

Die Frage, die sich stattdessen aufdrängt, lautet: Was bezwecken Politiker und Lobbyisten mit dieser Gießkannen-Bevormundung aller Kinder und Jugendlichen, wenn 1. keine wissenschaftlichen Beweise für deren Forderungen vorliegen und 2. Schäden für die kindliche Entwicklung nicht ausgeschlossen werden können? Beispielweise ergab die Kinder- und Jugendstudie (KiGGS) des Robert Koch-Instituts RKI: Mehr als 20% aller 11- bis 17-Jährigen in Deutschland zeigen Anzeichen für eine Essstörung - und viele leiden an Wahrnehmungsverzerrungen: „Das gefühlte Übergewicht wiegt schwerer als tatsächliche Kilos zuviel.“ (KiGGS / WHO-Daten [10,11,12]). Es sei „sehr sorgsam zu überlegen, inwieweit die derzeit allgegenwärtigen Kampagnen gegen das Übergewicht den Anteil der Jugendlichen erhöht, der sich ohne Grund als zu dick erachtet. Dabei geht es um einen sehr großen Anteil normalgewichtiger Jungen und Mädchen, die sich für `zu dick´ oder `viel zu dick´ halten“, lautete das RKI-Fazit bereits 2008.

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Oecotrophologe
Postfach 1206
65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735
E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de
facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Gastbeitrag für → [brand eins](#)

Hinweis für **Redaktionen**: Wünschen Sie ein **Rezensionsexemplar** der Bücher von Dipl.oec.troph. Uwe Knop, schicken Sie einfach eine E-Mail an presse@echte-esser.de und bestellen: die erweiterte vierte Neuauflage des Vito-von-Eichborn-BoD-Editionstitels „**HUNGER & LUST**“ (ET: 07/2012) und/oder ein PDF des rowohlt e-books-only „**Esst doch, was ihr wollt**“ (ET: 10/13).

Quellenangaben:

[1] Arch Med Sci. 2014 Oct 27; 10(5):880-5. [Obesity risk factors in a representative group of Polish prepubertal children.](#)

Statements aus der Originalstudie:

*„TV watching, physical activity level and eating in fast food places were **not** significant risk factors for obesity.“*

„There was a statistically significant association between the prevalence of obesity in girls and boys and their mother's obesity, father's obesity and both parents' obesity.“

„Neither family income nor parents' education level was related to their offspring's obesity.“

*„It was impossible to calculate OR [OddsRatio] for boys who did not engage in physical exercise at all, as there were **no** obese boys in that group.“*

*„... nor was it possible for those who did not exercise at all, because there were **no** obese girls in such groups.“*

*„The present study is the **first** attempt to analyse the family and socioeconomic risk factors of simple obesity conducted on a large randomly selected group representative of the Polish population of school children aged 7 to 9 years.“*

[2] *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2014, 11 (11), Published: 3 November 2014, [Overweight and Obesity in Portuguese Children: Prevalence and Correlates](#)

Statements aus der Originalstudie:

„Differences between weight groups in nutritional habits, physical activity levels, sedentariness, sleep time and SES were **not** statistically significant.“

„Among Portuguese children, **no** significant differences between weight groups in healthy and unhealthy diet consumption were found, and children from both groups had equal access to healthy and unhealthy foods.“

„There is also strong evidence showing familial aggregation in BMI, where children with parents with high BMI, tend to have high BMI values.“

[3] *Public Health Nutr.* 2014 Nov 10:1-10. [Epub ahead of print] [Tracking of body size from birth to 7 years of age and factors associated with maintenance of a high body size from birth to 7 years of age - the Norwegian Mother and Child Cohort study \(MoBa\).](#)

[4] *Am J Clin Nutr*, January 2014, first published ahead of print October 23, 2013 [The association of fast food consumption with poor dietary outcomes and obesity among children: is it the fast food or the remainder of diet?](#)

[5] *International Journal of Obesity* (2014) 38, S99–S107, [Prevalence of overweight and obesity in European children below the age of 10](#)

[6] [Schon als Fötus auf dick programmiert?](#) FR online, 14.11.14

[7] [Verantwortung für seine Gesundheit hat jeder selbst.](#) welt online, 17.11.14

[8] [Keine Lebensmittelwerbung für Kinder.](#) zeit online, 17.11.14

[9] [Vier Maßnahmen sollen chronische Krankheiten stoppen.](#) spiegel online, 12.11.14

[10, 11, 12] [Gefühltes oder tatsächliches Übergewicht: Worunter leiden Jugendliche mehr?](#) und [Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, KiGGS-Studie.](#) RKI / [Deutsche Jugendliche finden sich zu dick.](#) WHO/Universität Bielefeld

* DGE, DIfE und aid

DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

DIfE = Deutsches Institut für Ernährungsforschung

aid = infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.