



Immer mehr Dicke auf dem Land

Eine weltweite Studie hat zur Überraschung vieler Experten gezeigt: Nicht im urbanen, sondern im ländlichen Raum stieg die Zahl fettleibiger Menschen stärker an. Mediziner und Ernährungsexperten sind alarmiert. Seite 20

Fettleibigkeit nimmt auf dem Land stärker zu als in der Stadt

Die Entwicklung schreitet ungebremst voran: Die Menschen werden immer dicker. Und das zur Überraschung der Experten nicht nur in den Städten. Wie kann man gegensteuern?

GERHARD SCHWISCHEI

SALZBURG. Bisher ist man davon ausgegangen, dass Übergewicht und Fettleibigkeit in erster Linie ein Problem der Stadtbevölkerung sind. Doch weit gefehlt: Eine Studie mit Daten von mehr als 112 Millionen Menschen aus der ganzen Welt zeigt, dass im ländlichen Raum die Zahl der fettleibigen Menschen zwischen 1985 und 2017 stärker anstieg als in den urbanen Gebieten.

Der Biostatistiker und Epidemiologe Hanno Ulmer von der Universität Innsbruck und Kurt Widhalm als Leiter des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) haben an dieser vom Imperial College London geleiteten Studie mitgearbeitet. Im SN-Gespräch verweisen sie darauf, dass über den besagten Zeitraum von 33 Jahren die Menschen durchschnittlich um fünf bis sechs Kilogramm schwerer wurden. Das sind zwei Punkte beim Body-Mass-Index (BMI) der Frauen und 2,2 Punkte bei den Männern. Mehr als die Hälfte dieses Anstiegs fand in ländlichen Gebieten statt. In einigen Ländern mit durchschnittlich niedrigen und mittleren Einkommen machten die ländlichen Gebiete sogar mehr als 80 Prozent des Anstiegs aus. In Österreich liegt der Unterschied zwischen Stadt-BMI und Land-BMI bei 0,35 Punkten, also etwa einem Kilogramm.

Da die Studie nur Zahlen ausgewertet hat, tun sich die Experten schwer, die Ursachen für diese Entwicklung genau zu benennen. „Viele Erklärungen sind Spekulation“, sagt Hanno Ulmer. Aber für die überraschende Entwicklung auf dem Land werden unter anderem geringere Einkommen und Bildung genannt, weniger Freizeit- und Sporteinrichtungen, Mechanisierung der Landwirtschaft oder höheres Gesundheitsbewusstsein in den Städten. Ulmer meint auch, der BMI sei nicht allein das endgültige Maß. Denn Menschen mit starker Muskulatur hätten auch einen höheren BMI, ohne aber fettleibig zu sein.



Die Bevölkerung nimmt zu, weil sie sich immer weniger bewegt, zu viel und oft das Falsche isst. Der „gesunde Teller“ der Harvard Medical School hilft bei der Orientierung. BILD: SINGINA SANDERS - STOCKADobe.COM

Dennoch: Die Ernährungsexperten, Sportmediziner und Sportwissenschaftler sind mehr als alarmiert, was die Entwicklung insgesamt betrifft. Der Trend setzt sich ungebrochen fort. Die Menschen bewegen sich immer weniger, essen aber wie Schwerarbeiter. Kurt Widhalm betont, dass heute bereits 30 Prozent der Buben und 20 Prozent der Mädchen in den Schulen übergewichtig seien. In Klassen mit hohem Migrationsanteil seien sogar 30 bis

40 Prozent der Kinder übergewichtig. „Wir dürfen nicht warten, bis ein Zwölfjähriger 100 Kilogramm hat, was heute gar nicht mehr so selten ist“, sagt Widhalm. Als Ernährungsexperten ist ihm daher auch wichtig, auf die richtige Zusammensetzung der täglichen Mahlzeiten zu achten. Die bisherigen Empfehlungen in Form von Ernährungspyramiden hätten sich leider als ineffektiv erwiesen. Das ÖAIE rät jetzt zum „gesunden Teller“ der Harvard

Medical School (siehe Grafik) als grober Orientierung. Demnach sollten Gemüse und Obst rund die Hälfte dessen ausmachen, was auf dem Teller landet. Ein Viertel sollten Kohlenhydrate in verschiedenster Form sein, auch stärkehaltiges Gemüse ist dabei. Ein Viertel besteht aus Eiweißquellen, und da auch nicht nur Fisch und Fleisch.

Josef Niebauer, Leiter des Instituts für Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg, sagt: „Wir kommen heute nach acht Stunden Sitzen am Arbeitsplatz nach Hause und rasten uns dann vor dem Fernseher aus. Wir haben gelernt, Bewegung zu meiden, und zahlen dafür einen hohen Preis. Keinen Sport zu machen ist genauso tödlich wie das Rauchen.“

Wie viel sollte man sich also mindestens bewegen? Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation seien gleich geblieben, sagt Niebauer: zweieinhalb Stunden pro Woche, an drei bis sieben Tagen. Eine Einheit mindestens 30 Minuten lang, schnelles Gehen zählt schon. „Die Fitness der Bevölkerung ist leider schon so schlecht, dass man auf so einem niedrigen Niveau ansetzen muss“, sagt der Sportarzt.

Sportwissenschaftler Thomas Stöggel von der Universität Salzburg schlägt zum Beispiel vor, dass die Krankenkassen eine Trainingstherapie bezahlen sollten, wenn die Ärzte Übergewicht und damit verbundene Krankheiten diagnostizieren. Und bei Kindern sei in den Schulen und Vereinen wichtig, Spaß an der Bewegung zu vermitteln, nicht die Leistung dürfe im Vordergrund stehen.