

Foto: APA

ESPRESSO

Dick und immer dicker

Gute Neujahrsvorsätze zur Gewichtsreduktion nützen nicht viel. „Wenn wir nichts tun, werden wir in den nächsten 30 Jahren in den OECD-Ländern 90 Millionen Todesfälle durch Übergewicht-bedingte Erkrankungen haben“, sagt Ernährungsmediziner Kurt Widhalm. Der gebürtige Linzer fordert Schulprogramme, die die körperliche Aktivität von 30 Minuten pro Tag garantieren. In Wien würde es bereits Klassen geben, in denen 70 Prozent der Schüler übergewichtig sind. »Seite 15

„Jeder zweite Österreicher ist übergewichtig“

Ernährungsmediziner Kurt Widhalm spricht von einer „Adipositas-Lawine“

„Wenn wir nichts tun, werden wir in den nächsten 30 Jahren in den OECD-Ländern 90 Millionen Todesfälle durch übergewicht-bedingte Erkrankungen haben. Die gesamte Politik ist gefordert“, sagt der Präsident des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin, Kurt Widhalm. „Übergewicht betrifft in 34 von 36 OECD-Staaten etwa die Hälfte der Bevölkerung. Jeder Zweite ist also übergewichtig, eine von vier Personen ist adipös, hat also einen Body-Mass-Index, der größer als 30 ist. Die Kosten für Übergewicht machen 3,3 Prozent des Bruttoinlandsprodukts in diesen Ländern aus, zu denen auch Österreich gehört. Übergewicht kostet jeden Bürger damit pro Jahr 321,63 Euro“, sagt der gebürtige Linzer Widhalm, der seit vielen Jahren in der Ernährungsmedizin tätig ist und Spezialist an der Universitätskinderklinik in Wien war.

Diabetes und Herzkrankungen

Was kalorienreiche Ernährung und sitzender Lebensstil verursacht, ist sprichwörtlich „nicht von schlechten Eltern“. „Übergewicht ist zu 70 Prozent für die Kosten von Diabetes verantwortlich, zu 23 Prozent für die Kosten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zu neun Prozent für die Aufwendungen für Krebskrankungen“, rechnet Wid-



„Die Verhinderung von Übergewicht muss das zentrale Element der Gesundheitspolitik der Zukunft sein.“

■ Kurt Widhalm, Kinderarzt, Ernährungsmediziner und Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin

halm vor. 8,4 Prozent der Gesundheitsausgaben in den OECD-Staaten gingen bereits jetzt in die Behandlung von fettsuchtabhängigen Erkrankungen. Österreich sei da längst ebenfalls auf einem unheilvollen Weg. „Wir betreuen in dem wissenschaftlichen Projekt ‚Eddy‘ eine Volksschule in Wien-Meidling. Laut unseren aktuellsten Auswertungen sind dort bereits 70 Prozent der Kinder übergewichtig“, schildert der Experte.

„Die Verhinderung von Übergewicht muss das zentrale Element der Gesundheitspolitik der Zukunft sein.“ Was dafür benötigt werde: eine Erhöhung der körperlichen Aktivität der Kinder auf min-



Viel Fastfood und wenig Bewegung: Das ist die fatale Mischung, deren Ergebnis Übergewicht ist.

Fotos: Colourbox/Widhalm

destens 30 Minuten pro Tag. Schulprogramme müssten intensive körperliche Aktivität plus Ernährungserziehung umfassen. Einschränkungen bei der Werbung für problematische Nahrungsmittel für Kinder, Lebensmittelkennzeichnung und die Reformulierung von industriell erzeugten Lebensmitteln gehörten ebenfalls dazu. „Bildungs- und Gesundheitspolitik, Wissenschaft und Sozialversicherung müssen hier zusammenarbeiten“, fordert Widhalm. Nicht nur die physische Gesundheit von Kindern würde dadurch gestärkt. „Eine in der Zeitschrift der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung veröffentlichte Studie an 869

Zwillingskindern hat eindeutig gezeigt, dass ‚dünnere‘ Kinder eindeutig bessere kognitive Leistungen erbringen als ihre genetisch engstens verwandten, aber dickeren Zwillingsgeschwister“, sagt der Ernährungsmediziner.

Flexitarietät leben gesünder

„Es gibt aber auch eine gute Nachricht aus der Wissenschaft. Investiert man in die Prävention von Übergewicht und Adipositas einen Euro, kommen sechs Euro wieder zurück“, betont der Experte. Statt extremer Diäten sollte die breite Bevölkerung langsam zu einer „Flexitarian“-Ernährung gebracht werden.

„Das umfasst beispielsweise Fleisch nur noch ein bis zweimal pro Woche und würde pro Tag nur noch 35 Gramm ausmachen. Die Proteinzufuhr kann man bei Erwachsenen auf pro Tag 55 Gramm reduzieren. Das würde schon einen positiven Effekt auf die Atherosklerose und Nierenerkrankungen bewirken“, erklärte er. Widhalm's Aussagen werden durch eine aktuelle Studie bestätigt: In den USA wird im Jahr 2030 einer von zwei Erwachsenen adipös sein. 24,2 Prozent werden bereits extreme Adipositas aufweisen.

➔ Ein Porträt von Kurt Widhalm lesen Sie auf Seite 30