

- ▶ In Österreich werden bereits zahlreiche und **bundesweit erfolgreiche Maßnahmen** zur Prävention von Adipositas umgesetzt.
- ▶ Mit einer **zielgruppenangepassten Vorgehensweise** ist es möglich, das Verhalten der Kinder und Jugendlichen positiv zu beeinflussen.



Ausgewählte Beispiele für erfolgreiche Maßnahmen in Österreich

Strategien gegen Adipositas im Kindesalter und ihre Umsetzung

Übergewicht, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen unserer Gesellschaft. Nicht nur Erwachsene sind zunehmend von Übergewicht und Adipositas mit ihren Begleiterkrankungen betroffen. Besonders nachdenklich stimmt – nicht nur international, sondern auch in Österreich – der Anstieg an adipösen Kindern und Jugendlichen.

Aktuelle Situation

Aktuell ist in Österreich bereits etwa jedes vierte Kind im Alter zwischen 6 und 14 Jahren übergewichtig, fast jedes zehnte sogar adipös. Dabei könnten mit frühzeitig einsetzenden Präventionsmaßnahmen nicht nur Kosten für das Gesundheitswesen, sondern auch viel körperliches und vor allem psychisches Leid verhindert werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht sich für den Kampf gegen Übergewicht und für eine Steigerung des Konsums von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkorngetreide aus. Weiters sollte die Energieaufnahme aus Fett und Zucker reduziert sowie die tägliche Bewegung auf mindestens 60 Minuten erhöht werden. Letztgenannte Empfehlung erreichen aktuell nur 17,4 % der 11–17-Jährigen.

Aufgrund der dringenden Notwendigkeit von frühzeitigen Präventionsmaßnahmen werden in Österreich bereits zahlreiche Maßnahmen zur Erreichung der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation umgesetzt. In der Folge einige Beispiele für Programme, die bundesweit erfolgreich umgesetzt werden.

Zuckerreduktion in Getränken

In den letzten Monaten wurde in den Medien immer wieder über die Notwendigkeit der Zu-

ckerreduktion in Getränken diskutiert. In Österreich wurde bereits im Jahr 2010 damit begonnen, aktiv Akzente in diese Richtung zu setzen. Dieser Weitblick macht sich nun bezahlt. Der durchschnittliche Zuckergehalt reduzierte sich in den letzten Jahren um 8 % von 7,36 auf 6,80 g pro 100 ml. Im Zentrum der Bemühungen steht die von SIPCAN („Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition“) entwickelte Getränkeliste, die ein Abbild des aktuellen Getränkeangebots in (verschließbaren) PET-Gebinden sowie Kartonverpackungen von 0,20 bis 0,75 Liter darstellt. Innerhalb der Liste sind die Getränke nach ihrem Zuckergehalt gereiht. Als Benchmark fungiert ein nach WHO-Vorgaben abgeleiteter Grenzwert – weniger als 10 % der Gesamtenergie soll in Form von zugesetztem Zucker zugeführt werden –, der mit dem Gesundheitsministerium abgestimmt wurde. Der Zuckergehalt pro 100 ml Getränk soll bei maximal 7,4 g liegen, und es dürfen keine Süßstoffe enthalten sein. Ziel ist es, sowohl den KonsumentInnen als auch den Verpflegungsbetrieben eine Hilfestellung zur Produktauswahl zu geben. Die Getränkeliste wird als Download auf www.sipcan.at sowie als App zur mobilen Nutzung für unterwegs jeweils kostenlos angeboten.

Getränkeautomaten-Check

Die Getränkeliste stellt die Basis für eine weitere österreichweit sehr erfolgreiche Maßnahme zur Verbesserung des Angebots in Getränkeautomaten dar. Im Rahmen des Getränkeautomaten-Checks wird vor allem an Schulen, aber auch in Betrieben die gesündere Wahl zur leichteren Wahl gemacht. Eine Untersuchung aus dem Jahr 2011 zeigte, dass ein durchschnittlicher Getränkeautomat an Schulen nur eine Tasse gespritzte Fruchtsäfte enthielt und es nicht selbstverständlich war,

dass Mineralwasser angeboten wurde. Im Gegensatz hierzu bildeten sehr süße Getränke rund 25 % des Angebots. Um dieser Entwicklung entgegenzutreten, wurden in Form des „Leitfadens Getränkeautomaten“ klare Kriterien für eine gesundheitsfördernde Angebotsgestaltung formuliert. So müssen Wasser und gespritzte Fruchtsäfte immer Bestandteil des Angebots sein. Mindestens 80 % des Angebots müssen zudem den genannten Kriterien der Getränkeliste entsprechen. Auf Verbote wurde bewusst verzichtet, Limonaden werden jedoch stark eingeschränkt. Diese Strategie wirkt. An über 170 Standorten wurden bis dato mehr als 200 Automaten optimiert. Rund 60.000 Kinder und Jugendliche profitieren von dieser Entwicklung. Auch die Industrie nimmt die Veränderung an und nutzt die überreichte Auszeichnungsurkunde unter anderem zur Akquirierung neuer Standorte.

„Schlau trinken“

Um neben der Angebotsgestaltung auch das Verhalten positiv zu beeinflussen und so die positive Wirkung der Verhältnisprävention zu verstärken, wird seit 2010 österreichweit das Programm „Schlau trinken“ umgesetzt. Neben der Optimierung des Getränkeangebots werden die Pädagoginnen und Pädagogen dabei unterstützt, „schlau trinken“ im Unterricht zum Thema zu machen. Weiters wird an den Schulen eine aktive Trinkpause eingeführt, bei der die Pädagoginnen bzw. Pädagogen als Vorbilder selbst Wasser trinken und die SchülerInnen ermutigen, es ihnen gleichzutun. Da das Programm als Teleprojekt umgesetzt wird, ist es auch hier möglich, die Inhalte bundesweit kostenschonend zu realisieren. So konnten bereits über 100 Schulen erfolgreich teilnehmen. Das Programm wird mit der Schulnote „sehr gut“ bewertet. Über 90 % der Schulen setzen



die Inhalte auch nach der Projektbegleitung noch langfristig fort.

Trink- und Jausenführerschein

Eine weitere erfolgreiche Maßnahme, die österreichweit im Kampf gegen Adipositas zum Einsatz kommt, ist der „Trink- und Jausenführerschein“. Der Schwerpunkt dieses Programms liegt in der erlebnis- und praxisorientierten Vermittlung von Ernährungskompetenz. Die Laufzeit des „Trink- und Jausenführerscheins“ beträgt fünf Wochen. Pro Woche wird mit den SchülerInnen jeweils eines der fünf Unterrichtsmodule im Biologieunterricht erarbeitet. Parallel zum Unterricht beobachten die SchülerInnen ihr Ernährungsverhalten mit Hilfe eines „Jausentagebuchs“, was wiederum das Lernen durch Selbsterfahrung fördert. Die Eltern erhalten regelmäßige Informationen, um die Inhalte auch von ihrer Seite bestmöglich unterstützen zu können. Zum Abschluss findet eine theoretische und praktische „Führerscheinprüfung“ statt, bei der die SchülerInnen

mit positivem Abschluss einen Trink- und Jausenführerschein überreicht bekommen. Studienergebnisse zeigen, dass SchülerInnen, die den Trink- und Jausenführerschein absolvieren, sich nach der Umsetzung deutlich mehr für nährstoffreichere (gesündere) Lebensmittel entscheiden (49 % vorher, 54 % nachher). In der Kontrollgruppe, in der die engagierten Pädagoginnen und Pädagogen mit Standardunterrichtsmaterialien die SchülerInnen unterrichteten, konnte dies nicht beobachtet werden. Hier zeigt sich, dass die SchülerInnen trotz des Ernährungsunterrichts mehr zu energiereichen Lebensmitteln greifen (vorher 54 %, nachher 57 %).

Bewegung macht Spaß

Aufbauend auf das beim „Trink- und Jausenführerschein“ vermittelte Wissen, beschäftigen sich die SchülerInnen bei dem Programm „Bewegung macht Spaß“ gezielt mit dem Thema Bewegung. Dabei werden die SchülerInnen im Sportunterricht motiviert, das erlernte Wissen spielerisch umzusetzen. Um die Wir-

kung des Unterrichts zu verstärken, beobachten die Kinder über zwei Wochen hinweg das eigene Bewegungsverhalten mit dem Ziel, das tägliche Bewegungspensum entsprechend der WHO-Vorgaben zu steigern. Eine spezielle Rolle spielen auch die Eltern, die dazu aufgerufen sind, gemeinsam mit Ihren Kindern mehr Bewegung zu machen. Das Programm wird wie der Trink- und Jausenführerschein als sehr gut bewertet. Bundesweit profitierten bereits über 15.000 SchülerInnen von der Teilnahme.

Resümee

Adipositas und die damit verbundenen gesundheitlichen Probleme spielen auch bei österreichischen Kindern und Jugendlichen eine immer größere Rolle. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, werden zahlreiche bundesweite Maßnahmen umgesetzt, die sowohl das Verhalten als auch die Angebotsverhältnisse positiv beeinflussen. Um den Effekt dieser Initiativen weiter zu verstärken, sollten nach Möglichkeit aber auch die Eltern eingebunden werden. ■