

Nachgelesen

Generation Chips

Übergewicht als Kindesmisshandlung

„Als Letzte/r gewählt, als Erste/r ausgeschieden und dann auch noch ausgelacht und verspottet.“ Kein Wunder, dass sich dicke Kinder kaum ins Schwimmbad oder den Turnsaal trauen. Und genau hier beißt sich die sprichwörtliche Katze in den Schwanz, denn gerade Bewegung ist neben gutem Essen ein wichtiger Schlüssel zu Gewichtsreduktion bzw. Wohlfühlgewicht.

Edmund Fröhlich, Leiter einer Klinik, die sich auf die Behandlung adipöser Kinder spezialisiert hat, und die Journalistin Susanne Finsterer listen in ihrem Buch „Generation Chips“ viele Gründe für Übergewicht und Fettsucht auf: Die wichtigsten sind ihrer Analyse nach hoher Medienkonsum (Fernsehen, Computer und Playstation) und dadurch mangelnde Bewegung und der hohe Verzehr von fetten und süßen Lebensmitteln. Oft auch die Kombination von beidem: „Der nebenbei verzehrte Snack“ oder „die Werbung für Lebensmittel und Getränke im TV“.

Fatale Mischung

Der Buchtitel „Generation Chips“ meint die Gruppe der Mitte der 80er und später Geborenen und bezieht sich auf den hohen Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder und Jugendlicher in ebendieser Generation – und er ist eine Anspielung auf die fatale Mischung von „ungesundem Essen“ (KartoffelCHIPS) plus „Computerspielen“ (MikroCHIPS). Dabei geht es dem/der AutorIn nicht darum, Kindern diese Genüsse rigoros zu verbieten, sondern ihnen einen verantwortlichen Umgang zu vermitteln. Was aber nicht gerade einfach sei: „Wir haben den Kindern eine Umwelt geschaffen, wo es vielen schwer fällt, normalge-

wichtig zu bleiben.“ Unausgewogenes Essen in Schulen, lockendes Fastfood überall, eine Zunahme der bewegungsarmen Freizeitbeschäftigungen und die fehlende Motivation zur aktiven Bewegung. Der Weg zur Schule und zu FreundInnen wird mit dem Auto oder Bus bewältigt. Fahrradfahren oder gar Laufen sind für Kinder im Alltag oft aus Sicherheitsgründen nicht möglich. Ihr Bewegungsdrang hat im Straßenverkehr wenig Platz, Autos haben Vorrang.

Schon jedes vierte Kind übergewichtig

Jedes vierte bis fünfte Kind in Österreich ist übergewichtig, fünft bis acht Prozent davon sind krankhaft fettsüchtig. Ein fettsüchtiges Kind hat ohne Hilfestellung eine fast 100%ige Chance, ein fettsüchtiger Erwachsener zu werden. Starkes Übergewicht kann physische Folgen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus oder Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates haben. Adipöse leiden häufig unter sozialer Ausgrenzung und haben nicht zuletzt schlechtere Chancen am Lehrstellen- bzw. Arbeitsmarkt. Nach Ansicht der AutorInnen ist die „Generation Chips“ diejenige, „die kränker sein wird als frühere Generationen und früher sterben wird als ihre Eltern“.



Foto: BilderBox

Drastische Darstellung

Im Buch wird die Krankheit Fettsucht in ihrer Entstehung und den individuellen wie auch gesellschaftlichen Folgen sehr drastisch dargestellt. Schon die Bildwahl möchte wachrütteln. Schön sind die Bilder nicht. Auch die Sprache provoziert bisweilen recht unangenehm. Es ist von „äußerlich entstellten Kindern“ die Rede, von der „totalen Mediennutzung“, den Eltern, die ihre Kinder „ruhig stellen“. Die Verantwortung der Eltern wird mehrfach herausgestrichen, sie würden erste Anzeichen von problematischem Übergewicht oft nicht ernst nehmen, nach dem Motto: „Das ist Babyspeck, der sich rauswächst.“ Häufig sind auch die Eltern übergewichtig und möchten mit den eigenen Problemen nicht konfrontiert werden. Und so kommt es, dass die Behandlung fettsüchtiger Kinder erst beginnt, wenn gesundheitliche Probleme evident sind. Prophylaktische Maßnahmen wären natürlich besser und auch kostengünstiger. Ein Fakt, das auch die Krankenkassen noch zu lernen hätten. Die Frage der volkswirtschaftlichen Konsequenzen wird im Kapitel „Die Last des Steuerzahlers“ diskutiert. Die AutorInnen beziffern die direkt mit Adipositas assoziierten Gesundheitsausgaben mit etwa ein bis fünf Prozent der nationalen Gesundheitsbudgets. Für Österreich lagen die Aufwendungen für Fettsucht und Adipositas im Jahr 2004 bei bis zu 1.138,5 Millionen Euro.

Schulfach Gesundheitskunde

Dabei hätte die Politik, so die AutorInnen, das Ausmaß der Folgen der Fettsucht bei Kindern erkannt. Weltweit, in der EU und auch in Österreich. Es werde aber zu sehr auf Bewusstseinsbildung gesetzt. Die Verantwortung für die Gesundheit der Kinder darf aus Sicht von Fröhlich und Finsterer nicht in der Verantwortung jedes einzelnen allein bleiben. Sie fordern u.a. die Einführung des Schulfaches „Gesundheitskunde“ und unter bestimmten Umständen auch die aktive Anwendung der Straftatbestände „Unterlassene Hilfestellung“, „Vernachlässigung“ und „Kindesmisshandlung“ für ignorante Eltern. Hier wurde ein Tabu gebrochen, was aus dem beruflichen Umfeld der AutorInnen, wo verzweifelte 150 kg-Kinder betreut werden, verständlich sein mag. Die AutorInnen nennen Adipositas ein „gesellschaftliches Problem“. Die „Gesellschaft“ hat meiner Ansicht nach viele Möglichkeiten, lenkend einzuschreiten – von der Schulpflege bis zum selbstverständlichen Bewegungsraum für Kinder und Jugendliche. Und viele gute Beispiele dafür sind in dem aufrüttelnden Buch auch nachzulesen.

Rosmarie Zehetgruber/
gutessen consulting



Edmund Fröhlich, Susanne Finsterer:
Generation Chips – Was unsere Kinder in die Fettsucht treibt!
128 S., broschiert, EUR 16,95/
SFR 31,60 ISBN 978-3-902532-30-5

Was wir essen

Wurstsemmel & Co

Zu Schulbeginn haben sie Saison, die praktischen „Pausen-Angebote“ vom Bäcker, Fleischer oder Lebensmittelhandel. Meist handelt es sich um ein Stück gefülltes Gebäck, kombiniert mit einem zuckerhaltigen Getränk oder einer Süßigkeit. Eine kleine Auswahl der beliebten Kombi-Angebote, die meist schon fix und fertig im Sackerl auf die kleinen und großen KäuferInnen warten: ein Schokocroissant plus Kakaomilch (> 550 kcal), ein gefülltes Laugencroissant mit Eistee (> 690 kcal) oder die Leberkäse- semmel mit Milchschnitte (> 600 kcal). Oft ist es also eine begehrte, durchaus geschmackvolle Mischung aus Fettem und Süßem, die den Kindern Kraft geben soll.



Ein Viertel der Kinder in Österreich ist übergewichtig. Die SchülerInnen essen, wie Verzehrerhebungen zeigen, zu häufig und zu viel Fleisch, Wurst, Mehlspeisen und Süßigkeiten. Vor allem die Menge an tierischen Fetten, die großteils gesättigte Fettsäuren enthalten, ist viel zu hoch. Mit den oben genannten Pausensnacks wird sich dies auch kaum ändern. Geringfügig „leichter“ ist der zeitlose Schuljause-Renner Wurstsemmel – mit Extra oder Wiener, in der Luxusvariante sogar mit Gurkerl und Mayonnaise. Die klassische Wurstsemmel liegt in der Beliebtheitskala der Volksschulkinder ganz, ganz oben und gilt auch bei Buben und jungen Männern zwischen 10 bis 24 Jahren noch als begehrteste Zwischenmahlzeit.¹⁾ Bekanntlich ist die Geschmacksprägung in der Kindheit ja umfassend, und so ist es wenig verwunderlich, dass diese Standardversion der gefüllten Semmel als Jause erwachsener Männer auch von Baustellen, Kripo und in ähnlichen Refugien kaum wegzudenken ist.

Eine Extrawurstsemmel liefert je nach Wurstmenge rd. 230–300 kcal. Doch Kalorien allein sagen nur wenig über den Nährwert einer Speise bzw. eines Lebensmittels aus. Es gibt sogenannte „leere“ Kalorien, die wenig von den Nährstoffen mitliefern, die der Körper braucht. Ziel ist es, mit den Kalorien ausreichend hohe Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen aufzunehmen. Und das ist ohne Obst, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Vollkornanteil im Gebäck und Milchprodukte – auch in der Jausepause – nicht zu bewerkstelligen. Es ist auch gar nicht schwer, die Jause aufzupeppen: Die Wurstsemmel enthält rd. 26 g Kohlenhydrate, jedoch nur rd. 2 g Ballaststoffe und je nach Wurstart satte 10 bis 20 g tierisches Fett mit gesättigten Fettsäuren. Ein helles Weckerl mit Vollkornanteil dagegen, das zudem mit Sesam und Sonnenblumen bestreut und mit magerem Schinken und Radieschenscheiben gefüllt ist, liefert bei nahezu gleicher Energiemenge (rd. 200 kcal) rd. 20 g Kohlenhydrate, sogar 5 g Ballaststoffe und nur knapp 7 g Fett, wovon ein Drittel mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind. Zusätzlich bietet das Schinkenweckerl höhere Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffe, wie etwa 74 mg Calcium! Dazu ein Stück Obst und Schulmilch – das wäre ein Pausen-Angebot vom Feinsten.

Rosmarie Zehetgruber/gutessen consulting/www.gutessen.at

Haben Sie Fragen zu unserem Essen? Was interessiert Sie besonders?
Schreiben Sie uns: wolfgang.sorgo@umweltbildung.at

1) Vgl: Wiener Ernährungsbericht, 2004, S. 51 und Jugendgesundheitsbericht 2002, S. 170 f.