

## **BLL-Konferenz Ernährung, Genuss, Gesundheit**

### **Vielfalt statt Einheitsbrei – das Lebensmittelangebot genau betrachtet**

**5. Dezember 2007, dbb forum Berlin**

## **Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Neueste Auswertungen der KiGGS-Studie**

**Dr. Gert Mensink, Studienleiter EsKiMo, Robert-Koch-Institut**

### **Der Kinder- und Jugendgesundheitsurvey KiGGS**

Für eine Verbesserung der Kinder- und Jugendgesundheit und die Entwicklung zielgerichteter Maßnahmen sind fundierte repräsentative Informationen unabdingbar. Der bundesweite Kinder- und Jugendgesundheitsurvey KiGGS des Robert Koch-Instituts gibt erstmals ein umfassendes Bild über die Gesundheit der Heranwachsenden und schließt so eine große Informationslücke. Für die Studie wurden insgesamt 17.641 Mädchen und Jungen zwischen 0 und 17 Jahren untersucht. Neben Befragungen und medizinischen Untersuchungen wurde der Sozialstatus der Kinder über Bildung, Beruf und Einkommen der Eltern mit erhoben. Auch Familien mit Migrationshintergrund wurden entsprechend ihres Gesamtbevölkerungsanteils mit in die Untersuchung einbezogen.

### **Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo)**

Im Rahmen von KiGGS wurde im Jahr 2006, mit Hilfe eines speziellen Moduls mit dem Namen EsKiMo, außerdem das Ernährungsverhalten von insgesamt 2.506 6- bis 17-Jährigen untersucht. Die vom Robert Koch-Institut gemeinsam mit der Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung der Universität Paderborn durchgeführte Studie erhob das Essverhalten von Heranwachsenden anhand umfangreicher Untersuchungsmethoden. Eltern von Kindern unter zwölf Jahren führten drei Tage so genannte Verzehrprotokolle. Ältere Kinder und Jugendliche wurden persönlich zu ihrer Ernährung der vergangenen vier Wochen befragt. Um ein möglichst vollständiges Bild der Lebensumstände zu erhalten, haben alle Teilnehmer ergänzend einen Fragebogen u. a. zu Aspekten der Freizeitgestaltung und Schulverpflegung ausgefüllt.

EsKiMo liefert eine aktuelle und repräsentative Bestandsaufnahme der Ernährungssituation von 6- bis 17-Jährigen in der Bundesrepublik Deutschland. So können Risikogruppen im Bezug auf Nährstoffaufnahme und Essverhalten identifiziert werden. Diese Risikogruppen können Zielgruppen für Ernährungsaufklärung und weitere Präventionsmaßnahmen sein.

## **Ergebnisse**

Eine Erkenntnis von KiGGS ist die, dass Kinder aus sozial benachteiligten Familien in durchweg allen Untersuchungsbereichen, außer bei Allergien, schlechtere Ergebnisse aufweisen, als Kinder aus anderen Sozialmilieus. Dies trifft unter anderem zu auf Obstverzehr, sportliche Aktivität, psychische Auffälligkeiten, Verhaltensprobleme und Übergewicht. Die Studie macht auch die starke Zunahme von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen deutlich. Insgesamt sind 15 Prozent der Kinder im Alter von 3 bis 17 Jahren in Deutschland übergewichtig. Mehr als ein Drittel von ihnen ist sogar adipös. Im Vergleich zu den Jahren 1985 bis 1999 gibt es heute bis zu 50 Prozent mehr Kinder und Jugendliche mit Übergewicht. Die Zahl der Heranwachsenden mit Adipositas hat sich sogar verdoppelt.

Der Vergleich der EsKiMo Ergebnisse zur Nährstoffzufuhr und zum Lebensmittelverzehr mit Referenzwerten bzw. Empfehlungen zeigt unter anderem, dass die meisten Kinder und Jugendlichen ausreichend trinken. Erhöhen sollte sich jedoch vor allem der Konsum von Obst und Gemüse, von Fisch und von Lebensmitteln, die reich an komplexen Kohlenhydraten sind. Der Konsum von Süßigkeiten und gesüßten Getränken ist bei fast allen Kindern und Jugendlichen hoch.

Die Energieaufnahme, die Energieprozentanteile aus Fett und die Kohlenhydratmengen entsprechen im Durchschnitt den Empfehlungen. Die Fettsäure- und Kohlenhydratmuster sind aber noch nicht optimal. Die Versorgung der meisten Vitamine und Mineralstoffe ist ausreichend. Der Vitamin D-Status der meisten Kinder und Jugendlichen ist jedoch nicht optimal. Außerdem könnte sich die Aufnahme von Folat und Ballaststoffen, bei 6-11-Jährigen zusätzlich von Vitamin E, Vitamin A und Calcium, sowie bei vielen Mädchen generell von Eisen noch verbessern. Die Jodversorgung hat sich gegenüber älteren Erhebungen verbessert, sollte aber noch optimiert werden.