

Faktenblatt 21

Aktivitäten zu Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

Ergebnisse und Wirkung

Abstract

Die Zahl der übergewichtigen Menschen wächst weltweit rasant. Seit gut zwei Jahrzehnten stellt das Übergewicht auch für die Schweiz eine Herausforderung dar. Betroffene von Übergewichts-Folgekrankheiten müssen erhebliche Beeinträchtigungen ihrer Lebensqualität hinnehmen. Übergewicht verursacht zudem hohe volkswirtschaftliche Kosten. Seit 2007 unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz kantonale Programme zur Förderung von ausreichend Bewegung und ausgewogener Ernährung. Zielgruppe dieser Programme sind Kinder und Jugendliche. Aktuell sind in der Schweiz 17,3% der Kinder und Jugendlichen übergewichtig, was gut 2,6 Prozentpunkte weniger sind als noch vor zehn Jahren. Dies entspricht einem Rückgang von 13% innerhalb von zehn Jahren. Damit ist in unserem Land eine Trendumkehr gelungen. Es braucht jedoch weitere Anstrengungen, um diesen Erfolg zu sichern.

1 Übergewicht ist ein Problem

Kindheit ist entscheidend: Laut dem jüngsten Bericht zum BMI-Monitoring bei Schulkindern des Schuljahrs 2014/2015¹ beträgt der Anteil übergewichtiger Schüler 17,3%. 4,4% sind adipös (fettleibig). Übergewicht in der Kindheit erhöht das Risiko für Übergewicht und Adipositas im Erwachsenenalter. 41% der Kinder, die im Alter von 7 Jahren übergewichtig sind, werden später zu übergewichtigen Erwachsenen. Bei 10- bis 13-jährigen adipösen Kindern beträgt dieser Anteil sogar 80%².

Inhaltsverzeichnis

1 Übergewicht ist ein Problem	1
2 Die kantonalen Aktionsprogramme als Antwort	2
3 Gesundheitsförderung wirkt: Erreichte Ergebnisse	3
4 Wirkungsmanagement im Bereich Ernährung und Bewegung	4
5 Was zu tun bleibt	5
6 Der Ansatz von Gesundheitsförderung Schweiz	6

¹ Stamm, H.; Bauschatz, A.-S.; Ceschi, M.; Guggenbühl, L.; Lamprecht, M.; Ledergerber, M.; Sperisen, N.; Staehelin, K.; Stronski Huwiler, S.; Tschumper, A.; Wiegand, D. (2016): *Monitoring der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich. Vergleichende Auswertung der Daten des Schuljahres 2014/2015*. Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 13, Bern und Lausanne.

² Schopper, D. (2010): *«Gesundes Körpergewicht» bei Kindern und Jugendlichen. Was haben wir seit 2005 dazugelernt?* Gesundheitsförderung Schweiz, Bern und Lausanne.

Folgekrankheiten: Starkes Übergewicht hebt das Risiko für die Entwicklung verschiedener Krankheiten an, darunter Bluthochdruck, Atemstörungen und Gelenkerkrankungen. Zudem können mit chronischem Übergewicht verbundene Stoffwechselstörungen zu Typ-2-Diabetes führen, wie auch zu bestimmten Formen von Krebs, einem Schlaganfall sowie zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Hohe Kosten: Übergewicht verursacht hohe volkswirtschaftliche Kosten. Die gesamten Kosten der Begleiterkrankungen von Übergewicht und Adipositas in der Schweiz haben sich in zehn Jahren verdreifacht. Sie stiegen von CHF 2648 Mio. im Jahr 2002 auf CHF 7990 Mio. im Jahr 2012³.

Ursachen für Übergewicht und Adipositas

Die Ursachen für Übergewicht und Adipositas sind komplex und multifaktoriell. Klar ist, dass die Hauptursache für eine übermässige Gewichtszunahme in der Störung der Energiebilanz liegt. Das ist der Fall, wenn die Kalorienzufuhr den Kalorienverbrauch übersteigt. Obwohl beim Übergewicht die erblichen Voraussetzungen eine grosse Rolle spielen⁴, bestätigt die Wissenschaft, dass mit Verhaltens- und Verhältnisprävention die Energiebilanz positiv beeinflusst werden kann⁵. Insbesondere Programme für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung bei Kindern und Jugendlichen gelten als wirksam⁶.

2 Die kantonalen Aktionsprogramme als Antwort

Seit fast zehn Jahren engagiert sich Gesundheitsförderung Schweiz gemeinsam mit den Kantonen für ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Die kantonalen Aktionsprogramme KAP schaffen einen Rahmen, der ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung fördert.

Bevölkerungsgruppen mit einem niedrigen sozio-ökonomischen Status stehen dabei im Vordergrund, da Übergewicht bei ihnen besonders verbreitet ist.

2016 sind 20 Kantone vertraglich in diese Bemühungen eingebunden und zwölf haben bereits die dritte Phase begonnen. Gesundheitsförderung Schweiz steuert die Ausrichtung der kantonalen Programme mittels Zielvorgaben wie auch mittels Qualitätsanforderungen. Gleichzeitig lässt sie den Kantonen ausreichend Spielraum für Anpassungen auf ihre Bedürfnisse und Gegebenheiten. Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt die Massnahmen in den Kantonen mit einer Kostenbeteiligung von maximal 50%.

Die KAP beruhen auf aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnissen, unter anderem aus dem Bericht «Gesundes Körpergewicht: Wie können wir der Übergewichtsepidemie entgegenwirken?» aus dem Jahr 2005. Die KAP sind in vier Ebenen unterteilt:

- **Intervention:** Durch Interventionen verbreitet Gesundheitsförderung Schweiz regional erprobte Projekte mit den Schwerpunkten Bewegung und Ernährung in der ganzen Schweiz.
- **Policy:** Die Policy-Aktivitäten streben positive und dauerhafte Veränderungen des Lebensumfelds von Familien in der Schweiz an.
- **Vernetzung:** Gesundheitsförderung Schweiz regt Akteure auf Kantons-, Gemeinde- und Organisationsebene an, sich zu vernetzen.
- **Öffentlichkeitsarbeit:** Durch Massnahmen in der Öffentlichkeitsarbeit sensibilisiert Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit Partnern die Bevölkerung für ein gesundes Körpergewicht.

Neben diesen kantonalen Programmen setzt Gesundheitsförderung Schweiz weitere Massnahmen um, unter anderem in Zusammenarbeit mit nationalen Partnern, und unterstützt besonders wirksame landesweite Projekte.

³ Schneider, H., Venetz, W. (2014): *Cost of Obesity in Switzerland in 2012. Final Report*. Prepared for the Bundesamt für Gesundheit (BAG), Rheinfelden, S. 8.

⁴ Siehe zum Beispiel: Waalen, J. (2014): The genetics of human obesity. *Transl Res*, 164, 4, S. 293–301.

⁵ Steiger, D.; Baumgartner Perren, S. (2014): «*Gesundes Körpergewicht*» bei Kindern und Jugendlichen. *Aktualisierung der wissenschaftlichen Grundlagen*. Gesundheitsförderung Schweiz, Arbeitspapier 28, Bern und Lausanne.

⁶ Steiger und Perren (2014).

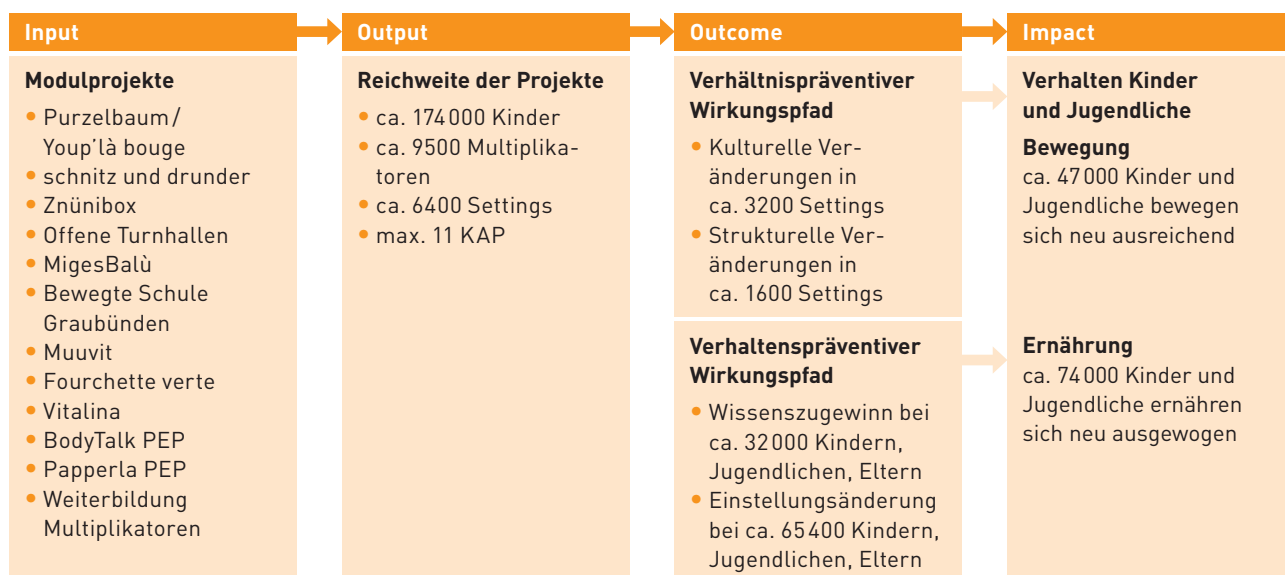
3 Gesundheitsförderung wirkt

Ernährung und Bewegung sind etabliert: Zwischen 2007 und 2015 haben 22 Kantone in die Gesundheitsförderung und Prävention bei Kindern und Jugendlichen investiert. Die Evaluation besagt, dass die Themen Ernährung und Bewegung strategisch in den Kantonen gut verankert sind (politische Programme, Rahmenprogramme, Entscheide der Kan-

tonsregierungen). Auch im schulischen Umfeld ist die Thematik gut aufgenommen worden. Laut dem Monitoring von Verhältnissen und Rahmenbedingungen in den Schulen⁷ geben ca. 50% der an der Umfrage beteiligten Schulen ihrem Lehrpersonal entsprechende Handlungsempfehlungen. Folgende Abbildung zeigt die Reichweite und die Resultate von zwölf ausgewählten Projekten der kantonalen Aktionsprogramme.

ABBILDUNG 1

Wirkungen von zwölf ausgewählten Modulprojekten 2011⁸



⁷ Dubowicz, A.; Camerini, A.-L.; Ludolph, R.; Amann, J.; Schulz, P. J. (2013): *Bewegung und Ernährung an Schweizer Schulen. Ergebnisse der zweiten Befragung von Schulleitungspersonen in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein*. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 10, Bern und Lausanne.

⁸ Fässler, S.; Laubereau, B.; Beeler, N.; Balthasar, A. (2015): *Wirkung der kantonalen Aktionsprogramme Gesundes Körpergewicht. Synthese der Selbstevaluationen*. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 32, Bern und Lausanne, S. 22.

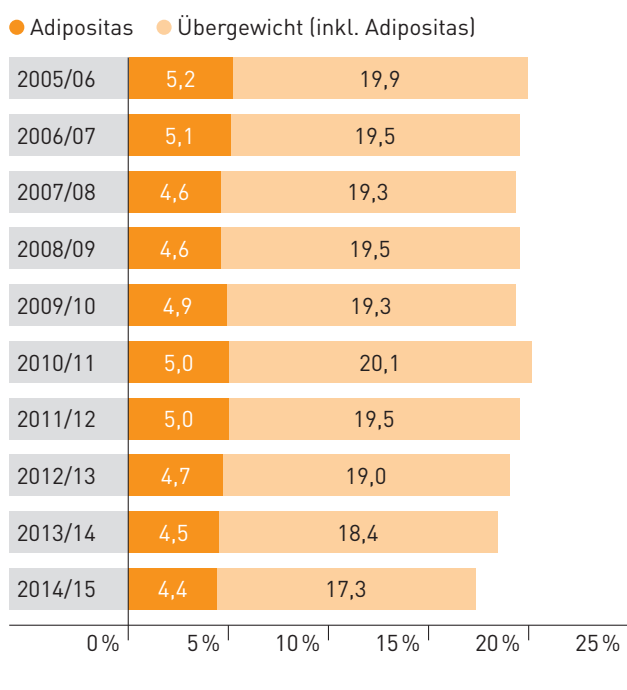
Der Body-Mass-Index (BMI) bei Kindern und Jugendlichen geht im Durchschnitt zurück:

Laut einer Auswertung der BMI-Daten der Städte Basel, Bern und Zürich in den Jahren 2014/2015⁹ sind 17,3% der Kinder und Jugendlichen übergewichtig. 4,4% sind adipös (fettleibig). Vergleicht man diese Ergebnisse mit den ersten Messungen für 2005/2006, so entspricht dies einem Rückgang um 2,6 Prozentpunkte (vgl. Abbildung 2). Dieser Rückgang ist vor allem in der Vorschulphase zu beobachten (-4 Prozentpunkte). Auch bei Kindern mit Migrationshintergrund zeigen sich Erfolge (-2,6 Prozentpunkte). Bei den älteren Kindern haben sich die Werte stabilisiert bzw. wurde der Anstieg gedämpft.

ABBILDUNG 2

Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder, Schuljahre 2005/06 bis 2014/15¹⁰

Die Unterschiede von Übergewicht sind zwischen allen Schuljahren und 2014/15 signifikant ($p < .01$).



Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Orientierungshilfe zur Beurteilung des Körpergewichts. Bei Kindern und Jugendlichen wird er mit den Angaben zu Alter, Körpergrösse und Gewicht berechnet. Der BMI ist für die Analyse von Übergewicht und Adipositas bei Bevölkerungsgruppen ein einfach zu berechnender und aussagekräftiger Indikator. Er ermöglicht nationale und internationale Vergleiche, da auch andere Institutionen den BMI als Referenzwert verwenden¹¹.

4 Wirkungsmanagement im Bereich Ernährung und Bewegung

Die folgende Wirkungskette fasst die Wirkungsweise des Engagements von Gesundheitsförderung Schweiz im Bereich Ernährung und Bewegung zusammen (vgl. Abbildung 3). Sie zeigt, wie Verhaltensänderungen zusammen mit strukturellen und sozialen Veränderungen einen positiven Einfluss auf das Körpergewicht haben und in der Folge das Auftreten damit einhergehender Krankheiten verringern¹².

Um diese Wirkungsschritte zu überwachen, werden die KAP alle vier Jahre evaluiert. Zusätzlich werden Monitorings ausgewählter Indikatoren sowie Evaluationen einzelner Massnahmen durchgeführt.

⁹ Stamm et al. 2014.

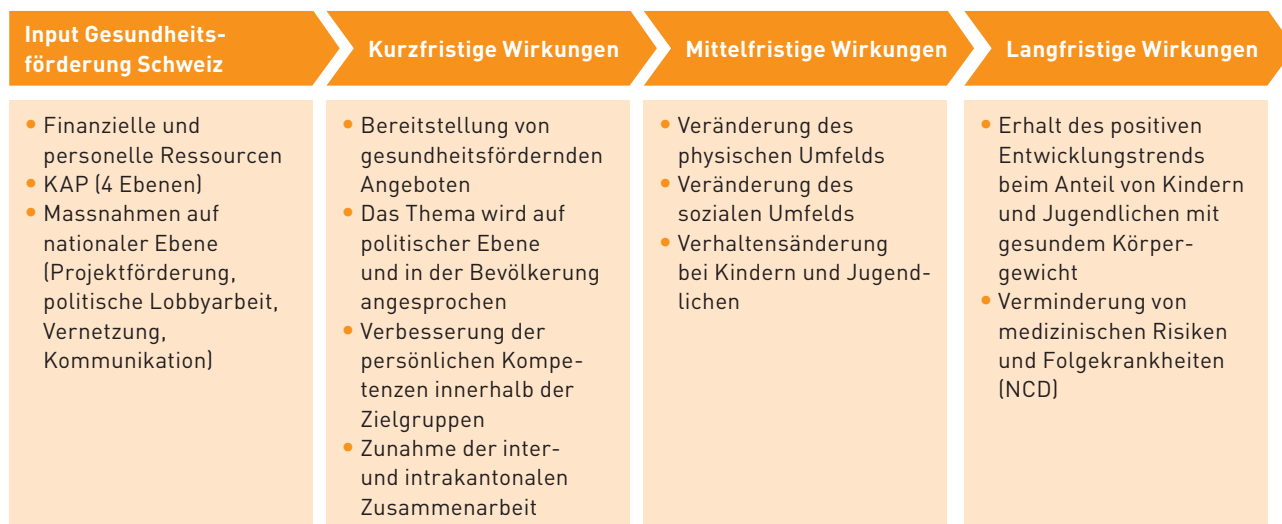
¹⁰ Stamm et al. 2014, S. 2.

¹¹ Malatesta, D. (2013): *Gültigkeit und Relevanz des Body-Mass-Index (BMI) als Massgrösse für Übergewicht und Gesundheitszustand auf individueller und epidemiologischer Ebene*. Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne, Faculté de biologie et de médecine – Département de physiologie. (Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 8). Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

¹² Steiger und Perren 2014.

ABBILDUNG 3

Wirkungskette für das Handeln von Gesundheitsförderung Schweiz



5 Was zu tun bleibt

Projektqualität, Zusammenarbeit und Verankerung der Programme verbessern:

Auch nach Jahren ständiger Weiterentwicklung können die kantonalen Programme noch verbessert werden. Im Vordergrund stehen eine noch stärkere Fokussierung auf die guten Projekte und eine Verstärkung der sektorenübergreifenden Zusammenarbeit. Zudem müssen die Projekte noch besser strukturell verankert werden, um eine langfristige Wirkung zu erreichen.

Motivation für ausgewogene Ernährung und Bewegung erhöhen:

Viele Studien zeigen, dass hinsichtlich des Verhaltens von Kindern und Jugendlichen noch erhebliches Verbesserungspotenzial besteht. In der HBSC-Studie (2014) gaben lediglich «10,3% der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler an, mehrmals pro Tag Obst und Gemüse

zu konsumieren»¹³. Immerhin ist dieser Anteil zwischen 2002 und 2014 leicht angestiegen. Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen isst aber noch zu wenig ausgewogen. Auch in Sachen Bewegung gibt es Verbesserungspotenzial: Gemäss derselben Studie erfüllten «14,4% der Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren» die Bewegungsempfehlung¹⁴.

Anstrengungen weiterführen: Die Messungen weisen darauf hin, dass der Trend zu einem höheren Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher in der Schweiz gebrochen werden konnte. Aktuelle Erhebungen zeigen jedoch¹⁵, dass die negative Entwicklung bei den Erwachsenen insgesamt weitergeht. Hingegen ist bei Frauen erstmals ein Rückgang des BMI beobachtet worden¹⁶. Mittelfristig dürften sich die positiven Tendenzen bei den Kindern und Jugendlichen auch bei den Erwachsenen auswirken.

¹³ Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Delgrande Jordan, M. (2016). *Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse, Résultats de l'enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps. Das Wichtigste in Kürze*. Lausanne: Addiction Suisse. S. 26.

¹⁴ Archimi et al. 2016, S. 27.

¹⁵ Bundesamt für Gesundheit (2014). MOSEB Ernährung und Bewegung in der Schweiz – 21 ausgesuchte Indikatoren des Monitoring-Systems Ernährung und Bewegung einfach erklärt. Bern: Bundesamt für Gesundheit. S. 4.

¹⁶ Risk Factor Collaboration (NCD RiskC) (o.J.). Country Profile Switzerland. URL: <http://www.ncdrisc.org/country-profile.html> > Daten für die Schweiz (letzte Konsultation: 21.6.2016).

6 Der Ansatz von Gesundheitsförderung Schweiz

Fokus auf Kinder und Jugendliche: Durch ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung können alle Altersgruppen viel für ein gesundes Körpergewicht tun. Gesundheitsförderung Schweiz setzt mit ihren Massnahmen bei Kindern und Jugendlichen an, weil diese ihre früh erlernten Verhaltensweisen in der Regel beibehalten. So verfügen sie bei einer günstigen Entwicklung später über genügend gesunde Ressourcen für ihren Alltag.

Vernetzen: Gesundheitsförderung Schweiz sieht sich als nationale Akteurin, die freiwillige Massnahmen zur Förderung eines gesunden Körpergewichts initiiert, koordiniert und evaluiert. Sie vernetzt Partner aus der Praxis, der Wissenschaft, der Wirtschaft und Behörden, bereitet Wissen auf und verbreitet bewährte Projekte in andere Regionen.

Partnerschaftlich handeln: Kein Mensch kann gänzlich über seine Gesundheit bestimmen. Das Umfeld und die Rahmenbedingungen spielen eine wichtige Rolle. Das Zusammenspiel von unterschiedlichen Massnahmen, die auf verschiedenen Ebenen ansetzen und eine breite Palette von Akteuren einbeziehen, bringt den Erfolg.

Freiwilliges Engagement unterstützen: Private Initiativen und Unternehmen können einen Beitrag zur Lösung des Übergewichtsproblems leisten, indem gesunde Ernährungs- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche ausgebaut werden. Erste Ansätze sind erkennbar, das Engagement muss aber weitergehen.

Nachhaltig investieren: Den Anteil der Bevölkerung mit einem gesunden Körpergewicht zu erhöhen, ist ein Zukunfts- und Generationenprojekt. Langfristig angelegte Massnahmen brauchen Zeit, um Wirkung zu entfalten. Bereits jetzt zeichnet sich eine Trendumkehr ab, was als Erfolg zu werten ist. Aber die Bemühungen müssen fortgesetzt werden.

TABELLE 1

Beispiel: Projekt «Fourchette verte» und dessen Ergebnisse

Beschreibung

[Fourchette verte](#) ist ein Qualitätslabel, das Kindern und Jugendlichen indirekt zukommt. Seit 1993 wird es an Betriebe im Bereich der Gemeinschaftsgastronomie verliehen, die eine ausgewogene Ernährung nach dem Prinzip der Schweizer Ernährungspyramide anbieten. Das Label wird auch Restaurationsbetrieben zugewiesen, die Kinder und Jugendliche verpflegen (zum Beispiel in Schulmensen). Eine diplomierte Ernährungsberaterin berät und begleitet die Verpflegungsanbieter und hilft ihnen bei der Umstellung ihres Angebots. Die Einhaltung der Kriterien von Fourchette verte wird regelmässig überprüft.

Seit 2016 ist Fourchette verte – [Ama terra](#) ein Beratungsangebot für Betriebe mit einem Verpflegungsangebot für Kinder und Jugendliche und ergänzt die Fourchette-verte-Kriterien um die Aspekte der Nachhaltigkeit.

Ergebnisse

Laut den Leitern der ausserhäuslichen Betreuungseinrichtungen bieten die Betriebe nach Erhalt des Labels Fourchette verte eine ausgewogene Ernährung an. Dieser Eindruck wird durch Umfragen bei Kindern und Jugendlichen bestätigt, denen zufolge die Gerichte von Fourchette verte mehr Obst und Gemüse enthalten.

Reichweite

Im Jahr 2015

- 15 664 Kleinkinder (0–4 Jahre) in Kita/Hort
- 1373 Schulkinder (4–15 Jahre) am Mittagstisch
- 40 991 Schulkinder (4–15 Jahre) in der Tagesschule
- 396 Betreuungsstrukturen für Kleinkinder (0–4 Jahre)
- 27 Mittagstische
- 593 Tagesschulen

Verbreitung in 12 KAP

TABELLE 2

Beispiel: Projekt «IdéeSport» (Offene Sporthallen) und dessen Ergebnisse

Beschreibung	Ergebnisse	Reichweite
<p><u>IdéeSport</u> öffnet sonst geschlossene Räume für Kinder und Jugendliche, die in der Regel nur wenig Freiräume haben. Im Zentrum stehen Sporthallen, die jede Woche gratis und ohne Anmeldung genutzt werden können. Dabei stehen langfristig tragbare Lösungen im Vordergrund. Für jede Altersgruppe steht ein Angebot zur Verfügung.</p>	<p>Total wurden 66 060 Arbeitsstunden von den Juniorcoachs in den Sporthallen geleistet.</p>	<p>Im Jahr 2015/16</p> <ul style="list-style-type: none"> • 36 169 Kinder und Jugendliche • 2046 Juniorcoachs • 187 Standorte • 4001 Veranstaltungen
<p><u>MiniMove</u> (2 bis 5 Jahre mit Eltern): Jeden Sonntag-nachmittag öffnet die lokale Sporthalle für Eltern mit Kleinkindern, in der sich die älteren Kinder unter Aufsicht und die jüngeren Kinder mit Unterstützung der Eltern aktiv bewegen können. Das Elterncafé bietet einen Treffpunkt, um sich mit anderen Eltern auszutauschen.</p>	<p>Im MiniMove sind Familien aus 72 Ländern vertreten.</p>	<p>Verbreitung in 20 Kantonen und 262 Gemeinden</p>
<p><u>OpenSunday</u>: Jeden Sonntagnachmittag steht Kindern zwischen 7 und 12 Jahren die lokale Sporthalle mit diversen Spielgeräten zur Verfügung. Eine gesunde Zwischenverpflegung wird gratis abgegeben. Angeleitet und betreut werden die Kinder durch Jugendliche (Juniorcoachs) und Erwachsene (Projektleitende, Seniorcoachs).</p>	<p>Die Primarschulkinder waren über die Wintermonate durch die OpenSunday-Anlässe an über 2200 Stunden aktiv und bewegten sich. Mehr als 21 200 Teilnahmen konnten wiederkehrend oder sogar konstant (an mehr als 50% der Anlässe) registriert werden.</p>	
<p><u>MidnightSport</u> richtet sich an Jugendliche über 13 Jahren und stellt ihnen am Samstagabend Turnhallen zur Verfügung, in denen sie verschiedene Sportarten ausüben können. Das Angebot findet regelmässig statt und wird von einem Team aus jugendlichen Coaches sowie Erwachsenen betreut. Neben der Vorbeugung problematischer Verhaltensweisen wie Gewalt, Vandalismus und Suchtmittelmissbrauch ist die Bewegungsförderung Bestandteil des Projekts.</p>	<p>Bei verzeichneten 98 555 MidnightSport-Teilnahmen liegt der Anteil der Mädchen bei 32,4%. In der Wintersaison 2015/16 wurden schweizweit 2366 MidnightSport-Veranstaltungen durchgeführt.</p>	

Weitere Projekte: www.gesundheitsfoerderung.ch/projekte-modul-a

Impressum**Herausgeberin**

Gesundheitsförderung Schweiz

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 21

© Gesundheitsförderung Schweiz, April 2017

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern

Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen