

Factsheet Ernährung

Welchen Einfluss hat Ernährung auf Gesundheit?

Übermäßige Energieaufnahme führt in Kombination mit unzureichender Bewegung zu Übergewicht und Adipositas. Dadurch wird das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 und für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Durch unausgewogene Ernährung können Mangelerscheinungen zu weiteren Gesundheitsproblemen führen und bei Kindern auch die Entwicklung beeinträchtigen. Häufiger Konsum von Zucker, auch in Form gesüßter Getränke, kann in Verbindung mit ungenügender Zahnpflege Karies begünstigen.

Wodurch wird Ernährungsverhalten beeinflusst?

Mädchen und Frauen ernähren sich gesünder als Jungen und Männer.¹⁻³ Es zeigt sich ein u-förmiger Zusammenhang mit dem Alter: jüngere Kinder und ältere Erwachsene ernähren sich gesünder als Jugendliche und jüngere Erwachsene.²⁻⁴ Menschen mit höherer Bildung und Kinder aus Familien mit günstigerem sozioökonomischen Status haben einen geringeren Konsum von Fast Food, Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken und einen höheren Obst- und Gemüsekonsum.¹⁻³ Allerdings verzehrt nur eine Minderheit die empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag (14 % der 3- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen in KiGGS Welle 2).⁴

Welche ernährungsbezogenen Gesundheitsdaten liegen im Bezirk vor?

Bei der Einschulungsuntersuchung im Jahr 2018 waren 7 % der Kinder im Bezirk übergewichtig. Der Anteil übergewichtiger Kinder steigt im Schulalter deutlich an. Sind Kinder bereits vor Schulbeginn übergewichtig, ist das als deutlicher Hinweis auf Handlungsbedarf zu deuten. Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus und mit türkischem oder arabischen Migrationshintergrund sind am häufigsten übergewichtig oder adipös. Der Anteil übergewichtiger Kinder ist am höchsten in der Bezirksregion Albrechtstraße.

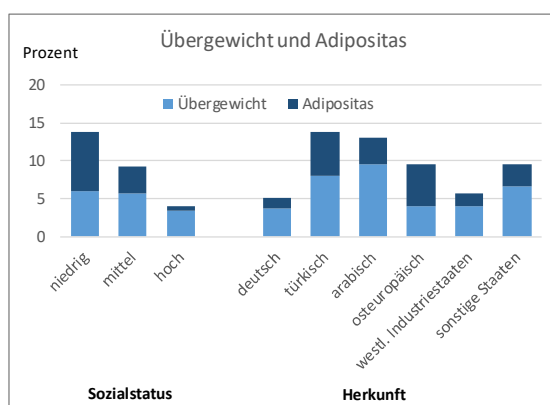


Abbildung 1: Übergewicht und Adipositas bei der Einschulungsuntersuchung in Steglitz-Zehlendorf 2018

| Bezirksregion Nr. | Bezeichnung | Anteil mit Übergewicht in % |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 060101 | Schloßstraße | 8,9 |
| 060102 | Albrechtstraße | 10,9 |
| 060203 | Lankwitz | 8,2 |
| 060204 | Ostpreußendamm | 7,0 |
| 060305 | Teltower Damm | 5,6 |
| 060306 | Drakestraße | 3,3 |
| 060407 | Zehlendorf Südwest | 6,0 |
| 060408 | Zehlendorf Nord | 6,4 |
| Steglitz-Zehlendorf gesamt | | 7,0 |

Tabelle 1: Anteil übergewichtiger Kinder bei der Einschulungsuntersuchung in Steglitz-Zehlendorf 2018

Bei den Untersuchungen des zahnärztlichen Dienstes haben in den Schuljahren 2015/2016 bis 2018/2019 insgesamt rund 7 von 10 Kindern ein kariesfreies Gebiss. In den Planungsräumen des Bezirks, in denen der Anteil sozial benachteiligter Familien am größten ist, sind die Anteile der Kinder mit kariesfreien Zähnen am niedrigsten.

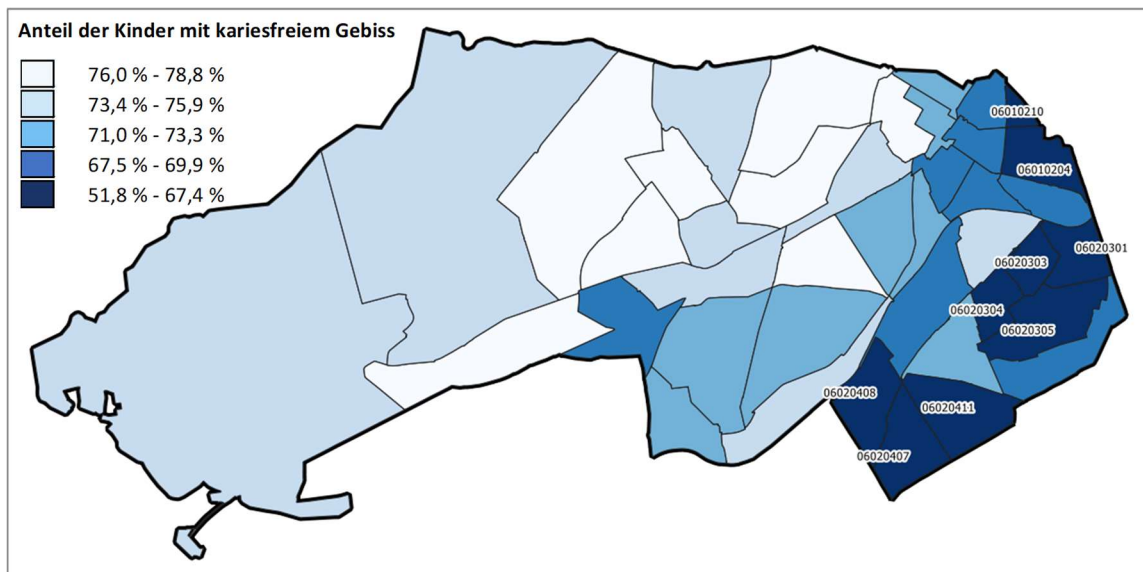


Abbildung 2: Anteil der Kinder mit kariesfreiem Gebiss bei den Untersuchungen des zahnärztlichen Dienstes in Steglitz-Zehlendorf 2015/2016-2018/2019

Welche Hinweise gibt es auf neuere Entwicklungen im Zuge der Corona-Pandemie?

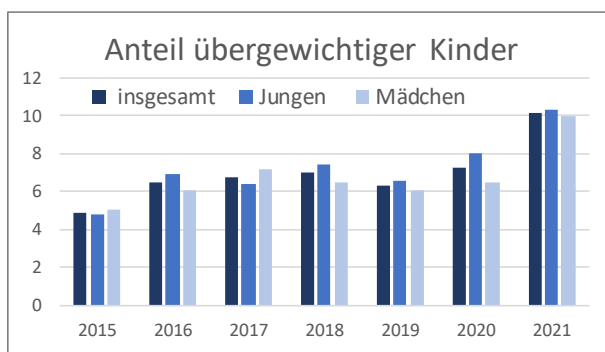


Abbildung 3: Anteil übergewichtiger Kinder bei der Einschulungsuntersuchung in Steglitz-Zehlendorf im Zeitverlauf 2015-2021 (vorläufige Daten)

Kinder und Jugendliche geben in Befragungen an, mehr Süßigkeiten zu essen als vor der Pandemie.⁵ Dazu passen vorläufige Ergebnisse der Einschulungsuntersuchungen in Steglitz-Zehlendorf, wonach der Anteil übergewichtiger Mädchen und Jungen im Jahr 2021 auf gut 10 % angewachsen ist. Auch für Erwachsene wird eine Gewichtszunahme während der Pandemie berichtet.⁵

Insgesamt sind die Ergebnisse zu Ernährungsveränderungen im Zuge der Pandemie jedoch uneindeutig, da auch berichtet wird, dass häufiger zu Hause gekocht wird und mehr gemeinsame Mahlzeiten in der Familie stattfinden.⁶ Berichte von Ärzt*innen und Kliniken über vermehrte Essstörungen sind bislang noch nicht durch Studien bestätigt.⁵

Quellen:

- 1 Moosburger R, Lage Barbosa C, Hafftenberger M et al. Fast-Food-Konsum bei 12- bis 17-Jährigen in Deutschland - Ergebnisse aus ESKiMo II. *Journal of Health Monitoring*, 2020, 5(1): 3-19
- 2 Mensink GBM, Schienkiewitz, A, Lange C. Gemüsekonsum bei Erwachsenen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2017, 2(2): 52-58
- 3 Mensink GBM, Schienkiewitz, A, Lange C. Obstkonsum bei Erwachsenen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2017, 2(2): 45-51
- 4 Krug S, Finger JD, Lange C et al. Sport- und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland - Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 2018, 3(2): 3-22
- 5 BMG und BMFSFJ. Übersicht zu gesundheitlichen Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche (Stand 29. Juni 2021). *Gemeinsamer Bericht zur Kabinettsitzung am 30. Juni 2021*
- 6 Jordan S, Starker A, Krug S et al. Gesundheitsverhalten und COVID-19: Erste Erkenntnisse zur Pandemie. *Journal of Health Monitoring*, 2020, 5(S8): 2-16