

Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Dr. Elisabeth Lenz

Kinderärztin in Köln/Bilderstöckchen

Einleitung

- **Übergewicht und Adipositas:** Weit verbreitetes Gesundheitsrisiko weltweit, auch in Deutschland.
- **Zunahme trotz Maßnahmen:** Prävalenz steigt trotz internationaler Bemühungen (Bravo-Saquicela et al., 2022).
- **Einfluss der COVID-19-Pandemie:** Erhöhte körperliche Inaktivität, besonders bei Kindern aus niedrigeren sozioökonomischen Verhältnissen (Wessely et al., 2022).

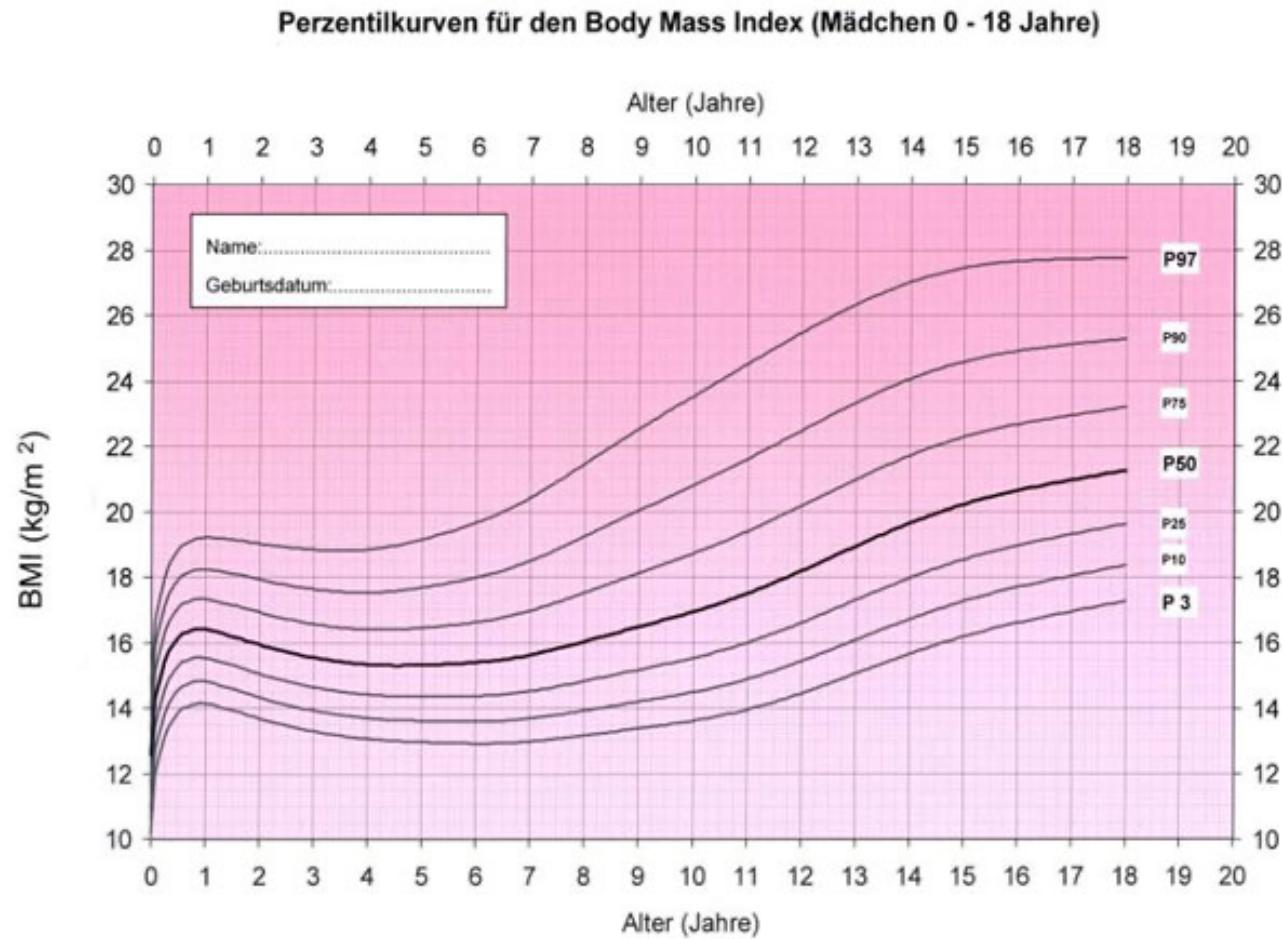
Definition Adipositas/Übergewicht

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\left(\text{Körpergröße in Meter}\right)^2}$$

- **Übergewicht:** BMI > P 90-97
- **Adipositas:** BMI > P 97

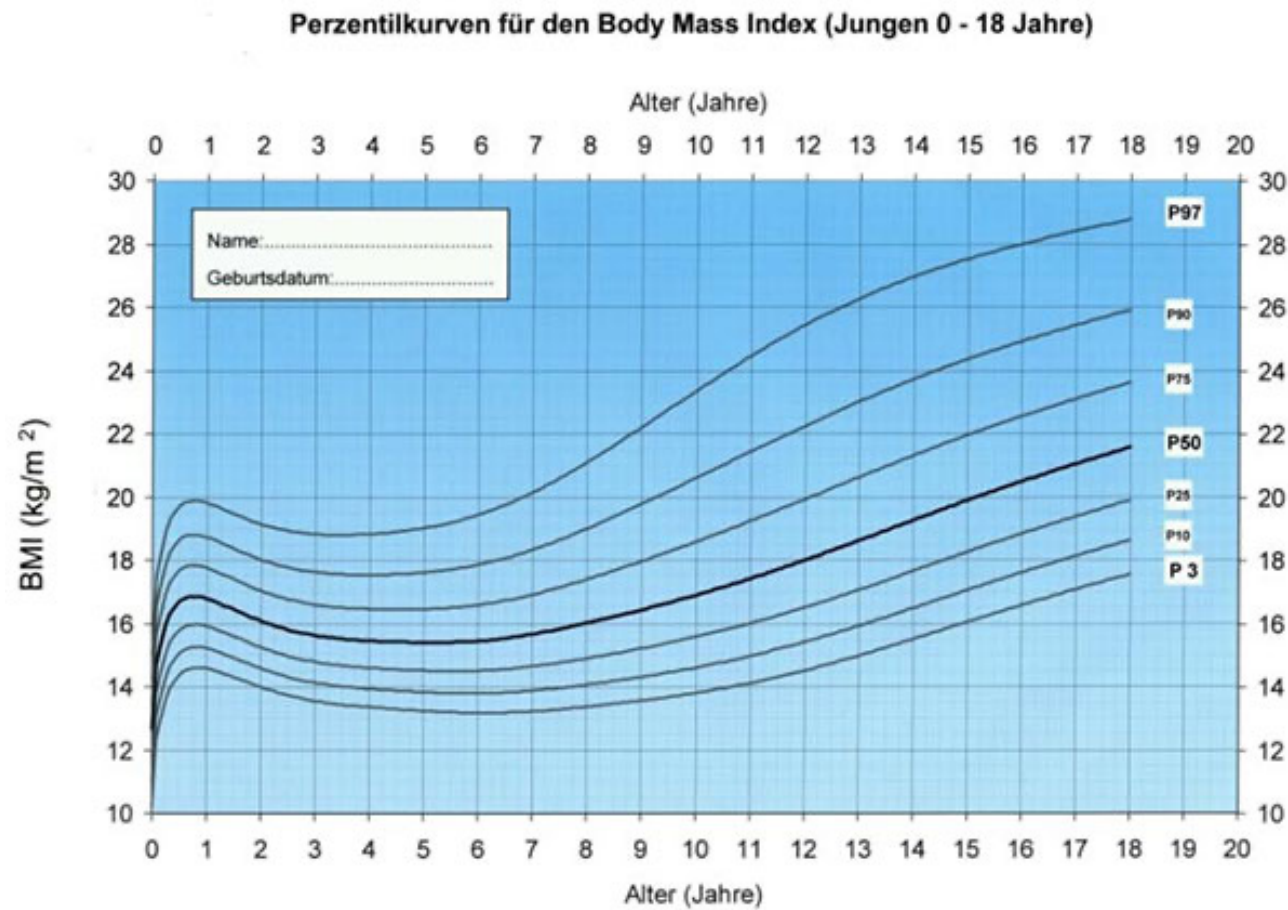
BMI-SDS: vom RKI definiert als Standardabweichung des BMI vom 50. Perzentil

Perzentilenkurven



Perzentilenkurven

Verwendet werden Kurven aus einer Studie aus dem Jahr 2001



Prävalenz

Faktenbox

7% aller Jungen im Alter von 3 bis 6 Jahren sind übergewichtig¹
1% sind adipös

Bis zum 13. Lebensjahr steigt die Prävalenz auf 21%



Fast 11% aller Mädchen im Alter von 3 bis 6 Jahren sind übergewichtig und 3,2% sind adipös¹

Bis zum 13. Lebensjahr steigt die Prävalenz auf 20%

Mädchen & Jungen im Alter von 3 bis 6 Jahren

← Folgen von hohem kindlichem Übergewicht →

z.B. bereits in der Pubertät erhöhte Blutzuckerwerte, erhöhter Blutdruck, ADHS, Depressionen und Essstörungen

13% niedrigere Wahrscheinlichkeit gute Leistungen in der Schule zu erzielen.
Ca. 55% Wahrscheinlichkeit als Erwachsene adipös zu sein

Bild: Flaticon.com

Prävalenz

- Die Prävalenz der Adipositas vor der Pandemie war steigend-stabil
- 2020: 39 Millionen Kinder mit Übergewicht und Adipositas unter 5 Jahren (WHO).
- Anstieg um etwa 2% durch die Pandemie.

Ursachen von Adipositas

Sehr selten: monogenetische Ursache:

- Schwere Ausprägung
- Früh beginnend
- Schwer beeinflussbar

polygenetisch

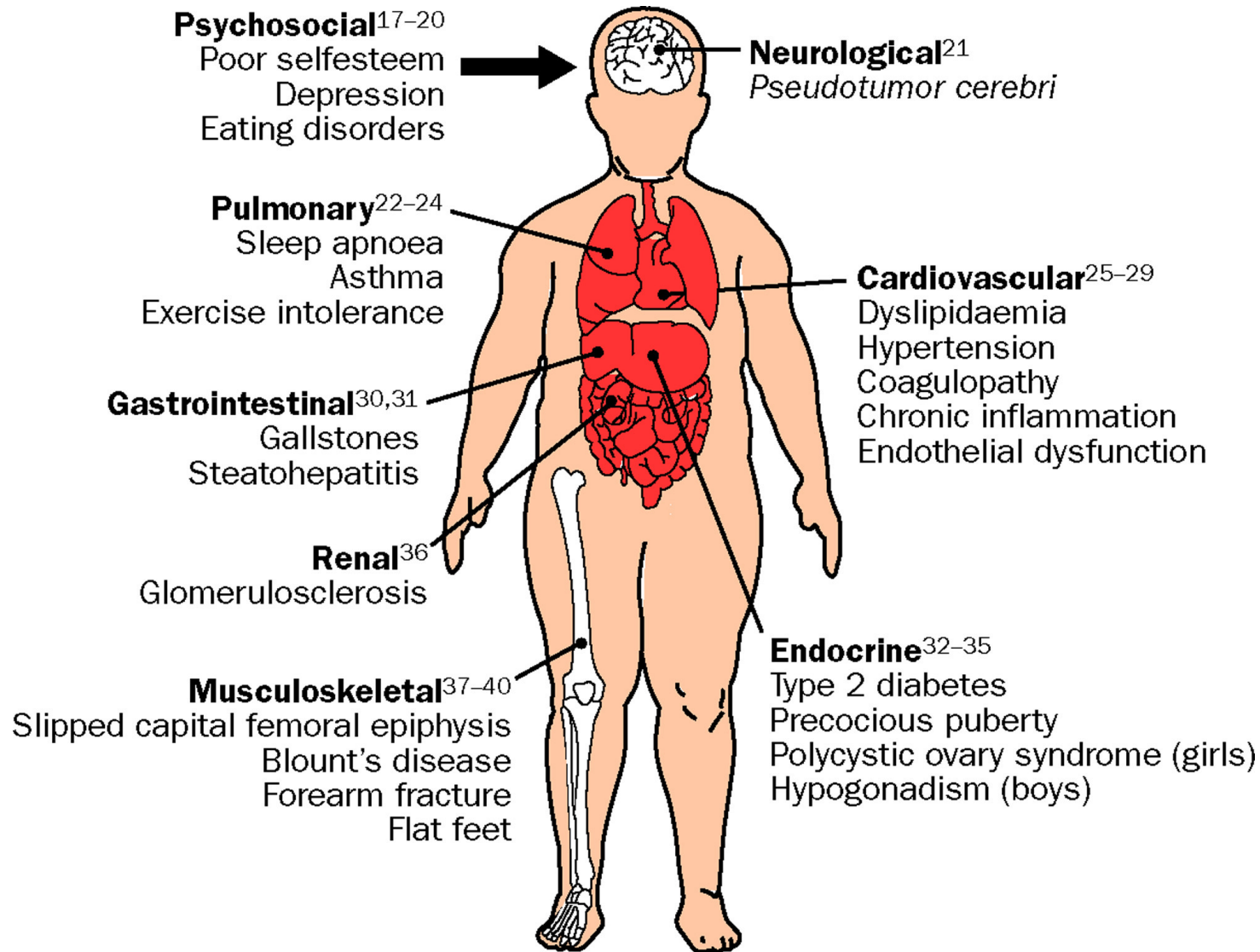
- Häufig
- Veranlagung Nahrung gut verwerten zu können
- Beeinflussbar durch Umgebungsfaktoren
- Sozioökonomischer Status spielt eine Rolle, hoher Medienkonsum, geringe Bewegungsaktivitäten, Ernährungsgewohnheiten

Ernährung

- **Regulation des Körpergewichts:** Gleichgewicht zwischen Energieaufnahme und -aufwand.
- **Langfristige Fettleibigkeit:** Bereits kleine Veränderungen in der Energiebilanz können langfristige Folgen haben.



Folgekrankheiten/Komorbidität



Übergewicht bei Schuleingangsuntersuchung:

- 9,8% übergewichtig (Referenzwert 10%) , 4,3% mit erheblichem Übergewicht (Referenzwert 3%).
- Seit Einschulungsjahrgang 2012 leicht rückläufige Tendenz für Übergewichtige (ehemals 12%)
- Jungen etwas häufiger von erheblichem Übergewicht betroffen als die Mädchen

Einfluss von Erstsprache und Sozialstatus

- **Migrationshintergrund:** Überproportional häufige Fälle von Übergewicht.
- **Sozialstatus:** Kinder mit niedrigem Sozialstatus sind überproportional betroffen.

Kinder- und Jugendgesundheit in Köln

41

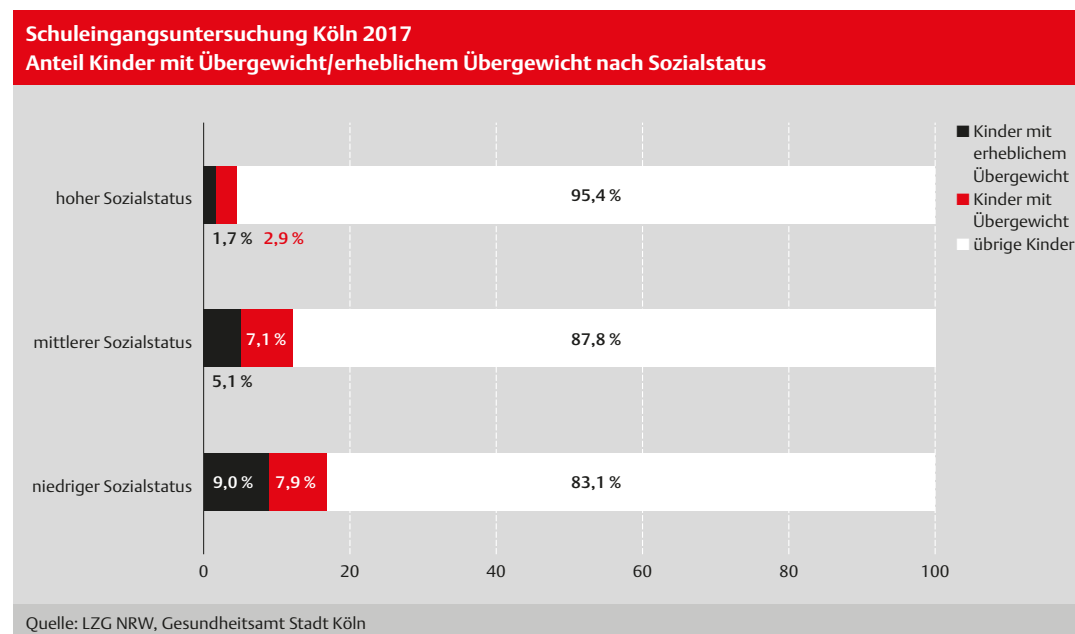


Abbildung 16: Schuleingangsuntersuchung Köln 2017, Anteil Kinder mit Übergewicht/erheblichem Übergewicht nach

Stadtteilbezogene Auswertung Übergewicht

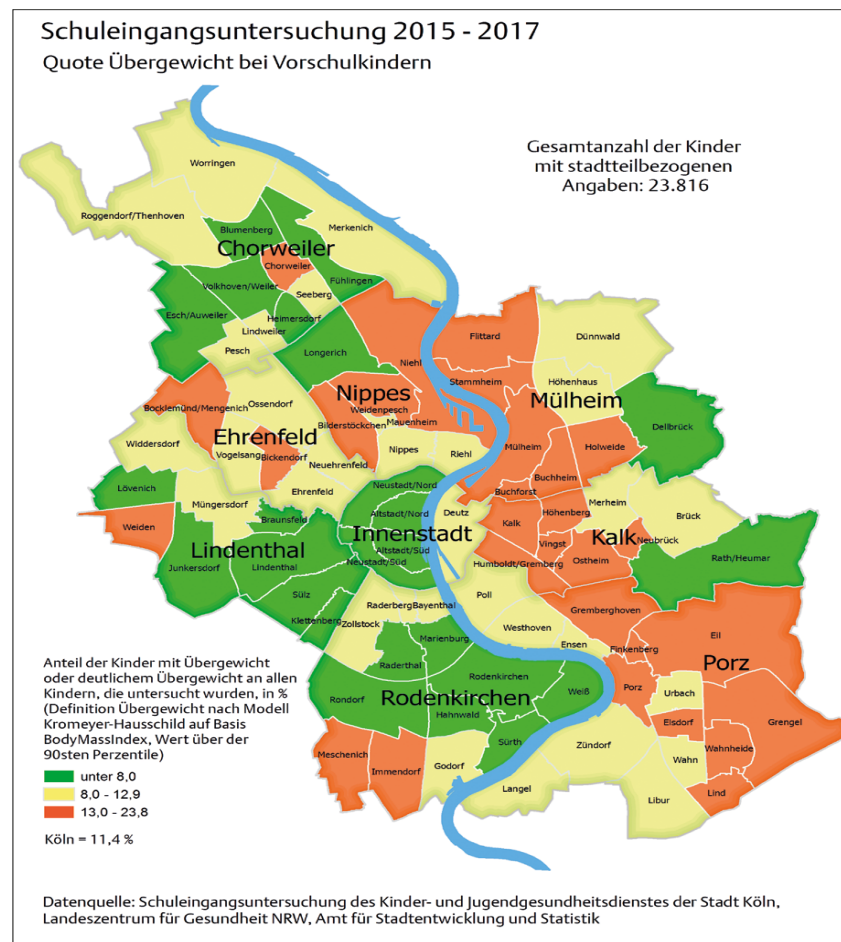


Abbildung 17: Schuleingangsuntersuchung Köln, Jahrgänge 2015 bis 2017, stadtteilbezogene Auswertung zur Quote übergewichtiger Kinder⁷¹

⁷¹ Anmerkung zur „Ampel“-Legende:

Das Drittel der Stadtteile, in denen die Quoten an übergewichtigen Kindern am höchsten liegen, ist rot eingefärbt, das Drittel der Stadtteile, in denen die Quoten an übergewichtigen Kindern am niedrigsten liegen, grün, das „Mittelfeld“ entsprechend gelb.

Stadtteilbezogene Auswertung Zahngesundheit

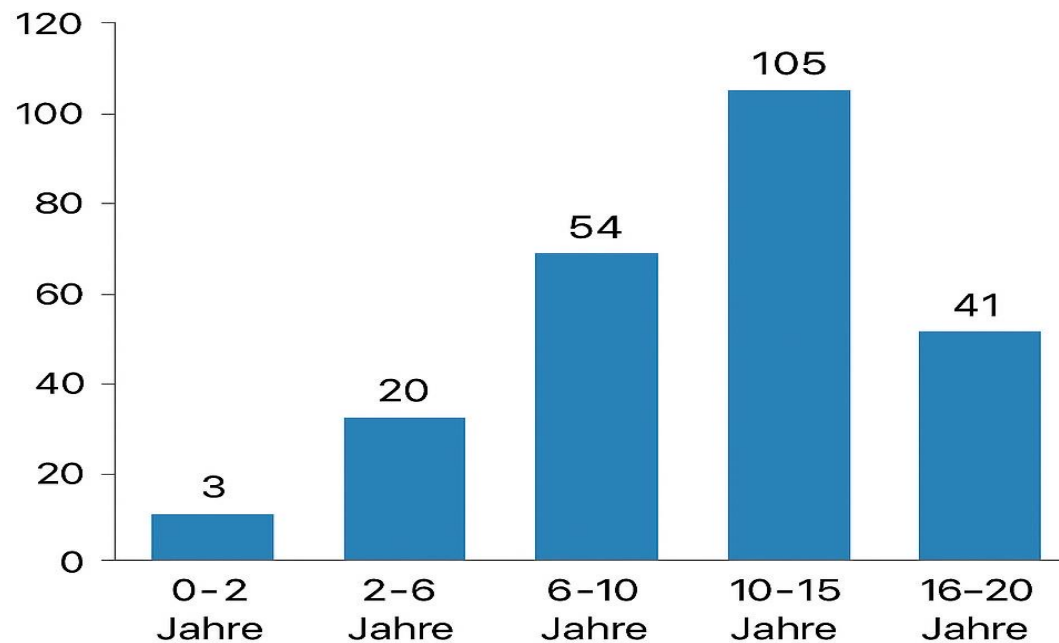


Abbildung 6: Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst Köln, Reihenuntersuchung aus dem Schuljahr 2016/2017, stadtteilbezogene Auswertung zur Zahngesundheit, Quote an Grundschulkindern mit naturgesunden Gebissen in der Klasse 1 und 3 ($n=16.271^{26}$)
Quelle: Gesundheitsamt, Amt für Statistik und Stadtentwicklung, Stadt Köln

²⁶ Anmerkung zur „Ampel“-Legende: Das Drittel der Stadtteile, in denen die Quoten an Kindern mit naturgesunden Gebissen am niedrigsten liegen, ist rot eingefärbt, das Drittel der Stadtteile, in denen die Quoten an Kindern mit naturgesunden Gebissen am höchsten liegen, grün, das „Mittelfeld“ entsprechend gelb.

Adipöse Kinder in der Kinder-und Jugendarztpraxis Bilderstöckchen in 2025

Diagnosen von Übergewicht und Adipositas bei Kindern



Projekt Frühstart 2023-2025

- **Ziel:** Unterstützung für übergewichtige Kinder (4-6 Jahre) und ihre Familien.
- **Methoden:** Aufsuchende Beratungen, Entwicklung gesunder Routinen.
- **Wissenschaftliche Begleitung:** Auswirkungen auf BMI-SDS und Lebensstiländerungen.

Projekt Frühstart 2023-2025

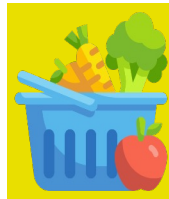


Fokus der aufsuchenden Beratung



Mehr Bewegung

Gesündere Ernährung



Gesunde Schlafroutinen

Weniger Medienkonsum



Für Eltern zusätzlich



Entspannung
Rauchverhalten
Medienkompetenz
Ernährungskompetenz
Erziehungskompetenz

Bilder: Flaticon.com

Fazit

- Adipositas bei Kindern ist ein komplexes Problem mit multifaktoriellen Ursachen.
- Prävention und Unterstützung in multimodaler Form sind entscheidend für langfristige Lösungen.