

Übergewicht im Kanton Zürich

Resultate aus dem Zürcher
Übergewichtsbericht

Hanspeter Stamm
Lamprecht und Stamm SFB AG • Zürich

Überblick

- Datenlage
- Situationsanalyse und Entwicklung:
 - Übergewicht bei den Erwachsenen
 - Übergewicht bei den Kindern und Jugendlichen
- „Determinanten“ des Übergewichts
- Einstellungen zum und Umgang mit dem Körpergewicht
- Zusammenfassung und Ausblick

Datenlage (1)

- Trotz gewisser Mängel hat sich der BMI als einfach zu erhebendes Mass für die Einschätzung des Übergewichts bewährt:

$$\text{BMI} = \text{Gewicht in kg} / (\text{Grösse in m})^2$$

- ➔ keine Angaben ausser Gewicht und Grösse notwendig (bei Kindern zusätzlich Alter und Geschlecht)
- ➔ Daten können erfragt oder gemessen werden

Datenlage (2)

Daten für den Kanton Zürich:

Befragungen:

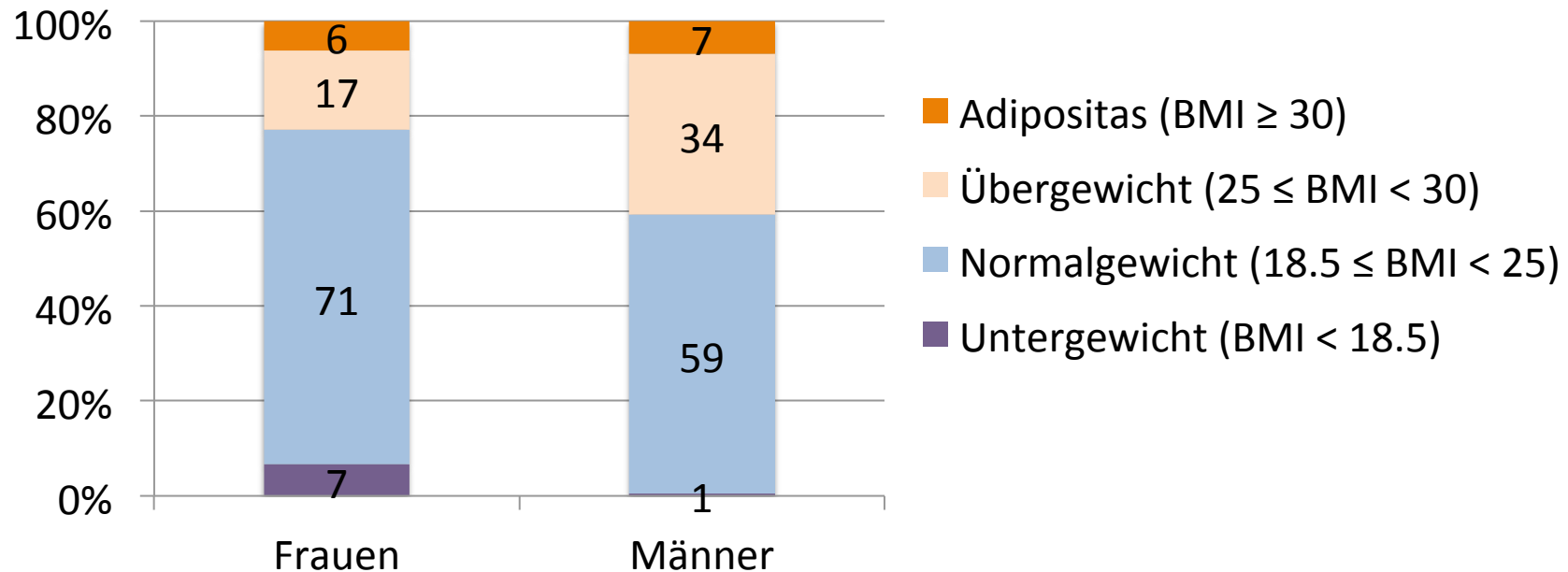
- Erwachsene: **SGB** 1992-2007 (BFS, $n_{2007}=2244$) und **ZÜGS-09** (ISPMZ, $n=4250$)
- 11-15-jährige Kinder: **HBSC** 2010 (Sucht Info Schweiz , $n=1530$)
- 9. Schuljahr: **Optimus-Studie** 2009/10 (ISPMZ, $n=930$)

Messungen:

- **Schulärztliche Untersuchungen** in der Stadt Zürich (KIGA, 4. und 8. Klasse, n ca. 6000/Jahr) ab Mitte der 1990er Jahre

Situationsanalyse: Erwachsene (1)

Verteilung der Zürcher Bevölkerung auf die BMI-Kategorien (Befragungsdaten ZÜGS 2009, 15-74-Jährige)

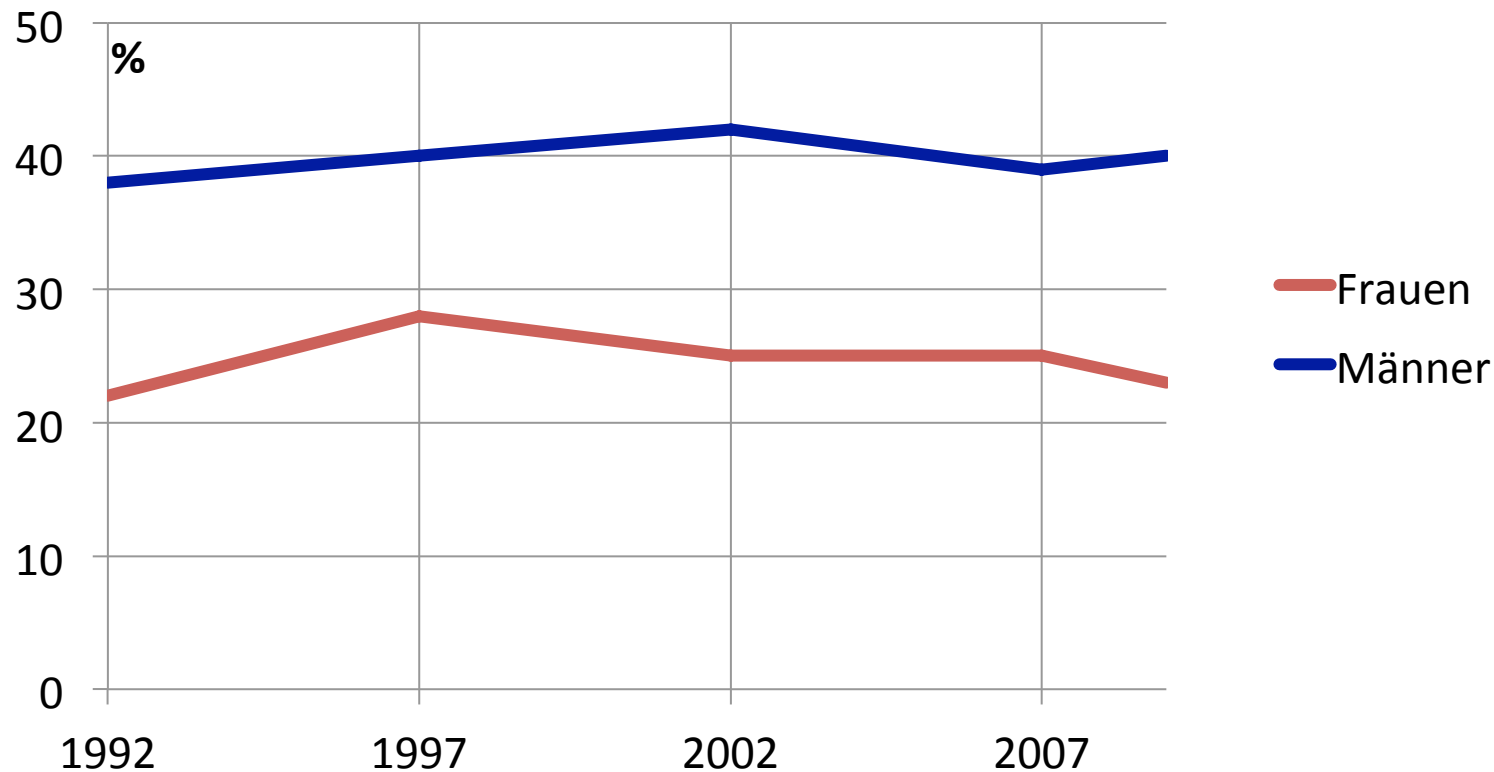


Quelle: David Fäh: Kapitel 1 des Übergewichtsberichts

➔ rund ein Drittel der erwachsenen Zürcher Bevölkerung ist übergewichtig oder adipös (zum Vergleich: CH 2007: 38%)

Situationsanalyse: Erwachsene (2)

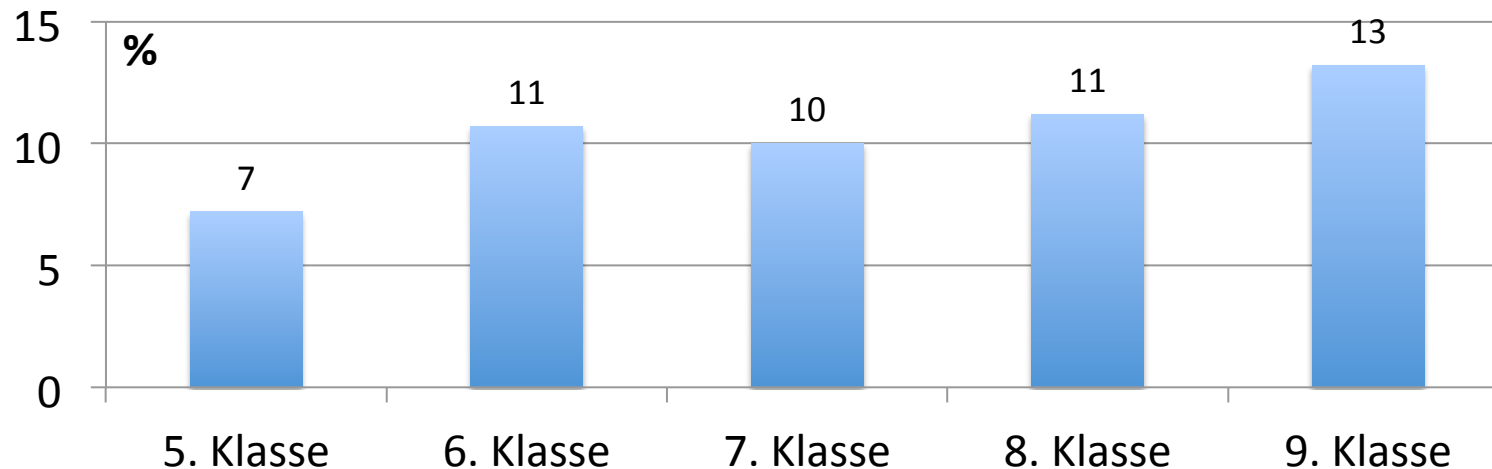
Entwicklung des Anteils der Übergewichtigen (inkl. Adipositas) im Kanton Zürich, 1992-2009 (Befragungsdaten SGB und ZÜGS, 15-74-Jährige)



Quelle: David Fäh: Kapitel 1 des „Übergewichtsberichts“

Situationsanalyse: Kinder (1)

Anteil der übergewichtigen und adipösen Kinder, Kanton Zürich 2010 (11-15-Jährige, Befragungsdaten HBSC)



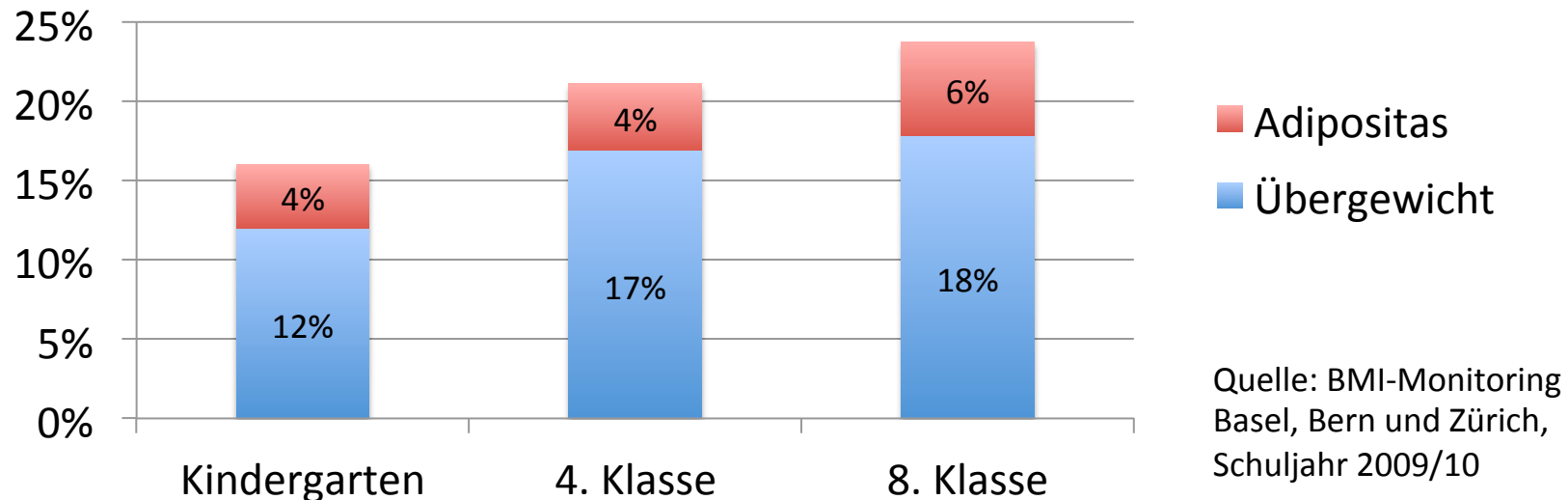
Quelle: Susanne Stronski Huwiler et al.: Kapitel 2 des „Übergewichtsberichts“

Was passiert zwischen Kindheit und Erwachsenenalter, dass der Anteil der Übergewichtigen auf über 30% ansteigt?

- kontinuierlicher Anstieg des Anteils der Übergewichtigen (ZÜGS: 15-24-Jährige: ca. 15%; 55-Jährige und Ältere: > 50%)
- Unterschätzung des BMI durch Kinder in Befragungen

Situationsanalyse: Kinder (2)

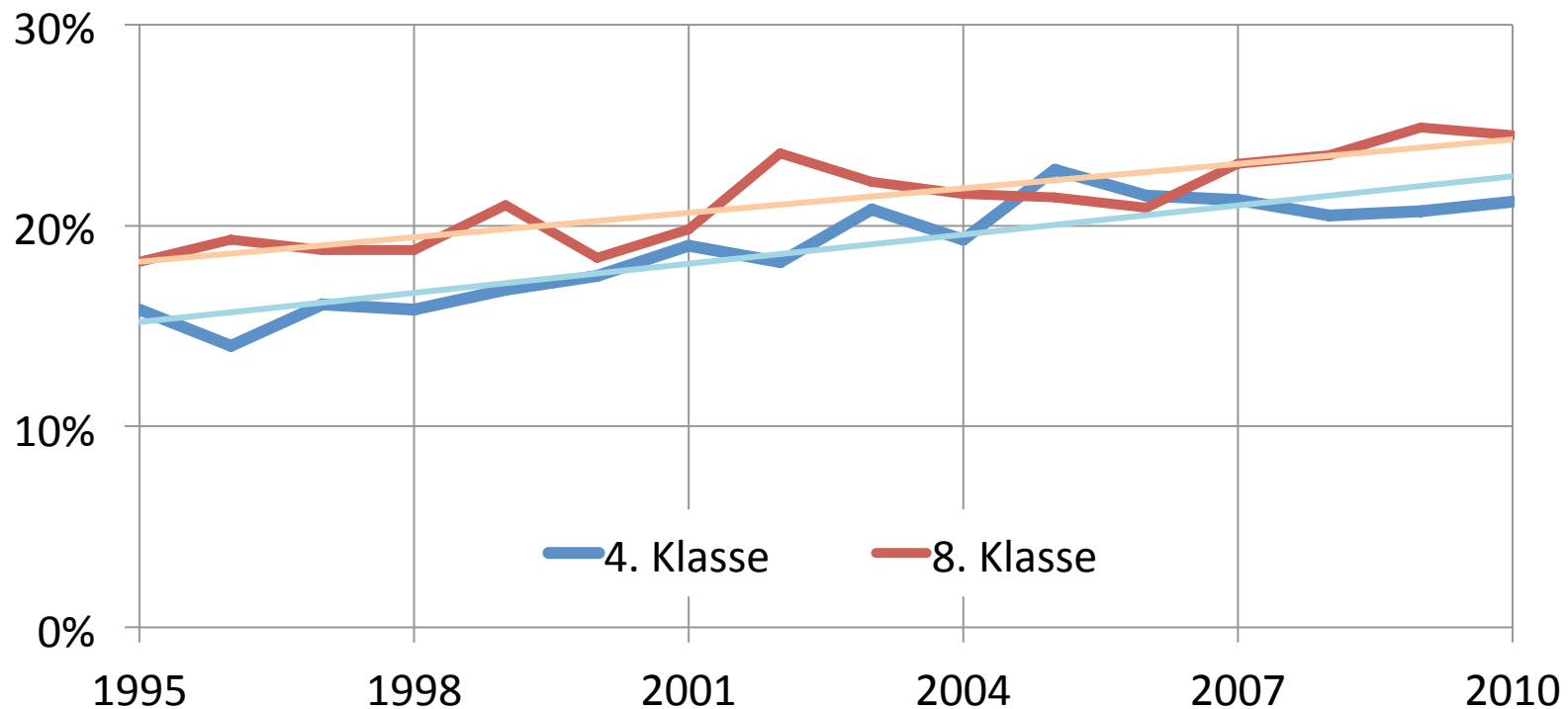
Anteil der übergewichtigen und adipösen Kinder auf verschiedenen Schulstufen, Stadt Zürich, Schuljahr 2009/10 (Messdaten aus schulärztlichen Untersuchungen)



- ➔ mindestens jedes 10., eher aber jedes 5. Kind im Kanton Zürich ist übergewichtig;
- ➔ Stadt-Land-Unterschied: (Übergewichtige 9. Klässler/innen in Optimus-Studie: Stadt Zürich: 18%; Stadt Winterthur: 24%; Landgemeinden: 12%).

Situationsanalyse: Kinder (3)

Entwicklung des Anteils der übergewichtigen (inkl. adipösen) Kinder der 4. und 8 Klasse in der Stadt Zürich, 1994/95-2009/10 (Messdaten aus schulärztlichen Untersuchungen)



Quelle: Susanne Stronski Huwiler et al.: Kapitel 2 des Übergewichtsberichts

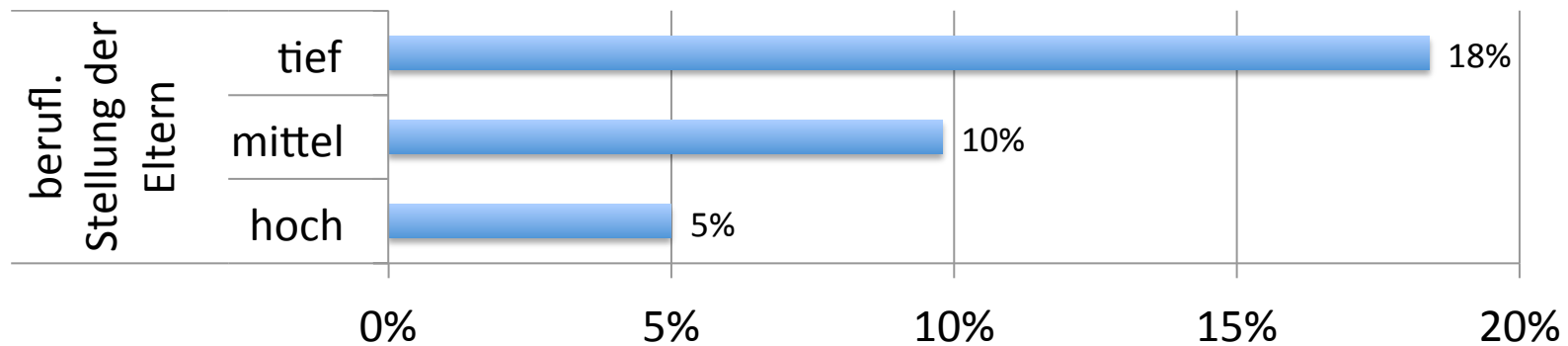
„Determinanten“ von Übergewicht (1)

- Strukturelle und kulturelle Faktoren:
 - Geschlecht (v.a. bei Erwachsenen: $M > F$)
 - Alter
 - Soziale Lage (Einkommen, Bildung), soziale Herkunft
 - Migrationshintergrund
 - Stadt-Land-Unterschied
- Verhaltenskomponenten, Lebensstil
 - Ernährung
 - Bewegung, Sport

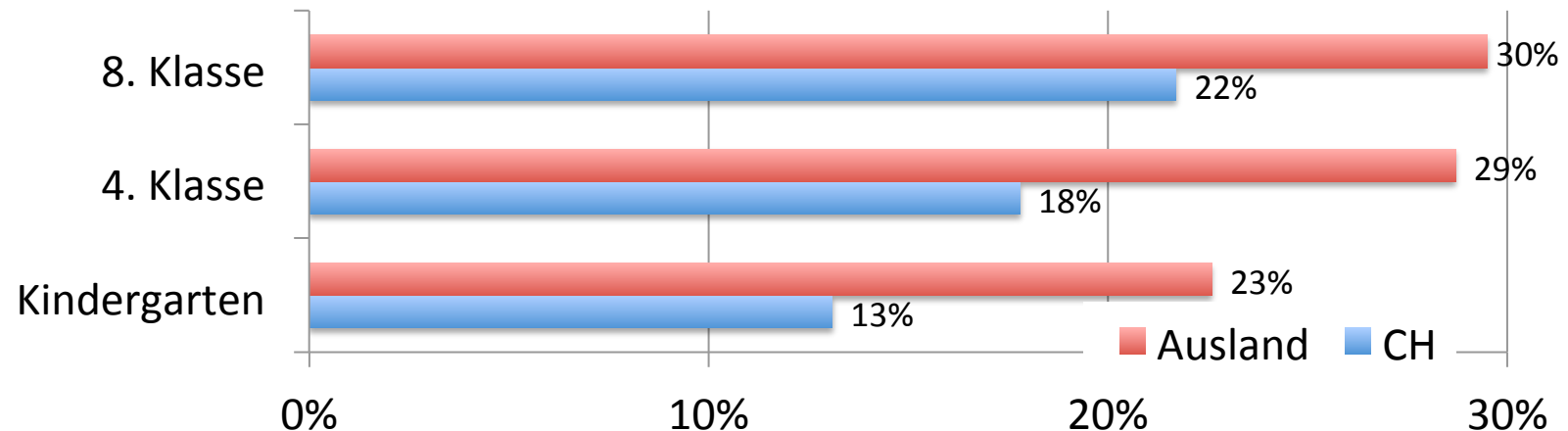
„Determinanten“ von Übergewicht (2)

Anteil übergewichtiger (inkl. adipöser) Kinder in Abhängigkeit von...

... beruflicher Stellung der Eltern (Befragungsdaten, HBSC 2010)

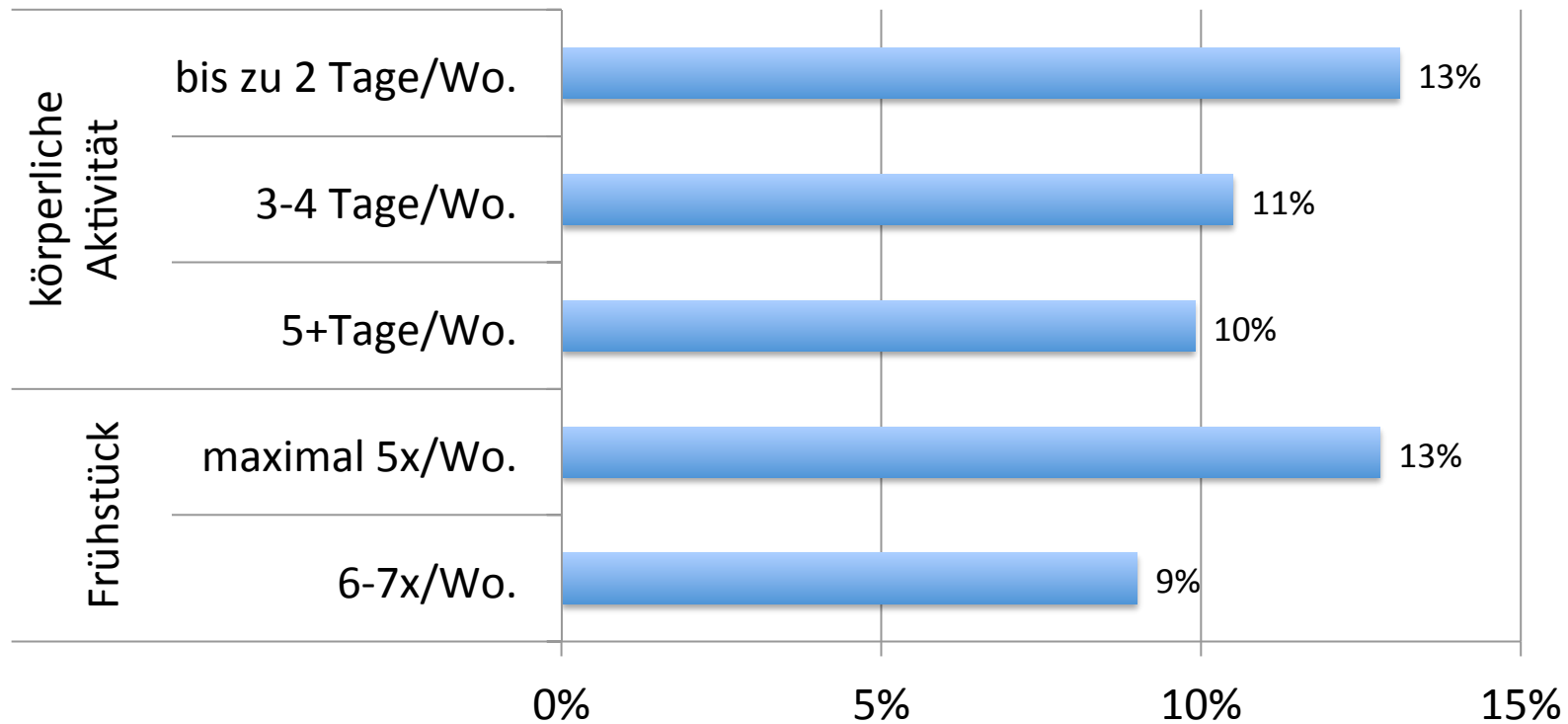


... Nationalität (Messdaten Stadt Zürich, 2009/10)



„Determinanten“ von Übergewicht (3)

Zusammenhang zwischen dem Anteil übergewichtiger (inkl. adipöser) Kinder und Aspekten des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens (Befragungsdaten, HBSC 2010)



Quelle: Susanne Stronski Huwiler et al.: Kapitel 2 des Übergewichtsberichts

Einstellungen zum und Umgang mit dem Körpergewicht (1)

Hohes Problembewusstsein in der ZÜGS-09:

- 76% der Zürcher Bevölkerung sehen Übergewicht als grosses Problem;
- 94% können gesundheitliche Folgen von Übergewicht benennen;
- 79% der Normalgewichtigen und 36% der Übergewichtigen sind mit ihrem Gewicht zufrieden;
- Frauen sind unabhängig von ihrem effektiven Gewicht häufiger unzufrieden mit ihrem Gewicht;
- Übergewichtige haben im Durchschnitt bereits 2 Diäten hinter sich (Normalgewichtige: 1.4).

Einstellungen zum und Umgang mit dem Körpergewicht (2)

Wichtige **Hinderungsfaktoren** für die Erreichung des Wunschgewichts:

- alte Gewohnheiten, „fehlende Willenskraft“
- Naschen zwischendurch
- zu viel Stress

Wichtige Aspekte einer Strategie für **Gewichtsveränderungen**:

- regelmässiger Konsum von Früchten und Gemüsen
- genügend Wasser trinken
- Bewegung im Alltag
- regelmässige Hauptmahlzeiten
- Qualität der Nahrungsmittel

Diäten oder das Zählen von Kalorien werden relativ selten erwähnt.

Einstellungen zum Körpergewicht (3)

Auch bei den Kindern ist das Bewusstsein hoch:

- 75% der Übergewichtigen und 27% der Normalgewichtigen finden sich „zu dick“ (HBSC 2010)
- Mädchen sind – unabhängig von ihrem Körpergewicht – rund doppelt so häufig unzufrieden mit ihrer Figur als Knaben (HBSC 2010, Optimus-Studie 2009/10)
- Problem: Sogar bei den Untergewichtigen schränken über 20% der Jungen und knapp 35% der Mädchen ihre Ernährung „manchmal“ oder „häufig“ ein, um ihre Körpergewicht zu reduzieren (Optimus-Studie 2009/10)

(übergewichtige Knaben: > 50 %; Mädchen: knapp 90%)

Zusammenfassung und Folgerungen

- Verbreitung von Übergewicht im Kanton Zürich:
 - 10 bis 20% der Kinder und Jugendlichen
 - über 30% der Erwachsenen
- Entwicklung scheint sich gegenwärtig auf hohem Niveau zu stabilisieren
- Übergewicht hängt mit strukturellen und Verhaltensfaktoren zusammen
 - Kombination von Verhaltens- (Ernährung, Bewegung) und Verhältnisprävention (Bildung, Integration etc.) sinnvoll.
 - Kinder und Jugendliche als Zielgruppe lohnenswert, weil der Anteil der Übergewichtigen mit zunehmendem Alter wächst.

Zusammenfassung und Folgerungen

Präventive und kurative Massnahmen lohnen sich nicht zuletzt deshalb, weil mit Übergewicht und Adipositas im Kanton Zürich jährliche Kosten von 900 Mio. bis zu 1 Mrd. Franken verursachen.

(Quelle: Heinz Schneider, Kapitel 4 des Übergewichtsberichts)

Herzlichen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit

Der Zürcher Übergewichtsbericht
erscheint demnächst!