

Zürcher Übergewichtsstudie

ZÜGS-09: Unterschiede fallen nicht ins Gewicht

Die Zürcher Übergewichtsstudie 2009 (ZÜGS-09) erfasst das Körpergewicht, Wissen, Bedürfnisse und Einstellungen von Über- und Normalgewichtigen. Vergleiche mit früheren Studien bestätigen die Annahme nicht, dass die Zürcher/innen immer dicker werden. Die Daten zeigen, dass die Unterschiede zwischen Menschen mit und solchen ohne Übergewicht kleiner sind, als viele vermuten.

Die Zürcher Regierung hat sich zum Ziel gesetzt, den Anteil der Bevölkerung mit Fettleibigkeit (Adipositas) zu stabilisieren. Um dieses Ziel zu erreichen, sind Kenntnisse über die Entwicklung des Körpergewichts in der Bevölkerung nötig. Zu den Massnahmen gehört auch eine Kampagne (siehe Seite 8). Eine wichtige Grundlage für die Planung und Durchführung dieser Kampagne liefert die Zürcher Übergewichtsstudie (ZÜGS-09), deren Resultate nun vorliegen.

Ausgangslage

Damit eine Kampagne zielgerichtet ist, und die knappen Ressourcen nicht falsch eingesetzt werden, braucht es zielgruppenspezifische Informationen. Auch darum wurde ZÜGS-09 durchgeführt. Sie sollte unter anderem abklären, ob der Body Mass Index (BMI) ein bekannter Begriff ist oder ob es sich lohnt, ihn via Kampagne als Orientierungswert bekannt zu machen. Auch war nicht klar, ob Normal- und Übergewichtige gleichermaßen die mit Übergewicht verbundenen Risiken kennen und

ob es zwischen ihnen Unterschiede in der Ernährung, im Ess- und im Bewegungsverhalten gibt. Nützlich war auch die Information darüber, welche Rolle der Staat bei der Vorbeugung von Übergewicht spielen soll. Um die Zielgruppe gut erreichen zu können, war auch der Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Bildung und die Art und die Dauer des Medienkonsums von Interesse.

Zielgruppe

Für die Kampagne und entsprechend auch für die Studie wurden Menschen mit einem BMI zwischen 27 und 32 als Zielgruppe definiert. Dies aus folgenden Überlegungen: Aufgrund von Studien ist bekannt, dass es sehr schwierig ist, Menschen mit starkem Übergewicht ($\text{BMI} \geq 32 \text{ kg/m}^2$) zum nachhaltigen Abnehmen zu bewegen. Einfacher und realistischer ist es, bei Personen mit mässigem Übergewicht ($\text{BMI} 27\text{-}32$) das Gewicht konstant zu halten. Bei dieser Gruppe stehen Aufwand (Gewichthalten) und Ertrag (keine Erhöhung des Gesundheitsrisikos) in einem vernünftigen Verhältnis.



Foto: KEYSTONE, Martin Ruetschi

Übergewichtige haben seltener einen geregelten Essrhythmus mit festen Hauptmahlzeiten.

ZÜGS-09

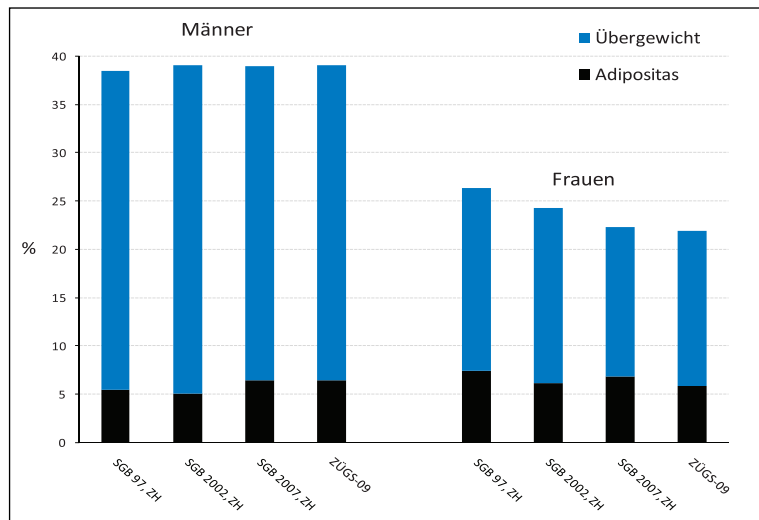
Der Fragebogen zur Zürcher Übergewichtsstudie wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung der Universität Zürich (IPMZ), DemoSCOPE und der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin erstellt. Er umfasst 45 Fragen. Die Befragung wurde zwischen dem 8. Juli und 10. August 2009 von DemoSCOPE durchgeführt. Das Sample wurde mittels zufälliger Auswahl von Haushalten (Adressregister inkl. Telefonnummer) im Kanton Zürich erstellt. Von den insgesamt 4250 telefonisch zu Gewicht und Grösse befragten Personen zwischen 15 und 74 Jahren (grosses Sample) wiesen 554 einen BMI 27-32 auf. Diese sowie weitere 564 zufällig ausgewählte normalgewichtige Personen – insgesamt 1118 – wurden zu allen 45 Fragen befragt (kleines Sample). Durch die Bildung der beiden gleich grossen kleinen Teilsamples wurde die Zielgruppe Personen mit BMI 27-32 überproportional häufig berücksichtigt. Dadurch sind Vergleiche zwischen der Zielgruppe und Personen mit niedrigerem BMI problemlos möglich.

Übergewicht

Gemäss des grossen, repräsentativen Samples der ZÜGS-09 waren 31.1% der Teilnehmenden übergewichtig ($\text{BMI} \geq 25$) oder adipös. Männer (40.4%) waren häufiger betroffen als Frauen (22.5%). Bei Adipositas ($\text{BMI} \geq 30$) waren die Geschlechterunterschiede geringer (Männer: 6.8%, Frauen: 6.0%, gesamt: 6.4%). Vergleiche der ZÜGS-09 mit früheren Schweizerischen Gesundheitsbefragungen (SGB, Zahlen aus dem

Kanton Zürich) zeigen, dass es in den letzten 12 Jahren nicht zu einer Zunahme von Übergewichtigen gekommen ist. Die Anzahl der Personen mit Fettleibigkeit ist relativ klein und deshalb schwankt der Anteil solcher Personen stärker. Aber auch hier ist kein klarer Trend auszumachen. Im grösseren, repräsentativeren Sample hatten 15.3% der Männer und 9.2% der Frauen einen BMI zwischen 27 und 32. Übergewichtige waren häufiger Männer als Frauen, waren etwas älter als Normalgewichtige und hatten weniger häufig eine universitäre Ausbildung. Im Folgenden werden weitere Resultate beschrieben.

Altersstandardisierte Häufigkeit (%) von Übergewicht (BMI \geq 25) und Adipositas (\geq 30) im Kanton Zürich



Informationsstand

Die Annahme, der BMI sei nicht bekannt, hat sich nicht bewahrheitet. Der BMI war den meisten ein Begriff und viele kannten auch den eigenen Wert. Übergewichtige Männer schätzten ihren BMI gleich gut ein wie normalgewichtige, übergewichtige Frauen unterschätzten den eigenen BMI stärker als normalgewichtige. Die möglichen gesundheitlichen und sozialen Folgen von Übergewicht sind ebenfalls den meisten bewusst. Das Wissen darum, was es zum Abnehmen bräuchte, scheint bei Über- und Normalgewichtigen ähnlich vorhanden.

Körpergewicht

Viele Übergewichtige fühlen sich nicht wohl in ihrem Körper und wären gerne im Schnitt zehn Kilo leichter. Die Bereitschaft etwas an ihrer aktuellen Situation zu ändern ist gross. Das Gewicht der meisten Übergewichtigen schwankt (besonders bei den Frauen) und nimmt tendenziell zu. Bei vielen Übergewichtigen bedeutet eine Stabilisierung des Körpergewichts also bereits ein Erfolg. Als Gründe für ein Scheitern der Abnehm-Bemühungen geben Übergewichtige Zeitmangel, Stress oder die Macht der schlechten Gewohnheiten an. Die meisten Übergewichtigen sehen sich selber verantwortlich für ihr Gewichtsproblem und nur wenige sehen die Verantwortung dafür beim Staat. Als wichtigste Vorteile eines

niedrigeren Körpergewichts geben Übergewichtige besseres Körpergefühl und Aussehen und bessere Gesundheit an.

Bewegung und Ernährung

Übergewichtige legen weniger Wert auf Bewegung im Alltag als Normalgewichtige und finden regelmässigen Sport weniger wichtig für ein gesundes Körpergewicht. Diese Unterschiede fielen überraschend deutlich aus. Besonders übergewichtige Männer achten weniger auf die Qualität von Lebensmitteln. Obwohl es weitere qualitative Unterschiede gibt, liegen bei der Ernährung die wahren Unterschiede zwischen Über- und Normalgewichtigen beim Essverhalten. Übergewichtige haben seltener einen geregelten Essrhythmus mit festen Hauptmahlzeiten, sie naschen öfters zwischendurch und haben häufiger Diäten durchgeführt. Schon ein regelmässiges Frühstück wäre für viele ein Fortschritt. Wesentlich mehr Über- als Normalgewichtige essen nie eine sattmachende Mahlzeit.

Fazit

Die ZÜGS-09 hat gezeigt, dass sich die meisten Übergewichtigen in ihrem Verhalten, ihren Einstellungen und ihrem Wissen wahrscheinlich nur geringfügig von Normalgewichtigen unterscheiden. Für die Kampagnengestaltung heisst das: Der BMI als Orientierungsgrösse

muss nicht mehr bekannt gemacht werden. Auch der Zusammenhang zwischen Übergewicht und gesundheitlichen Risiken muss nicht breit kommuniziert werden, ebenso wenig wie allgemeines Wissen zum Abnehmen. Was Übergewichtigen helfen könnte, sind konkrete Anstösse im Alltag, die helfen, Entscheidungen zu treffen, die den Energieverbrauch erhöhen und die Energieeinnahme senken. Wie die Kampagne dies umsetzen will, lesen Sie auf Seite 8.

Weiterführende Literatur:
www.leichter-leben-zh.ch

*Dr.med David Fäb, MPH
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
 Hirschengraben 84
 8001 Zürich
 Tel. 044 634 46 16
david.fueb@jfspm.uzh.ch*

21. ZÜRCHER PRÄVENTIONSTAG

Der Präventionstag 2010 zum Thema «**Krebsprävention – was jede/r selbst tun kann**» (Arbeitstitel) findet am Freitag 19. März 2010, im Pfarreizentrum Liebfrauen in Zürich statt. Abonent/innen von P&G erhalten die Tagungsausschreibung im Februar per Post zugestellt. Angaben zum Veranstaltungsort, Anmeldung etc. finden Sie auf S.15 unter Veranstaltungen und Weiterbildung.