

EU.L.E.N-SPIEGEL

5-6/2003

Wissenschaftlicher Informationsdienst des Europäischen Institutes für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.) e.V.
Der EU.L.E.n-Spiegel ist **unabhängig** und **werbefrei**.
www.das-eule.de – 9. Jahrgang, 10. Dezember 2003

Dicke Kinder, dünne Erkenntnis

Von Brigitte Neumann

Im Sommer 2003 lief Renate Künast zur Höchstform auf. Mit dem Kongress „Kinder-leicht. Besser essen – mehr bewegen“ gab die Verbraucherministerin den Startschuss zu einer umfassenden Kampagne gegen Übergewicht im Kindes- und Jugendalter. Schließlich warnt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schon seit vielen Jahren vor einer weltweiten Adipositas-Epidemie und fordert eindringlich zum Handeln auf.⁵

„Dicke Kinder haben schlechtere Startchancen im Leben“, beklagt Künast. Deshalb sei es für sie eine Frage der Gerechtigkeit, sich des Themas anzunehmen. Die wichtigste ernährungspolitische Herausforderung bestehe darin, „Übergewicht“ bei Kindern zu bekämpfen und „gesunde Ernährung“ zu fördern. Und die Ministerin setzt noch eins drauf: Eine amerikanische Studie habe unlängst gezeigt, „dass adipöse Kinder, die in Krankenhäusern behandelt werden, genauso unglücklich sind wie krebskranke Kinder in einer Chemotherapie.“⁴ Warum eigentlich? Könnte das nicht daran liegen, dass unsere Gesellschaft ihre dicken Kinder stigmatisiert?

Schuldiger Schokoriegel

Die Strategie der Ministerin scheint so einfach wie einleuchtend. Schließlich sind die üblichen Verdächtigen schnell gefunden: Fast-Food-Restaurants, Süßigkeiten, Softdrinks sowie Kinderlebensmittel. Und natürlich essen Kinder heutzutage zu fett, zu süß, zu wenig Obst bzw. Gemüse. Ihre Eltern hingegen sind anscheinend unfähig, sie so zu erziehen, dass das höchste Glück der lieben Kleinen in einem Teller Rohkost zum Knabbern besteht. Deshalb setzt Künast auf Kindertagesstätten und Schulen. Die Curricula für umfassende Ernährungsprogramme sind bereits geschrieben. Mit allen Sinnen sollen künftig schon die Kleinsten erkennen, wie gut die Vegetabilien ihrem Körper tun. Auf der anderen Seite wird ihnen beigebracht, dass ein Hamburger pappig, fettig und nicht begehrenswert ist, fettarme Milch besser schmeckt als Vollmilch und der leckere Schokoriegel ihrem Körper schadet, weil er zu viele Kalorien enthält. Kinder sollen am eigenen Leib erfahren, was nach Meinung der Erwachsenen unter gesunder Ernährung zu verstehen ist – und dabei auf Gaumenkitzler wie Süßigkeiten, Chips und Bratwurstbrötchen verzichten.

Schwerpunkt	
Adipositas bei Kindern	
Üppiger Normverstoß	3
Dick durch satte Propaganda	6
Prägende Erfahrungen neu gewichtet	10
Fette Fernsehnation	13
Therapie: nachhaltiger Misserfolg	16
Prävention zwischen Wunsch und Wirklichkeit	18
Antioxidanzien	
Katerstimmung	23
Facts und Artefacts	29
Cholesterin: vom Risiko zum Immunfaktor	
Transfettsäuren: Gedächtnis geschröpft	
Nitrat und Nitrit: diesmal gesund	
Malaria: Das Ende der Mücke?	
In aller Kürze	42
Die besondere Erkenntnis	44
Impressum	17

Wenn es doch so einfach wäre. Mit unzähligen Varianten dieses Schemas versuchen sich nahezu 200 Institutionen seit fast drei Jahrzehnten daran, Kinder dünn zu trimmen. Allem Anschein nach mit dem Ergebnis, dass dicke Kinder immer schwerer werden.

Paradoxaerweise können die Verursacher des „Übergewichts“ nicht einmal eindeutig am Essen der Kinder festgemacht werden. Vertilgen nach einer Kieler Untersuchung dünne Kinder doch genauso viel Schokolade, Fast Food, Pommes und Cola wie dicke.² Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund zeigt, dass der Fettverzehr von Kindern in den letzten Jahren rückläufig ist.¹

Fette Angst

Doch das passt nicht ins Bild der Experten von Kiel bis München. Sie schließen sich der Ministerin an, die neben weniger Fett im Schokoriegel ein cooles Image für Karotten und Kohlrabi fordert. Außerdem müssten in den Schulen wieder Grundkenntnisse des Kochens vermittelt werden. Wer aber auf diese Weise Kindern gleichzeitig diktiert, was ihnen zu schmecken hat, und Lebensmittel kategorisch in „gut“ und „böse“ einteilt, provoziert damit ein sehr ambivalentes Verhältnis zum Essen. Denn die „bösen“ Nahrungsmittel schmecken häufig nicht nur gut, sondern sogar besser. In den USA zeichnen sich die Ergebnisse intensiver Ernährungserziehung hin zu fettarmer Gesundheitskost längst ab: „Amerikas Kinder fürchten sich davor zu essen“, erklärt Francie M. Berg⁷, amerikanische Ernährungswissenschaftlerin an der medizinischen Fakultät von North Dakota und seit mehr als zwanzig Jahren mit der Problematik des „übergewichtigen Kindes“ befasst. Diese Angst nehme die Kinder gefangen, zerstöre ihre Jugendjahre und sogar ihr ganzes Leben. „Sie ist eine Besessenheit, die ihre Freude ebenso dämpft wie ihre Wissbegierde, ihre Energie und ihren Sinn für das Normale“, so Berg.⁶

Freiräume statt Regeln

Essen wie im Schlaraffenland – schon das Märchen zeigt, dass das auf Dauer unbefriedigend ist. Um den übervollen Tellern zu entfliehen, strampelt sich der Held seine Pfunde wieder ab. Unsere Kinder jedoch können nicht aus einer Welt fliehen, die ihnen einerseits berstend volle Lebensmittelregale präsentiert und sie andererseits rügt, wenn sie nach Herzenslust zugreifen wollen. Je mehr ihnen „gesunde Ernährung“ aufgezwungen wird, umso schwerer können sie ein natürliches Essverhalten entwickeln, das aus sich selbst heraus Maß und Ziel findet. Was für die Ernährung gilt, trifft auch auf die Bewegung zu. Schon als kleine Babys werden Kinder im Babysafe festgeschnallt, statt ihre Welt krabbelnd zu erkunden. Später brauchen sie dann Ergotherapie, um ihre Körperwahrnehmung zu trainieren. In der Schule werden sie wiederum zu ruhigem Sitzen verdammt. Zu Hause schließlich baut sich am Computer eine virtuelle Welt auf, in die sie vor den Realitäten fliehen können – oder per Knopfdruck sogar dort vorgeschrieben bekommen, wie gesunde Ernährung zu funktionieren hat.

Der Hirnforscher und Neurobiologe Gerald Hüther brachte das Problem jüngst auf den Punkt: „Wollen wir dressierte Kinder, die wie Automaten das tun, was wir von ihnen verlangen? Dann sollten wir Druck machen. Oder wollen wir selbstbewusste und neugierige Kinder, die sich ihrer eigenen Kreativität bewusst sind und die Welt erkunden wollen? Dann sollten wir ihnen Gelegenheit dazu bieten.“³ Mit Möhren, Pommes und Pizza, mit Äpfeln, Bratwürsten und Chipstüten, mit Vollmilch, Wurst und Käse, mit inneren und äußeren Freiräumen für Lust auf Essen und Bewegung. Die andere Alternative wäre, auf dem verbraucherpolitisch propagierten Weg in die Sackgasse voranzuschreiten und es dann als Fortschritt zu bezeichnen, am Ende angelangt zu sein.

Literatur siehe Seite 9

Üppiger Normverstoß

Von Brigitte Neumann

„Ich bin so froh, dass ich kein Dicker bin“, sang einst Marius Müller-Westernhagen. Denn dicke Kinder werden oft gehänselt – wie viele andere Kinder, die nicht der Norm entsprechen: die mit roten Haaren oder Sommersprossen, die ohne Handy oder in „uncoolen“ Klamotten, die unsportlichen ebenso wie die Mathe- und Lateingenies oder die aus einer fremden Kultur. Kaum jemand, der seine Schullaufbahn ohne Hänseleien überstanden hat. Seit 1961 hat sich aber in den USA die Abneigung von Kindern gegen adipöse Altersgenossen mehr als verdoppelt. Das ist das Ergebnis einer Befragung von über 400 Schulkindern verschiedener Ethnien der oberen und unteren Mittelschicht einer ländlichen und einer städtischen Schule in New Jersey im Vergleich zu einer adäquaten Studie aus dem Jahre 1961. Dicke Kinder lösen damit die Behinderten als Zielscheibe ab. Deren Stigmatisierung ging im Vergleich dazu zurück. Pikante Nebenbeobachtung: Dicke Kinder entwickeln eine besonders heftige Abneigung gegen ebenfalls „übergewichtige“ Altersgenossen. Damit ist es unserer Gesellschaft gelungen, eine neue Gruppe von Außenseitern zu schaffen. Letztendlich grenzt sie so all diejenigen aus, die es von ihren genetischen und sozialen Voraussetzungen her kaum schaffen können, den vorgegebenen Idealen zu entsprechen.

Doch es kommt noch schlimmer: Dicke werden mittlerweile für krank erklärt. So verkünden führende Politiker in den Medien, dass wir zu viele zu dicke Kinder haben, die uns in Zukunft wegen zu vieler Krankheiten zu hohe Kosten im Gesundheitswesen beschere würden. Und schon sehen sich diejenigen unter den Pädiatern bestätigt, die düstere Zukunftsvisionen über Morbiditätsraten übergewichtiger Kinder an die Wand malen und den Kollegen empfehlen, jedes Kind, egal welcher Figur, einmal jährlich auf „Übergewicht“ zu kontrollieren.²

Krank durch Konstitution?

Dieselben Mediziner bekennen jedoch, dass sie eigentlich gar keine Aussage darüber machen können, ob ein dickes Kind wirklich krank ist. „Wegen der geringen Inzidenz von adipositasabhängigen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter und mangels ausreichender longitudinaler Untersuchungen zum Gesundheitsrisiko der Adipositas im Kindes- und Jugendalter gibt es ... keine festlegbaren Grenzwerte für das gesundheitsgefährdende Ausmaß der Körperfettmasse in diesem Altersbereich“ ist in den Leitlinien der Arbeitsgemein-

schaft für Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) zu lesen.¹ Im Klartext heißt das: Die derzeitigen Grenzwerte für Adipositas im Kindesalter sind willkürlich festgelegt. Sie spiegeln den Stand des Unwissens wider und sind keinesfalls gesicherte Erkenntnisse.

Mehr noch: Diese Grenzwerte ignorieren die Vielfältigkeit der Individuen. Denn wie die meisten biologischen Parameter unterliegt auch das Gewicht einer Normalverteilung im Sinne der Gauß'schen Glockenkurve (vgl. Abbildung 1 auf Seite 4). Nach den Konstitutionslehren liegen in ihrem linken Randbereich die leptosomen, also dünnen und schlanken Kinder, während am rechten Rand die pyknischen d.h. pummeligen Erdenbürger anzusiedeln sind. Der Körperbau des Einzelnen ist also keine Krankheit, sondern eine Veranlagung, die mit einer bestimmten Häufigkeit in der Gesamtpopulation auftaucht und die man weder hin- noch wegessen bzw. -trainieren kann. Versucht man es dennoch, greift man in das Regelsystem des Körpers ein, was schwer wiegende Folgen mit sich bringt.

Doch im Unterschied zum Mittelfeld wird der Randbereich nach Belieben pathologisiert. Vor wenigen Jahrzehnten noch erklärte man leptosome Kinder für schwindsüchtig und verordnete ihnen Kuraufenthalte zum Aufpäppeln oder diverse Nährpräparate. Eltern wurde Angst eingeflößt, ihr Kind könnte zu dünn sein. Jetzt passiert das Gegenteil, denn mittlerweile ist man dazu übergegangen, insbesondere den rechten Randbereich der Kurve unter die Lupe zu nehmen. Und wer lange genug nach Unterschieden zum Durchschnitt sucht, der findet auch und redet darüber. Typische Befunde sind Normverstöße beim Cholesterinspiegel oder eine herabgesetzte Glukosetoleranz. Diese Abweichungen dienen als Beleg dafür, Adipositas im Kindesalter zu einer ernstzunehmenden Störung mit schwer wiegenden Folgen zu deklarieren.

Eingriff ins Leben

Die Begründung, dicke Kinder müssten der Gesundheit und einer längeren Lebenserwartung zuliebe abnehmen, wurde jedenfalls von einer Follow-up-Studie an der Universität von Boston entkräftet. Die ehemals 13- bis 18-jährigen Teilnehmer der „Harvard-Growth-Study“ von 1922-1935 wurden 55 Jahre später nochmals untersucht.⁵ Zwar ergab sich eine Korrelation von „Übergewicht“ im Kindes- und Jugendalter zu Herzerkrankungen und Arthritis im Alter – allerdings unabhängig davon, ob die ehemals dicken Kinder und Jugendlichen im Erwachsenenalter dünn wurden oder