

# **Einmal drall, immer drall?**

## **Stabilität des Ernährungszustandes in der Kindheit und Jugend**

**Dr. Sandra Plachta-Danielzik**

*Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde, Kiel*

Die Prävalenz von Übergewicht bei Kindern ist hoch. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein übergewichtiges Kind auch im Erwachsenenalter übergewichtig ist, steigt mit dem Alter und dem Ausmaß des Übergewichts an. Anhand der Längsschnittdaten der Kieler Adipositas-Präventionsstudie (KOPS) von 742 Kindern, die sowohl im Alter von 6, 10 als auch 14 Jahren gemessen wurden, wurde die Stabilität des Ernährungszustandes und deren Ursachen untersucht. Stabilität oder Persistenz im Ernährungszustand bedeutet bei Kindern und Jugendlichen, dass ihr BMI in jedem Alter entweder immer unter der 90. Perzentile (= cut-off für Übergewicht) oder immer über der 90. Perzentile liegt. Wechseln die Kinder in einen BMI-Bereich über die 90. Perzentile spricht man von Inzidenz, entgegengesetzt von Remission. Bis zu einem Alter von 2 Jahren ist die Persistenz von Übergewicht gering (18%). Mit steigendem Alter steigt die Stabilität des Ernährungszustandes: 64% der übergewichtigen 10jährigen sind auch mit 14 Jahren übergewichtig. Das gesundheitliche Risiko ist mit dem Ernährungszustand assoziiert. Inzident-übergewichtige Kinder haben einen höheren Blutdruck und höhere Blutfettwerte als persistent-normalgewichtige Kinder. Determinanten der Inzidenz und Remission von Übergewicht sind der Ernährungszustand der Eltern; d.h. dass Kinder mit übergewichtigen Eltern ein höheres Risiko haben übergewichtig zu werden und zu bleiben als Kinder mit normalgewichtigen Eltern. Warum ist es so schwierig, den Ernährungszustand zu wechseln? Dazu wurde die „Energieslücke“ (energy gap) anhand der Veränderung der Fett- und fettfreien Masse des Körpers berechnet. Der energy gap liegt nur bei 46-72 kcal/Tag und ist somit weder von der Person selber bewusst wahrzunehmen noch epidemiologisch messbar.

### **Literaturangaben:**

Plachta-Danielzik, S., Landsberg, B., Johannsen, M., Lange, D., Müller, M.J.: Association of different obesity indices with blood pressure and blood lipids in children and adolescents. *Br J Nutr* 2008, 100(1): 208-218.

Plachta-Danielzik, S., Landsberg, B., Bösy-Westphal, A., Johannsen, M., Lange, D., Müller, M.J.: Energy gain and energy gap in normal weight children - longitudinal data of the KOPS study. *Obesity* 2008, 16(4):777-783.

Plachta-Danielzik, S., Landsberg, B., Lange, D., Johannsen, M., Müller, M.J.: Determinants of prevalence and incidence of overweight in children and adolescents. *Public Health Nutrition* 2010, epub