Eve Foehr

Mehr Kinder sind fettleibig als untergewichtig — und das ist kein Zufall

Zum ersten Mal in der Geschichte ist Übergewicht bzw. Adipositas bei Schulkindern und Jugendlichen weltweit häufiger als Untergewicht: Laut UNICEF betrifft das Problem inzwischen etwa jedes zehnte Kind — rund 188 Millionen Mädchen und Jungen. Damit hat sich das globale Bild von Mangel- zu Überernährung deutlich gedreht. (UNICEF)

Warum das so schnell passiert ist, lässt sich nicht mit einem einzigen Faktor erklären. Zwei große Treiber stechen aber heraus:

- die allgegenwärtige Verfügbarkeit und aggressive Vermarktung stark verarbeiteter (ultra-processed) Lebensmittel — also Fastfood, zuckerreiche Snacks und gesüßte Getränke.
- der Rückgang an körperlicher Aktivität im Alltag. Besonders in einkommensschwächeren Ländern verändert sich das Ernährungsumfeld rasant: günstige, kalorienreiche Fertigprodukte verdrängen oft traditionelle, nährstoffreichere Kost. (The Washington Post)

Die Politik bewirkt mehr als Tipps fürs individuelle Verhalten
Die Forscherin Anna Lene Seidler hebt einen wichtigen, oft übersehenen Punkt hervor: Verhaltenstipps für Eltern sind gut gemeint, aber sie reichen selten aus, um das Problem zu lösen. Das gilt vor allem für arme Familien, die unter Zeit- und Ressourcenmangel leiden. Seidler betont, dass staatliche Vorgaben und Programme deutlich wirksamer sind: Regulierungen zu Werbung, Preisanreize, gesunde Schulverpflegung und infrastrukturelle Maßnahmen zur Bewegungsförderung schaffen die Rahmenbedingungen, in denen gesunde Entscheidungen überhaupt möglich werden. (Der Spiegel)

Kurz gesagt: Wenn die Umwelt Junk-Food zur einfachsten Wahl macht, verlieren reine Erziehungsstrategien schnell an Wirkung. Studien zeigen zudem, dass rein elternbasierte Präventionsprogramme Kindern aus benachteiligten Haushalten oft weniger erreichen und so soziale Ungleichheiten vergrößern können. (idw Nachrichten)

Konkrete Lösungstipps: Politik & Gesellschaft (die großen Hebel)

- Werbung für ungesunde Lebensmittel an Kinder adressiert verbieten oder stark einschränken (TV, Online, Schulen). (UNICEF)
- Gesundheitsbasierte Steuern/Subventionen: Lenkungsabgaben auf zuckerhaltige Getränke und ultra-verarbeitete Produkte, gleichzeitig Förderungen für Obst, Gemüse und frische Lebensmittel. (The Washington Post)
- Gesunde Schulverpflegung verbindlich machen: nährstoffreiche Mahlzeiten, keine Verkaufsstände mit Junkfood, Verzicht auf Sponsoring durch Lebensmittelkonzerne. (UNICEF)

- Klare Kennzeichnung (Front-of-Pack-Labels) und Beschränkungen für Marketing an Kinder. (The Washington Post)
- Städtebau und Schulwege so planen, dass Kinder sicher laufen, radeln und draußen spielen können (Spielplätze, Schulwege, Tempo 30). (UNICEF)

Konkrete Lösungstipps: Für Eltern & Familien (praktisch und realistisch)

- Mahlzeiten planbar machen: einfache Rezepte mit Gemüse, Vorrat an gesunden Snacks (Obst, Nüsse).
- Bildschirmzeiten & Werbung reduzieren — nicht nur wegen der Aktivität, sondern weil Werbung Kaufwünsche weckt.
- Bewegung in den Alltag einbauen: zu Fuß zur Schule, kurze aktive Pausen, gemeinsame Spielzeiten.
- Druck rausnehmen: Schuldzuweisungen nützen nichts; kleine Änderungen langfristig umsetzen. (Wichtig: diese Tipps wirken am besten, wenn die Umgebung sie unterstützt — deshalb sind politische Maßnahmen so zentral.) (Der Spiegel)

Einzelne Familien können nicht die Verantwortung für ein Ernährungsumfeld tragen, das von billigen, energiedichten Produkten dominiert wird. Zugleich sind staatliche Maßnahmen ohne Unterstützung durch Gemeinden, Schulen und Familien weniger effektiv. Die beste Strategie ist eine Kombination: strukturelle Veränderungen (Regeln, Steuern, gesunde Schulverpflegung, Werbung einschränken) plus praktikable Hilfe für Familien, damit gesunde Entscheidungen auch umsetzbar sind. (UNICEF)

Kurzfristig und langfristig denken
Kurzfristig können Schulen und Kommunen viel bewegen — bessere Schulessen, Werbung verbieten, sichere Spielräume schaffen. Langfristig braucht es politische Entschlossenheit: Gesetzgebung gegen irreführendes Marketing, bessere Preissignale im Lebensmitteleinzelhandel und Investitionen in soziale Unterstützung, damit gesunde Lebensweisen für alle erreichbar werden. UNICEF und Forscher wie Seidler fordern genau diese Kombination aus Politik, Schutzräumen für Kinder und gezielten Programmen. (UNICEF)

Eure Eve