

Erfolgsfaktoren in der Prävention des Übergewichts

Erfahrungen der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Referenten:

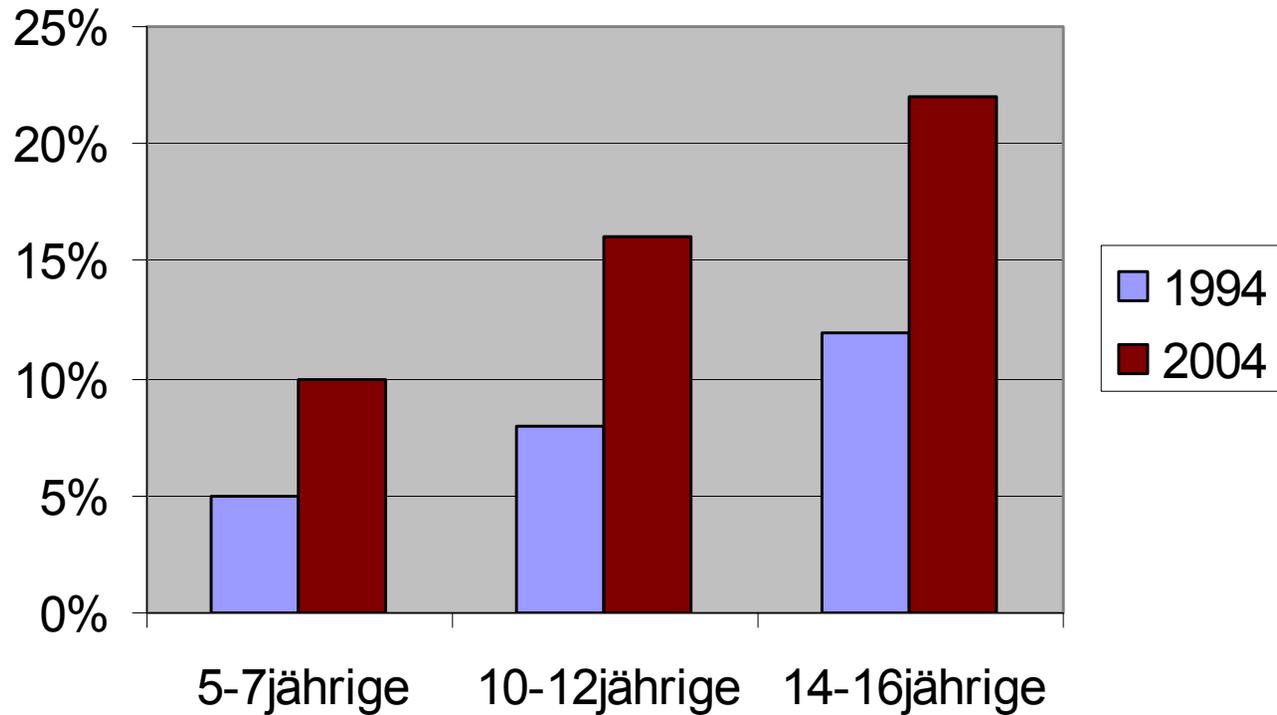
Dr. med. Daniel Frey - Direktor Schulgesundheitsdienste

Christoph Meyer lic. phil. MPH Projektleiter Gesundheitsförderung Schulgesundheitsdienste

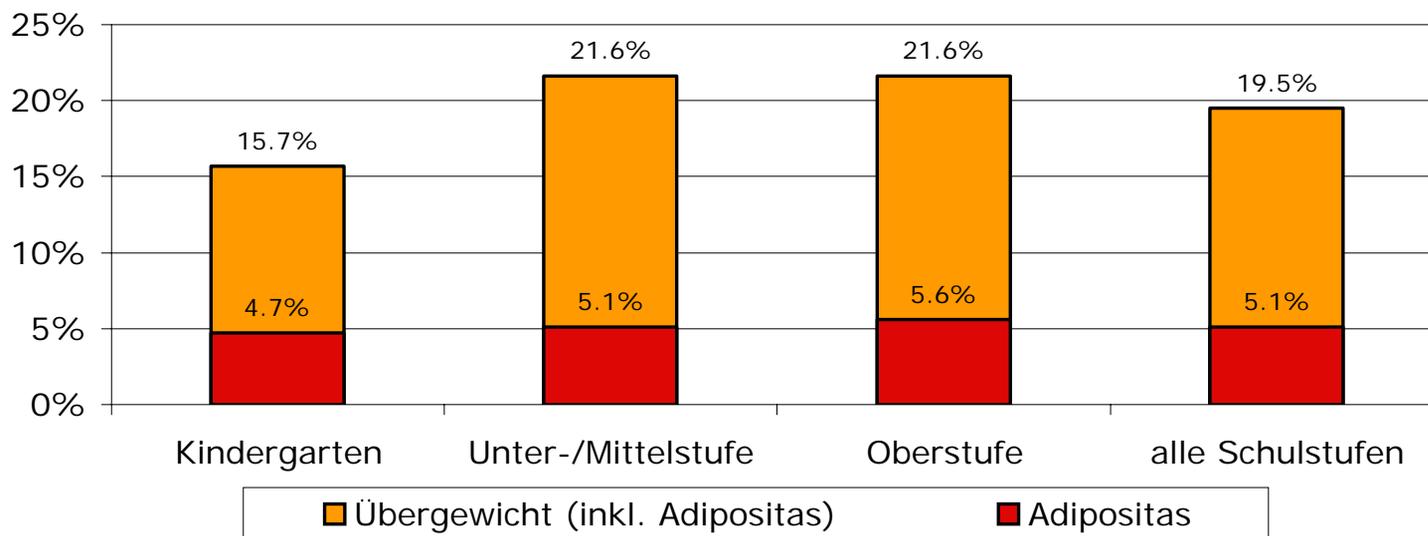
Inhaltsübersicht

- Die Epidemie des Übergewichts: Nicht jeder ist betroffen
- Die Folgen
- Die Ursachen: Einfach und komplex zugleich
- Warum ist Prävention im Kindesalter besonders wichtig?
- Was sind die Herausforderungen? Was sind die Erfolgsfaktoren?
- Prävention in der Stadt Zürich – ein Überblick
- Das Programm Ernährung und Bewegung der Schulgesundheitsdienste

Verlauf Übergewicht Stadt Zürich

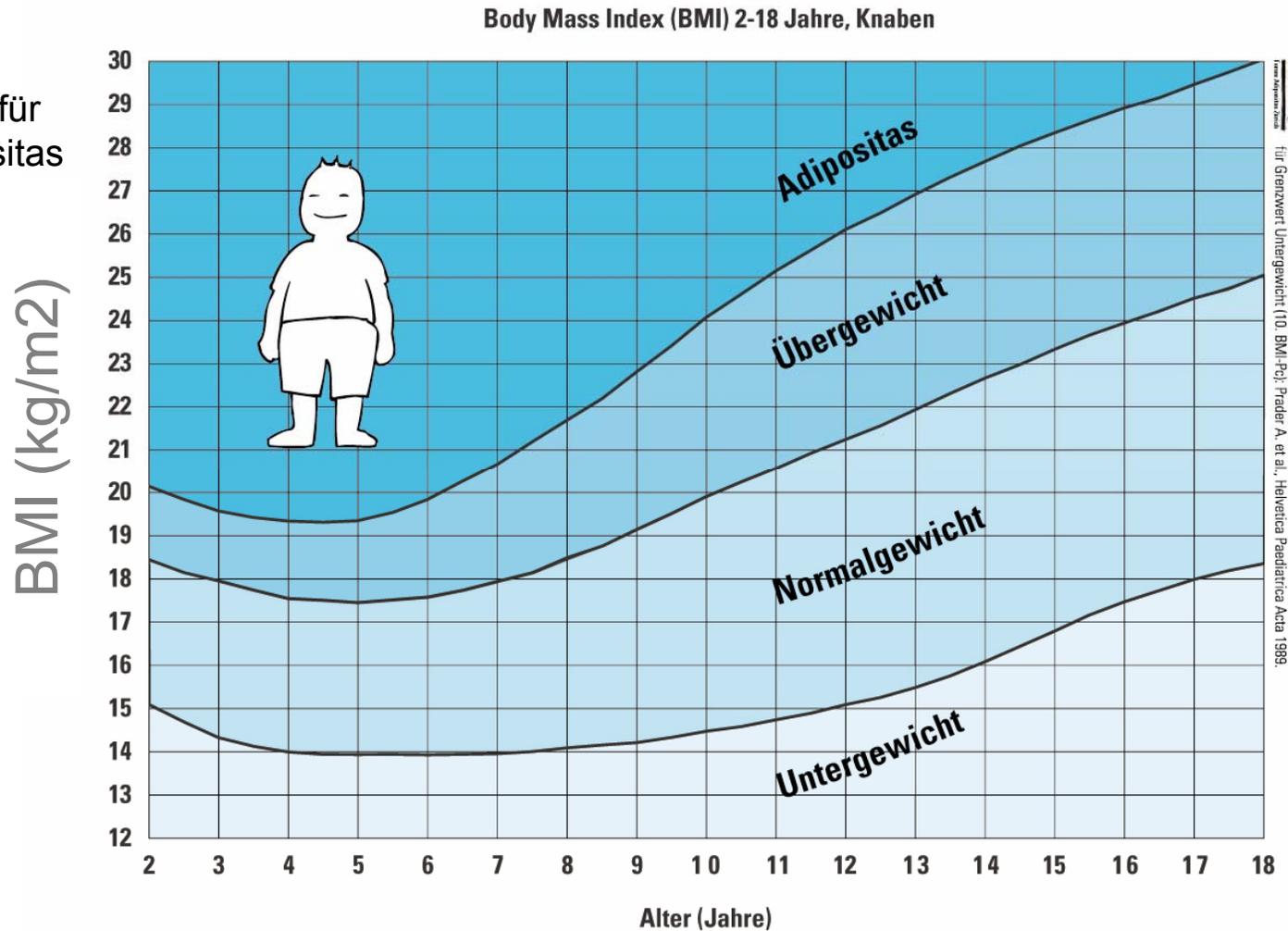


Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder auf verschiedenen Schulstufen (drei Städte, Schuljahr 2006/07)



Quelle: Gewichtsmonitoring Basel / Bern / Zürich

Bei Kindern bis 18 J.
ändern die BMI - Werte für
Übergewicht und Adipositas
je nach Alter.



Inhaltsübersicht

- Die Epidemie des Übergewichts: nicht jeder ist betroffen
- Die Folgen
- Die Ursachen: Einfach und komplex zugleich
- Warum ist Prävention im Kindesalter besonders wichtig?
- Was sind die Herausforderungen ? Was sind die Erfolgsfaktoren?
- Prävention in der Stadt Zürich – ein Überblick

Folgen von Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Psychosoziale Beeinträchtigungen

- Hänseleien
- geringes Selbstwertgefühl
- depressive Stimmung
- Kontaktschwierigkeiten
- Schulprobleme

Starke mechanische Beanspruchung

Pulmonale Probleme

- Schlafapnoe (Atemstillstand)
- eingeschränkte Sporttauglichkeit

Orthopädische Probleme

- X-Beine
- Plattfüsse
- Rückenprobleme



Äusserlichkeiten

- Körpergrösse und -masse erhöht (Überschätzung)
- Brustentwicklung bei Knaben (Geschlechterrolle)
- Hautprobleme (Striae, Akne)

Medizinische Konsequenzen

- endokrin (Insulinresistenz, Typ-2-Diabetes)
 - kardiovaskulär (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung)
- Die Kombination einzelner endokriner und kardiovaskulärer Störungen kann zum Metabolischen Syndrom führen.

Späte Konsequenzen

Adipositas bis ins Erwachsenenalter mit all ihren Folgen

Quelle: modifiziert nach Ebbeling 2002.

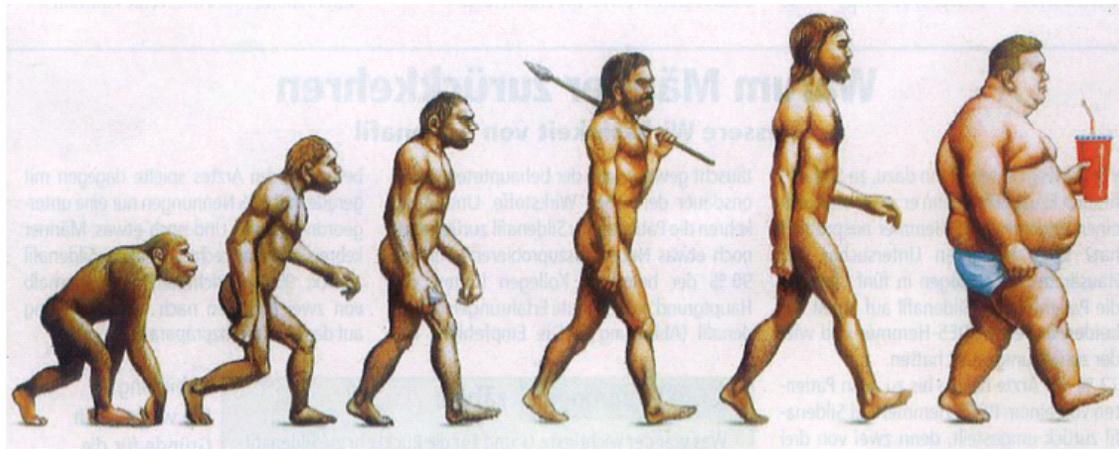
Inhaltsübersicht

- Die Epidemie des Übergewichts: nicht jeder ist betroffen
- Die Folgen
- **Die Ursachen: Einfach und komplex zugleich**
- Warum ist Prävention im Kindesalter besonders wichtig?
- Was sind die Herausforderungen ? Was sind die Erfolgsfaktoren?
- Prävention in der Stadt Zürich – ein Überblick

Die Evolution des Menschen

Kollektives Erbe

Die Entwicklung des Homo sapiens zum Homo immobilis



"The Economist", 2003.



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

 Bundesamt für Sport BSSM
Office fédéral du sport OFSP
Ufficio federale dello sport USPO
Federal Office of Sport FOSPO

 cleven.becker.stiftung

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Wie bewegt sind Schweizer Kinder/Jugendliche ? (Zusammenfassung verschiedener, aktueller Studien, Freizeitaktivitäten)

Vorschulalter:

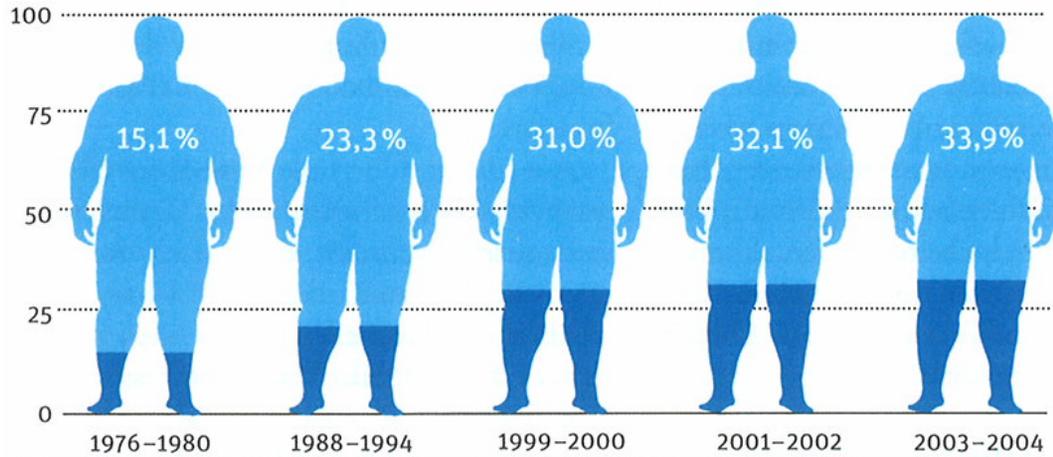
- ⇒ Bewegungsfreundliches, leicht zugängliches Wohnumfeld begünstigt motorische und soziale Entwicklung

Kinder älter als 10 Jahre:

- ⇒ Knaben sportlich aktiver als Mädchen
- ⇒ Aktivitätsmaximum bei 11-12 Jahren
- ⇒ ab 12 – 13 Jahren Absinken regelmässiger Bewegung
- ⇒ zunehmende Polarisierung in aktive und passive Jugend
- ⇒ Schüler tendenziell aktiver als Lehrlinge
- ⇒ In der Tendenz: Abnahme des globalen Bewegungsverhaltens

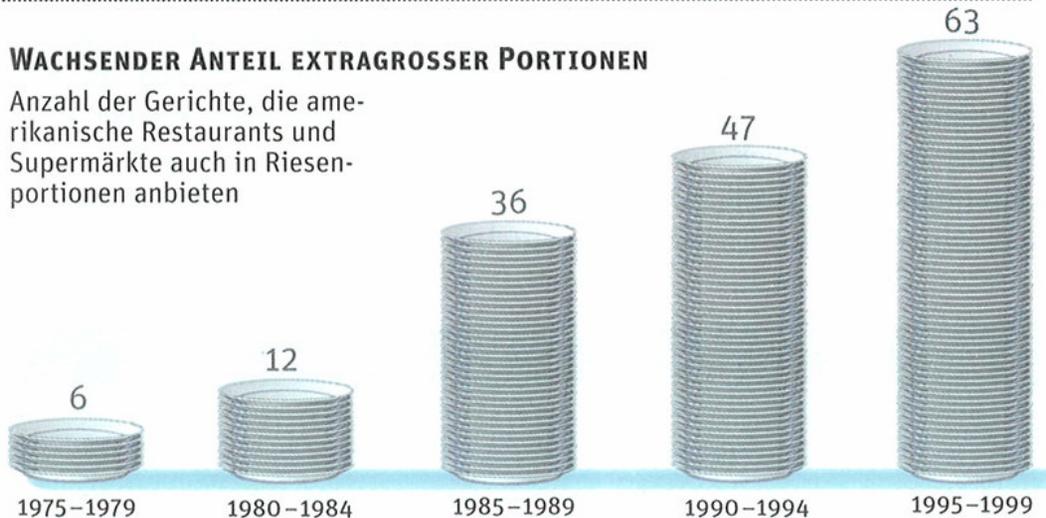
ZUNAHME DER FETTLLEIBIGKEIT IN DEN USA

Prozent der extrem Übergewichtigen in der Gesamtbevölkerung (Alter 20–74 Jahre)



WACHSENDE ANTEIL EXTRAGROSSER PORTIONEN

Anzahl der Gerichte, die amerikanische Restaurants und Supermärkte auch in Riesenportionen anbieten



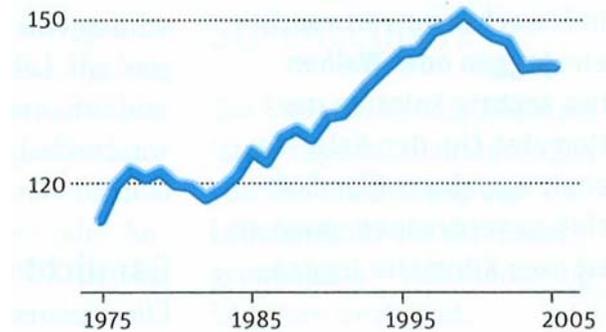
KALORIENANGEBOT

pro Person und Tag in den USA



ANGEBOT AN KALORIENREICHEN SÜSSUNGSMITTELN

pro Person und Jahr in US-Pfund (453 Gramm)



Inhaltsübersicht

- Die Epidemie des Übergewichts: nicht jeder ist betroffen
- Die Folgen
- Die Ursachen: Einfach und komplex zugleich
- Warum ist Prävention im Kindesalter besonders wichtig?
- Was sind die Herausforderungen? Was sind die Erfolgsfaktoren?
- Prävention in der Stadt Zürich – ein Überblick

Warum Prävention im Kindesalter

- Wegen der epidemischen Zunahme
- Wegen der hohen Persistenz
- Wegen der hohen Therapieresistenz
- Wegen der Gesundheitsprobleme
- Wegen der Kostenfolgen
- Wegen des Wohlbefindens der Kinder



Inhaltsübersicht

- Die Epidemie des Übergewichts: nicht jeder ist betroffen
- Die Folgen
- Die Ursachen: Einfach und komplex zugleich
- Warum ist Prävention im Kindesalter besonders wichtig?
- Was sind die Herausforderungen?
- Was sind die Erfolgsfaktoren?
- Prävention in der Stadt Zürich – ein Überblick

Herausforderungen der Prävention

- Prävention setzt bei den Ursachen an: diese sind sehr vielfältig und komplex – es gibt keine einfachen Rezepte („Diät“)
- Der „westliche Lebensstil“ ist sehr dominant (Schwellenländer)
- Die Interessen der Nahrungsindustrie, die Werbung
- Kalorien sind billig und überall verfügbar
- Die soziale Schere: Betroffen sind v. a. bildungsferne Schichten

Änderung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten

Die Theorie ist einfach

⇒ Ausgeglichene Energiebilanz gesund essen – viel bewegen !

Die Praxis ist schwierig

⇒ Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten etablieren sich früh und sind sehr stabil. Essen ist ein emotionaler Vorgang.

Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide gibt allgemeine Hinweise zu gesundem Ernährungsverhalten. Gut ist eine abwechslungsreiche Ernährung. Flüssigkeit, Gemüse und Obst können praktisch bei jeder Gelegenheit genossen werden. Zucker und Fette (ausgenommen Pflanzenöle) sollte man sparsam konsumieren, sie werden v.a. bei Bewegungsmangel sehr rasch als Fett im Körper abgelagert.

sparsam

* Pflanzenöle (aus Oliven, Raps, Sonnenblumen) können zu jeder Hauptmahlzeit genossen werden
tierische Fette sparsam

nach Bedarf

Milchprodukte 2-3 x täglich,
Geflügel, fettarmes rotes Fleisch und Fisch abwechseln

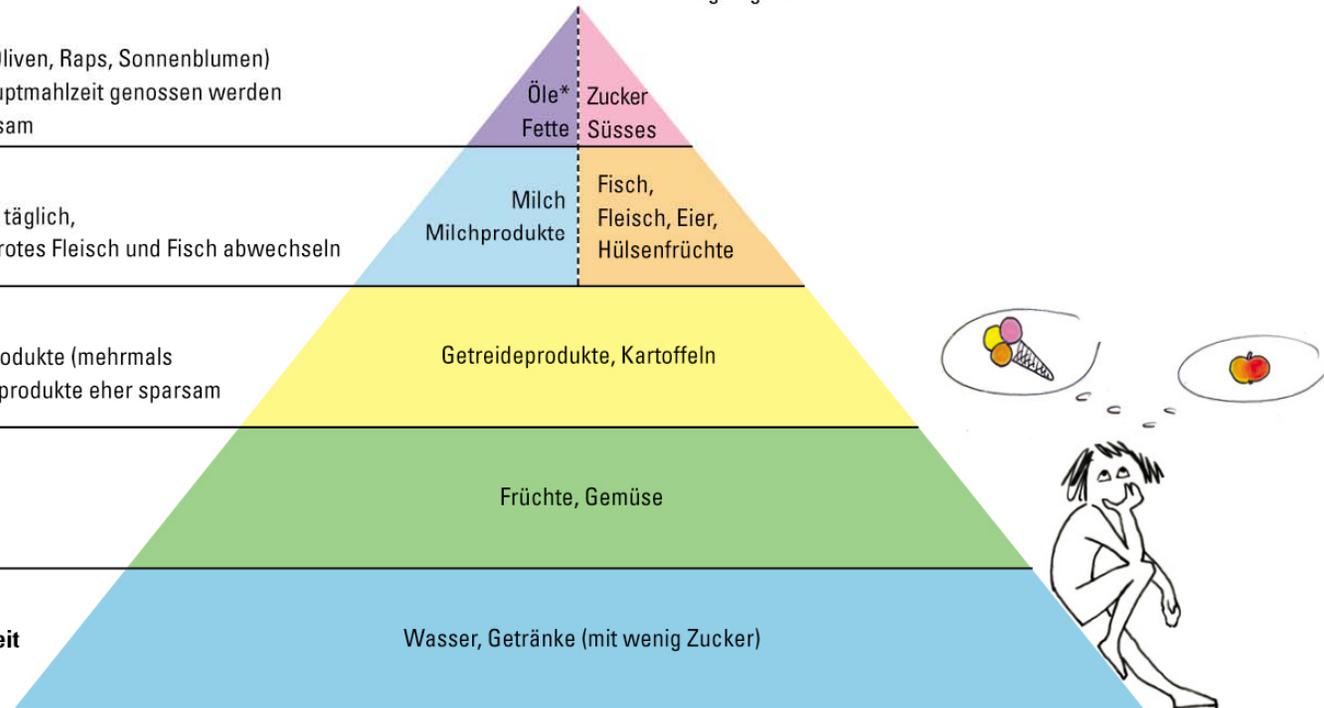
regelmässig

vor allem Vollkornprodukte (mehrmals täglich), Weissmehlprodukte eher sparsam

grosszügig

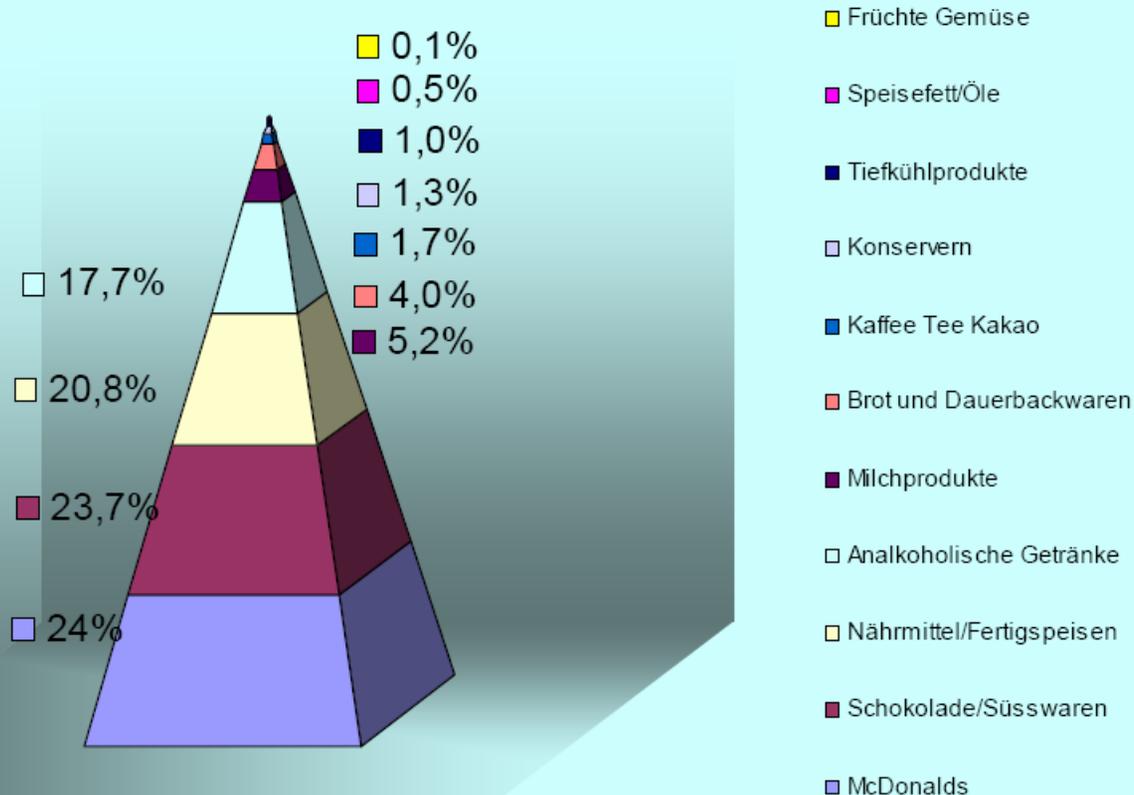
bis 5 kindgerechte Portionen täglich

bei jeder Gelegenheit



Quelle: Dual/Emmenegger

Ernährungspyramide gemäss TV Werbung



Inhaltsübersicht

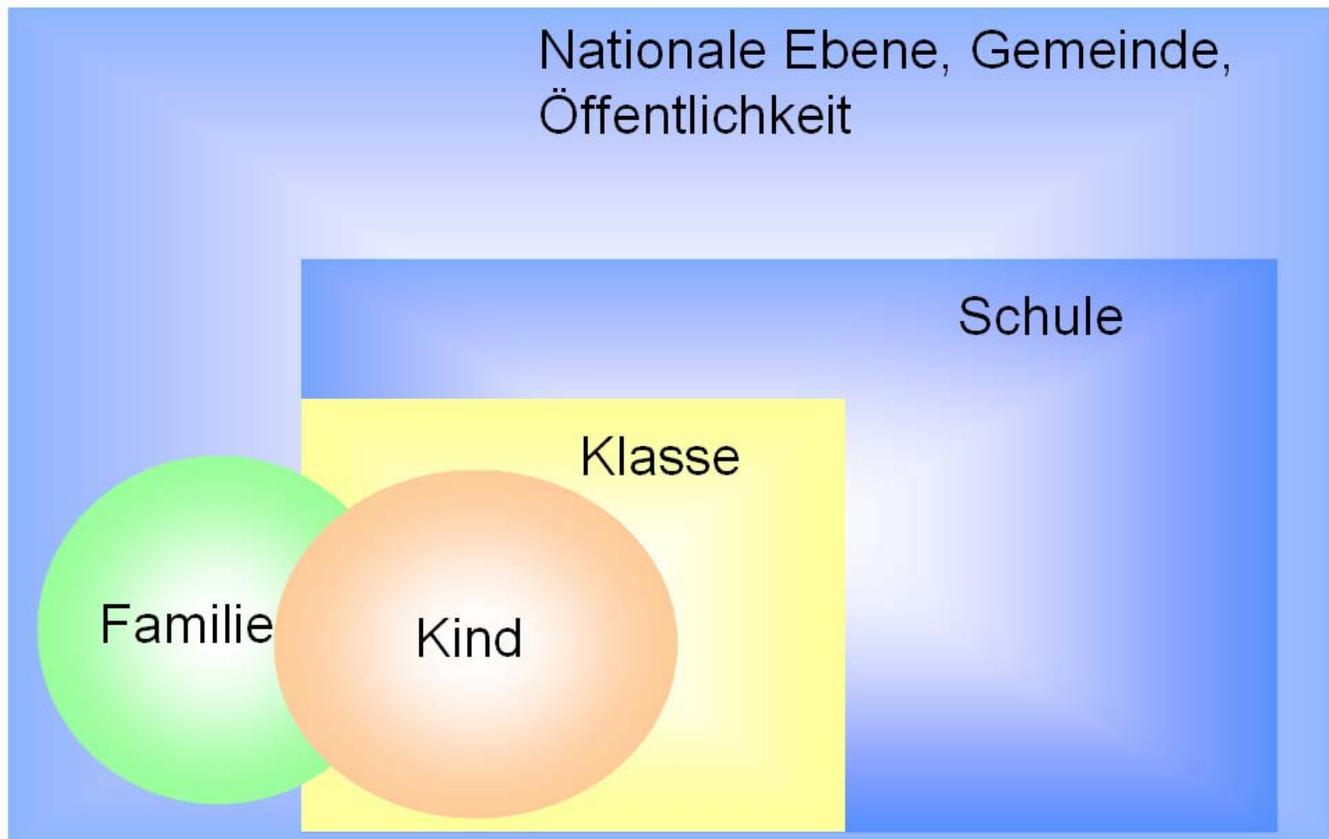
- Die Epidemie des Übergewichts: nicht jeder ist betroffen
- Die Folgen
- Die Ursachen: Einfach und komplex zugleich
- Warum ist Prävention im Kindesalter besonders wichtig?
- Was sind die Herausforderungen ?
- Was sind die Erfolgsfaktoren?
- Prävention in der Stadt Zürich – ein Überblick



Kritische Erfolgsfaktoren in der Prävention

- Koordinierte, langfristige Massnahmen
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Kombination von Ernährung und Bewegung
- Angebote in Schule und Freizeit
- Einsatz bewährter Programme - sorgfältige Umsetzung !!
- Angebote für Risikogruppen
- Einbezug der Eltern und Lehrpersonen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Früher Beginn der Primär –und Sekundärprävention

Prävention des Übergewichtes: Interventionsebenen



Primärprävention - Schlüssel zum Erfolg

Der primärpräventive Ansatz ist am sinnvollsten und am kosteneffizientesten.



Ungünstige Einflüsse und Entwicklungen gilt es möglichst früh im Leben anzugehen!



Strategie Bewegung Ernährung

Politische Ebene

WHO

Europäische Charta zur Bekämpfung der Adipositas

National

Gesundheitsförderung Schweiz

Schwerpunktprogramm gesundes Körpergewicht

Bund

Bundesamt für Gesundheit

nationales Programm Bewegung und Ernährung

Kanton

Gesundheitsgesetz: Prävention und Gesundheitsförderung an Schulen

Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Programm: Ernährung - Bewegung - Entspannung ⇔ KAP

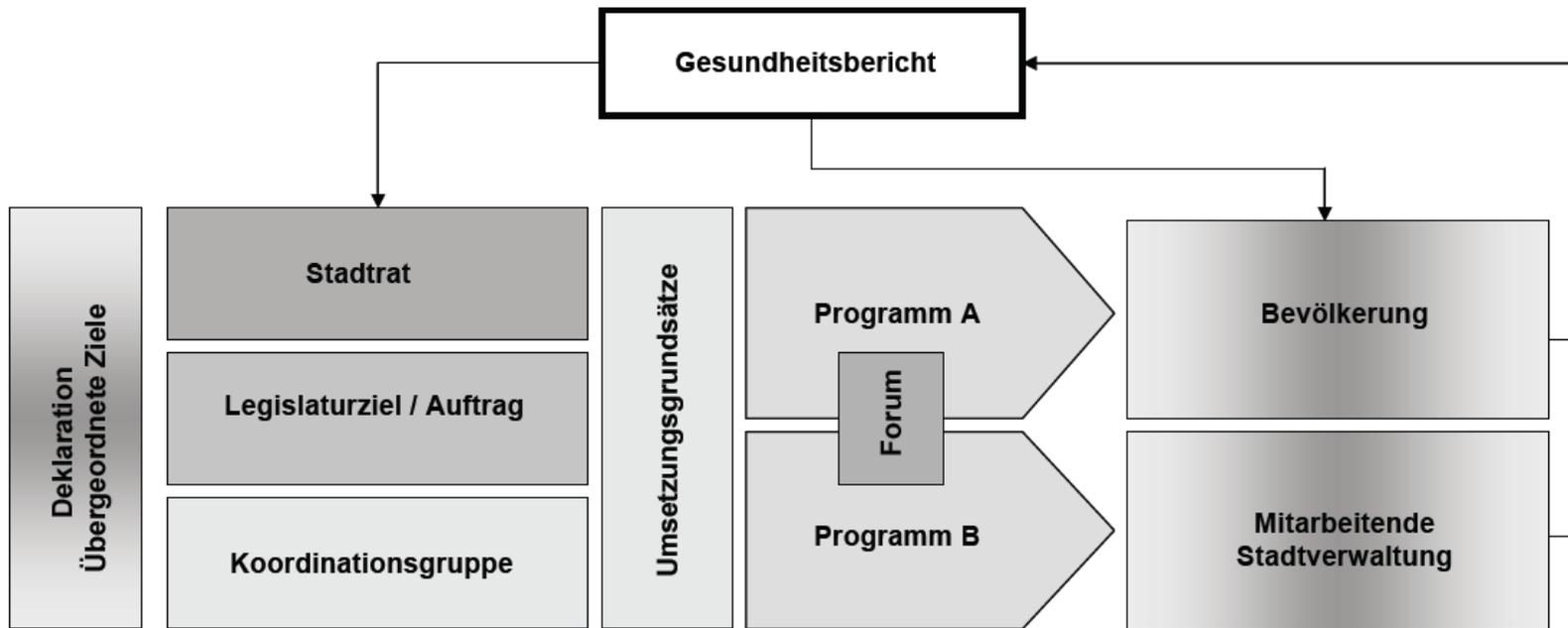
Gesunde Stadt Zürich !

Strategie zur Gesundheitsförderung in der Stadt Zürich



Betriebliche Gesundheitsförderung – Gesundheitsbericht – Programm A „Zürich bewegt uns“

Kommunale Strategie der Gesundheitsförderung



Einbettung der Strategie Ernährung und Bewegung der Schulgesundheitsdienste (SG)

- ⇒ Gesunde Stadt Zürich!
Städtische Gesundheitsförderungsstrategie

*Programm A: Zürich bewegt uns! Gesundheitsförderung in der Bevölkerung
„Zürich isst gesund“ – „Zürich grün vernetzt“ – Sportnacht*

*Programm B: GF in der Verwaltung
z.B. gesundes Angebot in der Personalverpflegung*

- ⇒ Strategisches Ziel Schul- und Sportdepartement
“Gesund dank Bewegung, Sport und ausgewogener Ernährung“
- Das Bewegungs – und Ernährungsprogramm der Schulgesundheitsdienste
 - Kompetenzzentrum Schulsport (Sportamt)

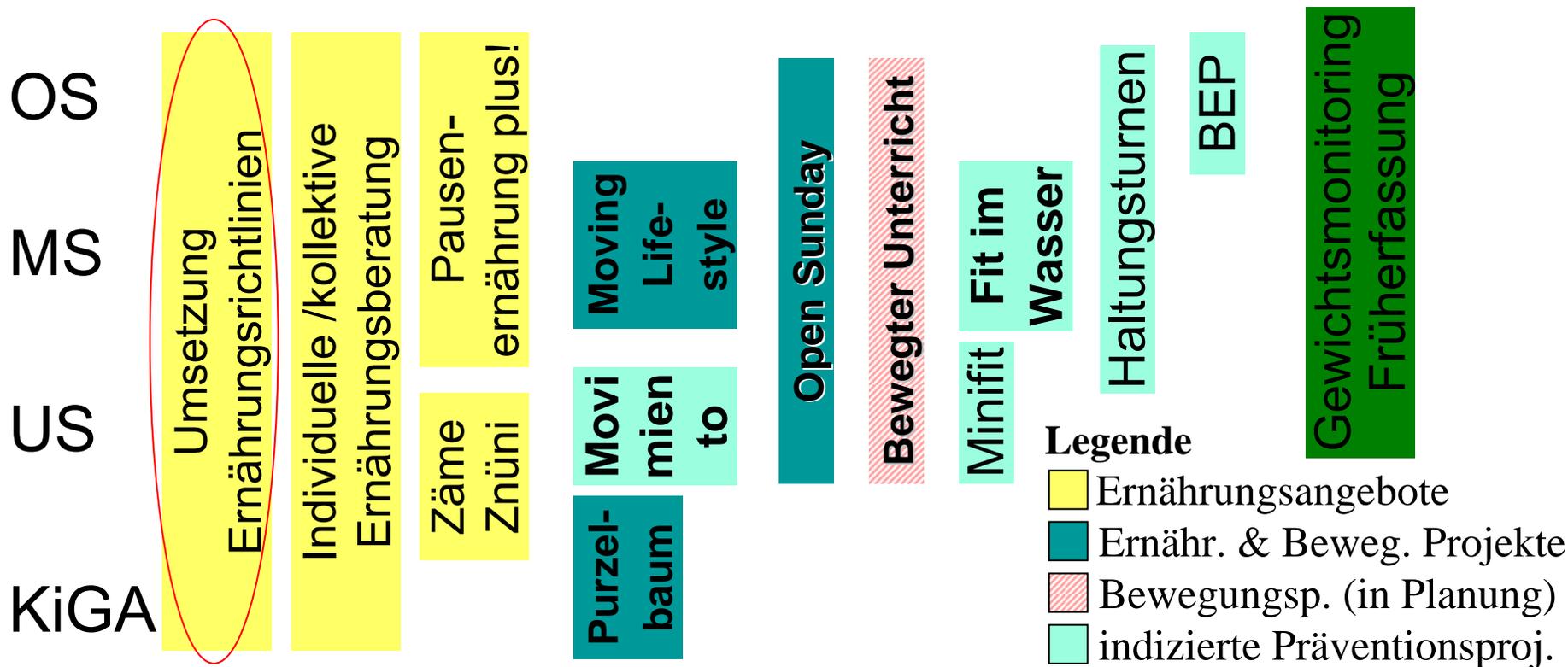


Das Bewegungs- Ernährungsprogramm

der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich



Programm der Schulgesundheitsdienste zu Ernährung und Bewegung



Begleitmassnahmen für Lehrer, Eltern und Öffentlichkeit

PK Beschluss vom 4.9.07

- I. Für die Verpflegung in den Volksschulen der Stadt Zürich gelten folgende Grundsätze:
 1. Die im Rahmen des Schulbetriebs abgegebene Verpflegung (in den Pausen, beim Mittagstisch, im Hortbetrieb, in Getränkeautomaten etc.) richtet sich nach den Richtlinien der Schulgesundheitsdienste für eine gesunde, zahnschonende Ernährung.
 2. Die Schuleinheit regelt die Pausenverpflegung unter Berücksichtigung dieser Empfehlungen. Mindeststandard ist dabei die Information der Eltern und Erziehungsverantwortlichen über gesunde Ernährung anhand der Ernährungsrichtlinien der Schulgesundheitsdienste.
- II. Mitteilung an die Schulpräsidentinnen und Schulpräsidenten, den Stadtkonvent, den städt. Schulleitungskonvent, SAM, ABK, Schulgesundheitsdienste.

Ernährungsrichtlinien für alle von der Schule angebotenen Nahrungsmittel und Mahlzeiten

- Pausenverpflegung (von der Schule selber oder durch externen Anbieter)
- Getränke- und Snackautomaten auf dem Schulareal
- Hort, Mittagstisch
- Klassenlager, Sporttag, Projektwochen

Richtlinien für die Pausenernährung



Die Schule bietet gesunde, kindergerechte Zünis an

- Frische, saisongerechte Früchte
- Frische, saisongerechte Gemüse
- Ungesalzene Nüsse
- Vollkornbrot
- Milch, Jogurt nature
- Wasser oder ungesüsster Tee



Ab und zu auch möglich

- Fruchtsaft
- Bananen
- Dörrfrüchte
- Weissbrot



Darf nicht mehr angeboten werden

Alle Nahrungsmittel, die Zucker und/oder viel Fett enthalten

- Süssgetränke wie Eistee, Cola-Getränke, Limonaden
- Schokolade und Süssigkeiten
- Milchschnitten und andere gesüsste Pausenriegel wie Getreideriegel
- Gesüsste Milchmischgetränke
- Gipfeli, Schoggigipfeli
- Pommes Chips und andere fettreiche Snacks

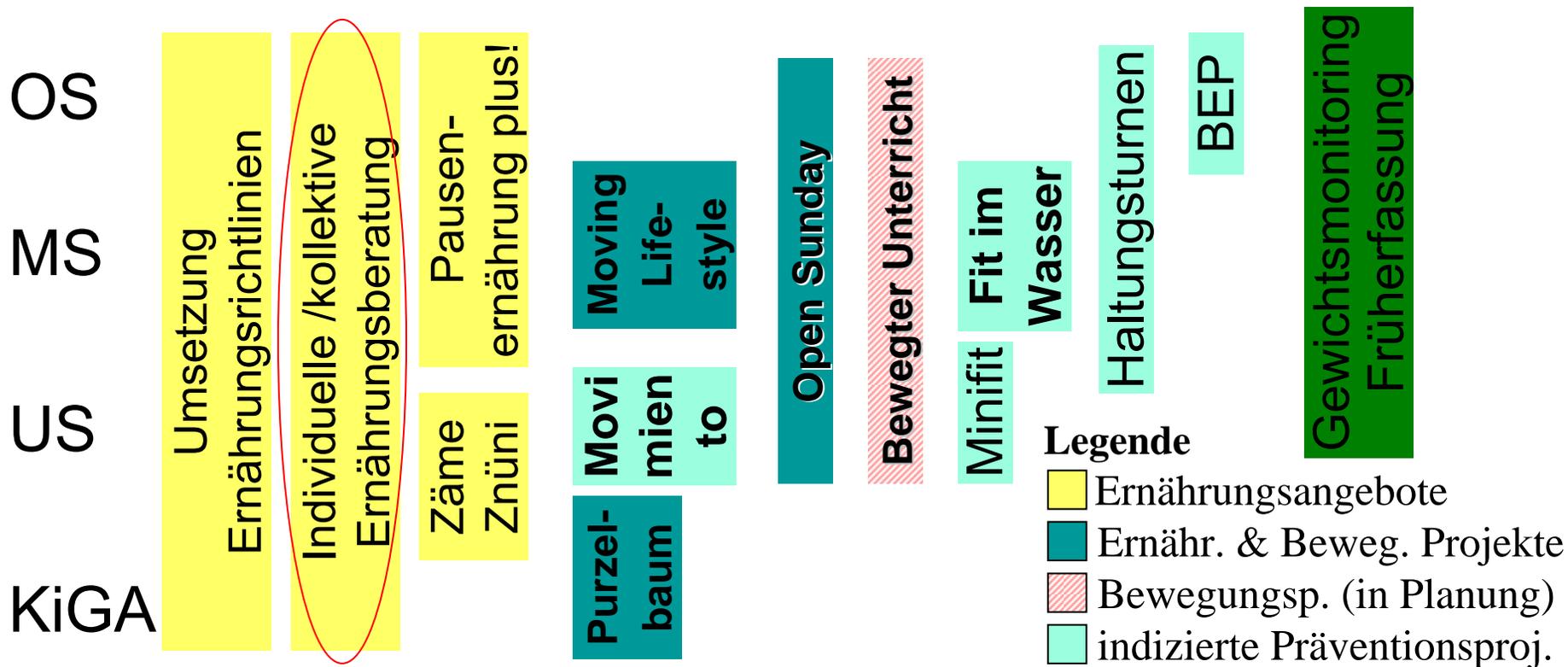




Richtlinien für die Horternährung

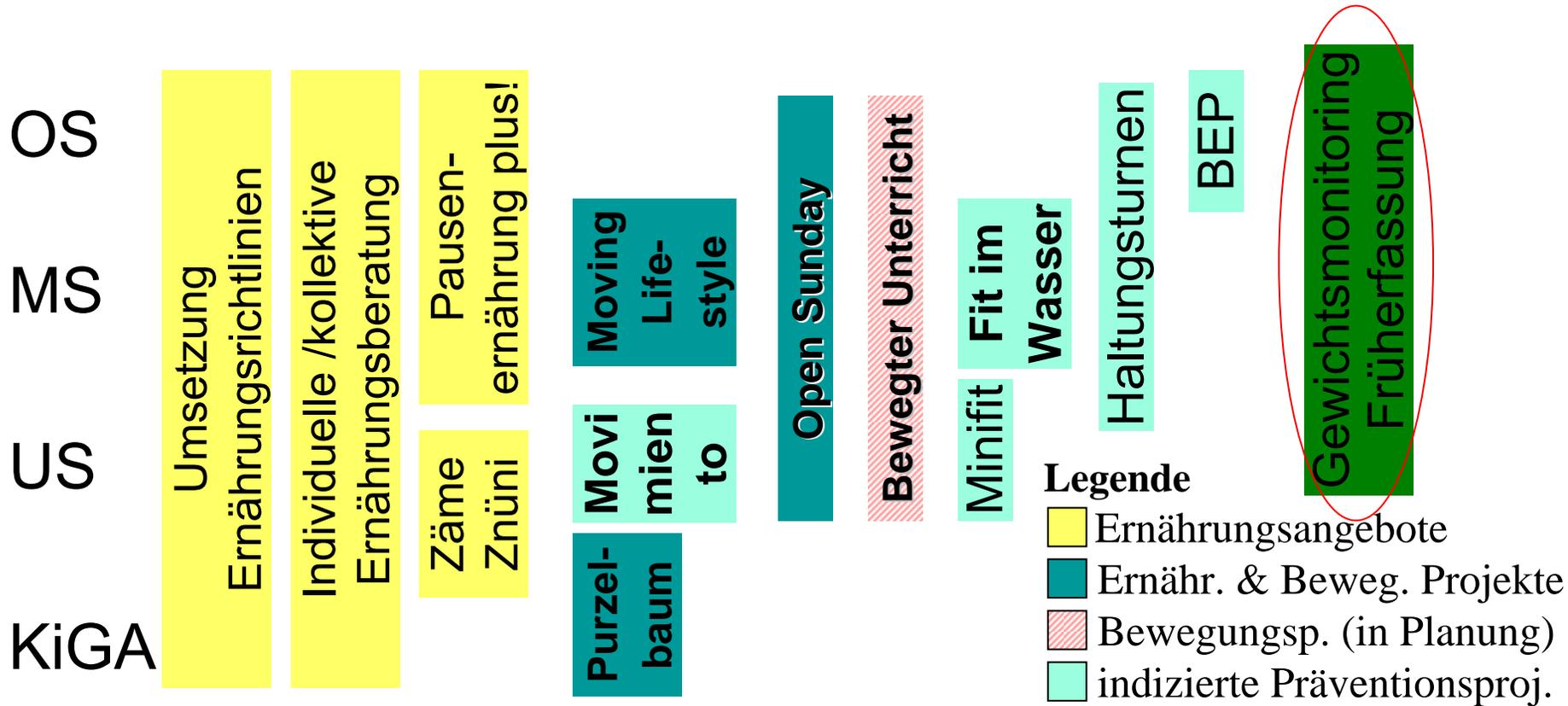


Programm der Schulgesundheitsdienste zu Ernährung und Bewegung



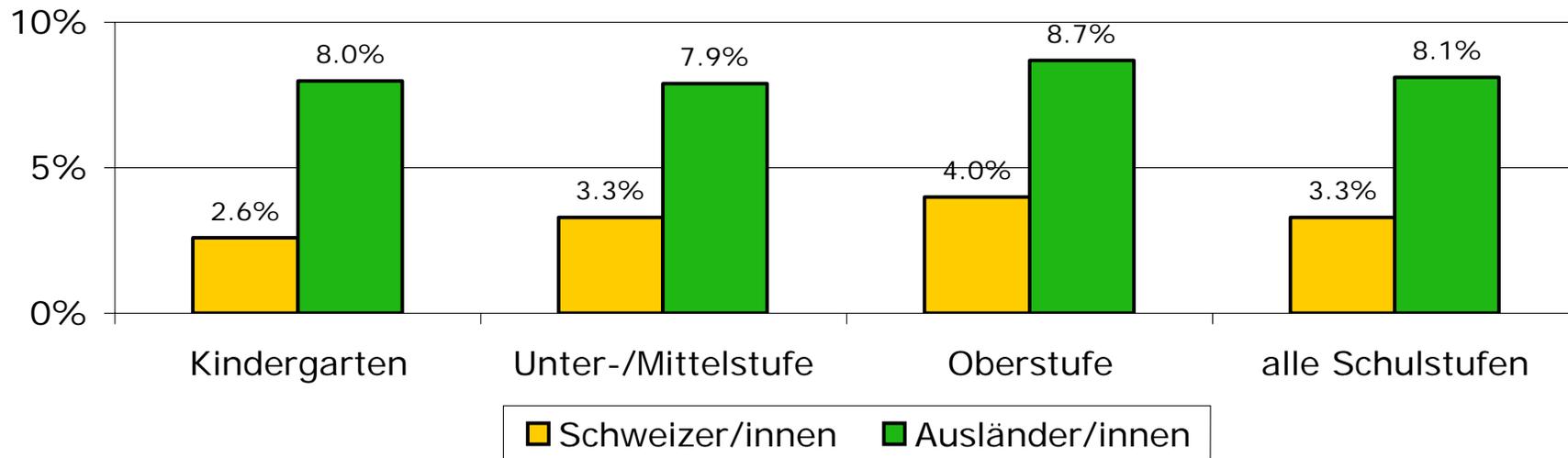
Begleitmassnahmen für Lehrer, Eltern und Öffentlichkeit

Programm der Schulgesundheitsdienste zu Ernährung und Bewegung



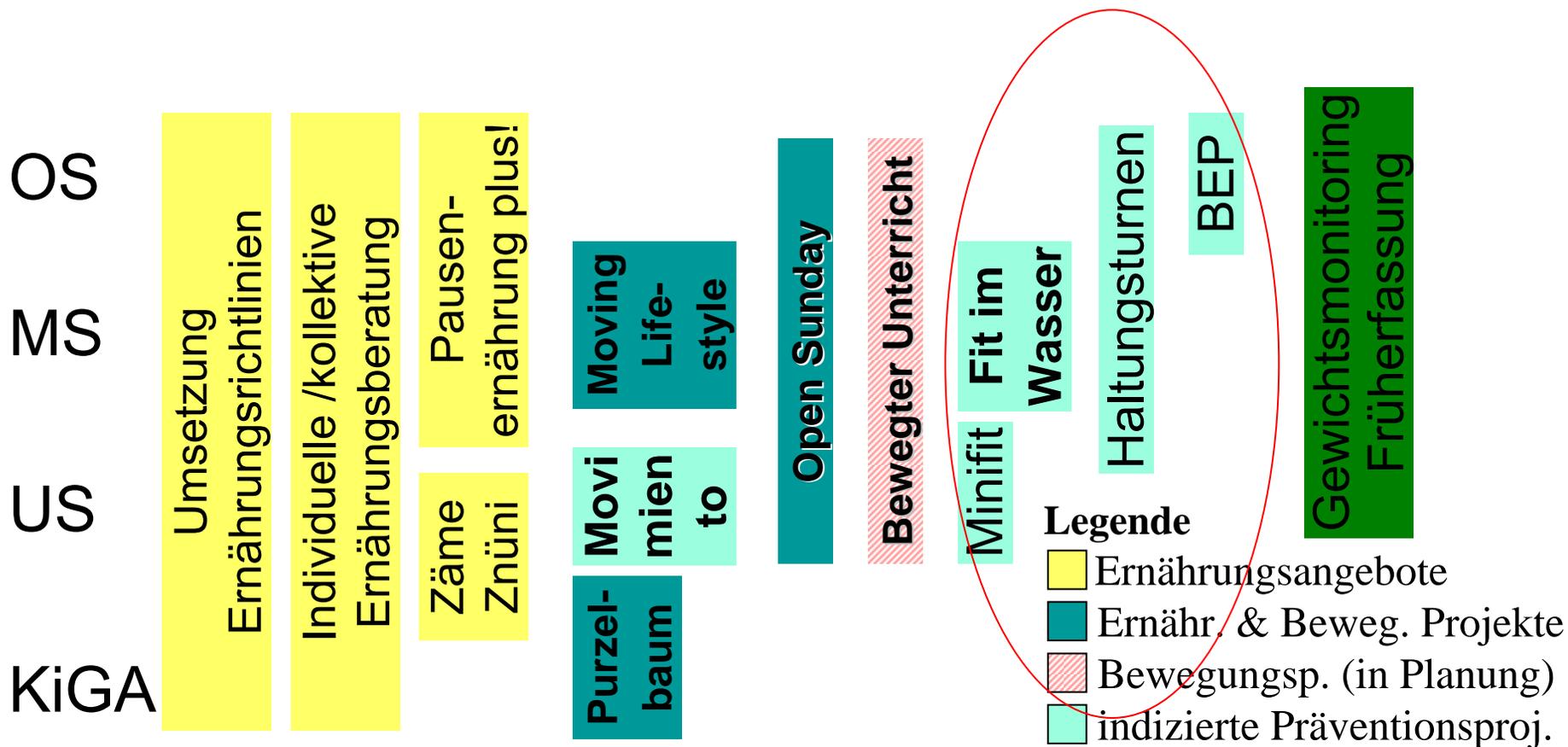
Begleitmassnahmen für Lehrer, Eltern und Öffentlichkeit

Anteil der adipösen Schweizer/innen und Ausländer/innen auf verschiedenen Schulstufen (drei Städte, Schuljahr 2006/07)



Quelle: Gewichtsmonitoring Basel / Bern / Zürich

Programm der Schulgesundheitsdienste zu Ernährung und Bewegung



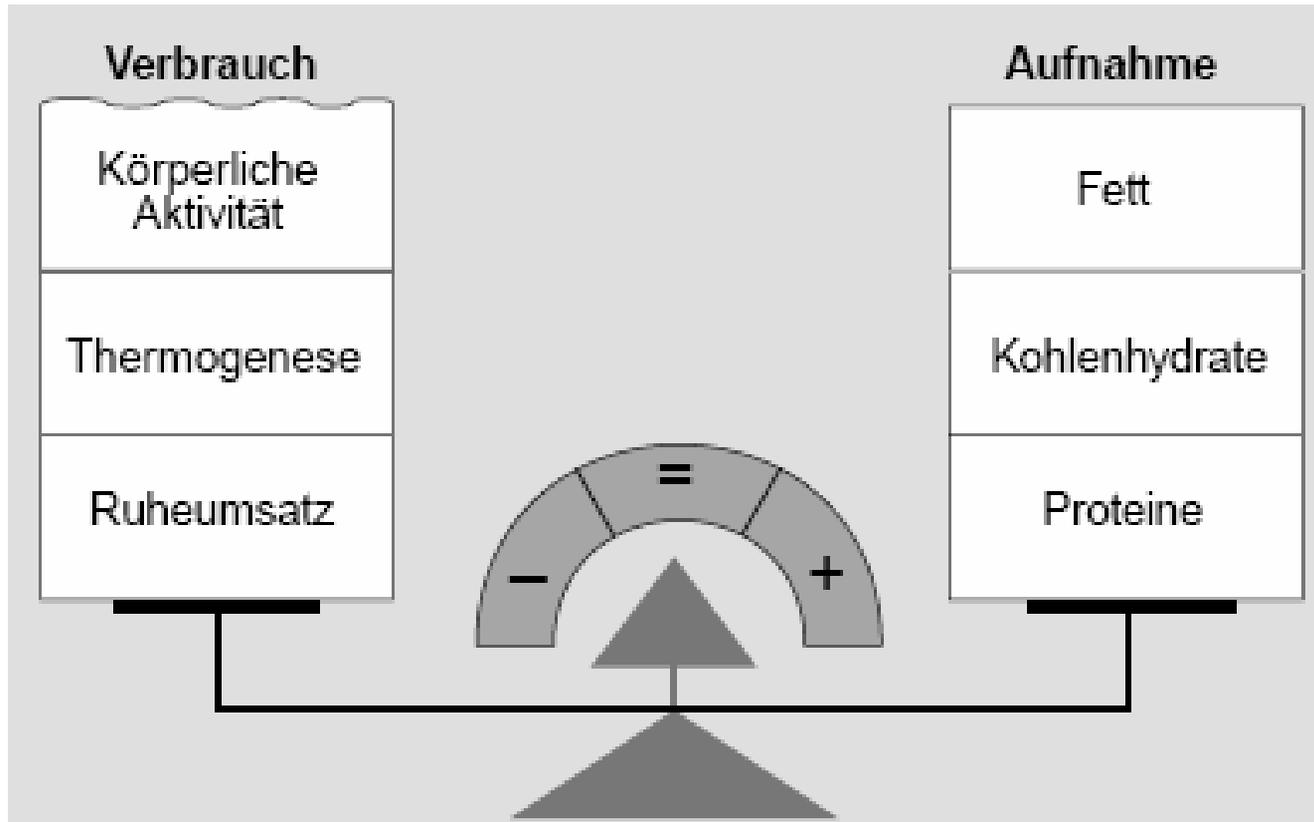
Begleitmassnahmen für Lehrer, Eltern und Öffentlichkeit

Theoretische Einordnung der Projekte

	Verhältnisse	Verhalten
Universelle Prävention Zielt auf die Allgemeinheit ab	Ernährungsrichtlinien Purzelbaum ZämeZnüni Pausenernährung+ Open Sunday	Moving Lifestyle
Selektive Prävention Zielt auf Risikogruppen ab		Movimiento
Indizierte Prävention Zielt auf Personen mit manifesten Problemen ab		Bep Haltungsturnen Fit im Wasser

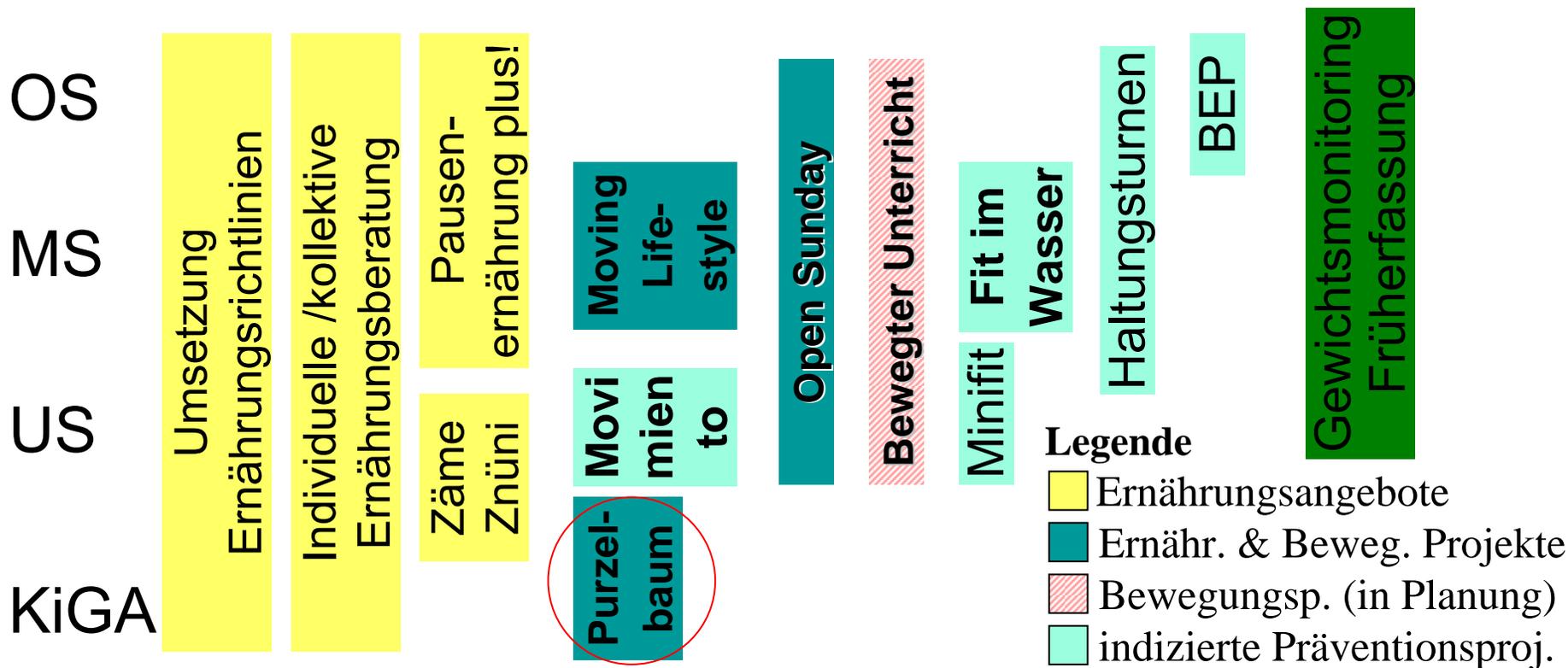
adaptiert nach Gordon 1983

Grundhaltung der Projekte



Balance zwischen Verbrauch und Aufnahme an Kalorien

Programm der Schulgesundheitsdienste zu Ernährung und Bewegung



Begleitmassnahmen für Lehrer, Eltern und Öffentlichkeit

PURZELBAUM

Bewegter Kindergarten





Lebens- und Bewegungsbedingungen verändern sich...

- Bebauung und „Verinselung“ nimmt zu
- Verlagerung des Spielens nach drinnen
- Unorganisierte Spielkontakte nehmen ab



Ziele

1. Die Kinder erhalten Möglichkeiten, um ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, Bewegungsdefizite zu kompensieren und Spass an der Bewegung zu erhalten
2. Die Kinder essen gemeinsam einen lustvollen, gesunden z'Nüni
3. Die Eltern sind ins Projekt mit einbezogen und befähigt, ihre Kinder bezüglich gesunder Ernährung und Bewegung zu unterstützen



Elemente des Projekts

- Ausrüstung der Kindergärten mit zusätzlichem Material, bauliche Veränderungen
- Weiterbildung und Begleitung der Kindergartenlehrkräfte
- Elternarbeit (Elternabend, Elternbriefe, Flyer)
- Öffentlichkeitsarbeit



Schlussevaluation (270 Kinder, 30 LP)

Purzelbaum aus Sicht von Eltern und Lehrern



Positive Veränderungen bei den Kindern (Lehrpersonen und Eltern)

	nach 5 Monaten (2005)	nach 5 Monaten (2006)
Lehrpersonen finden, Kinder bewegen sich mehr.	100%	100%
Lehrpersonen finden, Kinder sind mutiger geworden.	100%	94%
Lehrpersonen finden, Kinder bewegen sich sicherer.	100%	100%
Lehrpersonen finden, Kinder haben mehr Spass an Bewegung.	92%	94%
Eltern finden, Kind bewegt sich mehr.	39%	71%
Eltern finden, Kind ist mutiger geworden.	39%	70%
Eltern finden, Kind bewegt sich sicherer.	40%	73%
Eltern finden, Kinder haben mehr Spass an Bewegung.	56%	77%

Burzelbaum-Kinder haben mehr Spass an Bewegung, sie bewegen sich mehr, sicherer und sind mutiger geworden.



Bewegungsempfehlungen

- Erwachsene sollten sich eine halbe Stunde täglich bewegen (dies kann auch dreimal 10 Min sein)
- Jugendliche sollten sich eine Stunde pro Tag bewegen
- Jüngere Kinder noch deutlich mehr

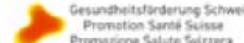
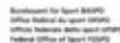
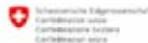


Bewegungsempfehlungen für Kinder



Drei Lektionen Sportunterricht sind zwar wertvoll aber bei Weitem nicht ausreichend.

Die Bewegungsscheibe
BASPO, BAG, Netzwerk Bewegung und Gesundheit Schweiz, 2006





Tipps für mehr Bewegung Zuhause

- Bewegungsangebote (Fit und Ferien, Wald, Turnen, Schwimmen etc.)
- Spielplatz
- Kindergartenweg
- Bewegungsmöglichkeiten Zuhause

Ziel

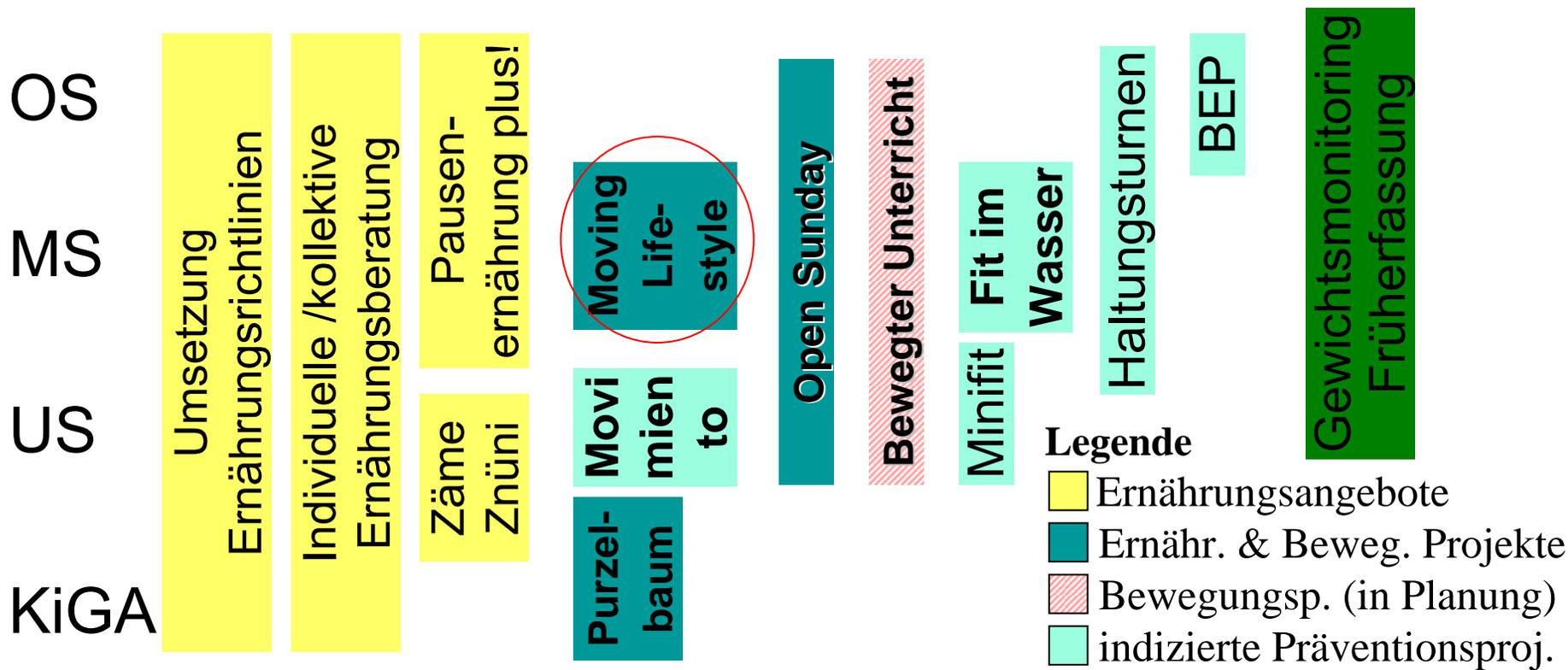
Bewegung soll im Alltag integriert sein !



Bewegtere Kinder entwickeln sich gesünder...

- Bessere Entwicklung des Stütz – und Bewegungsapparates
- Bessere Entwicklung der motorischen Fähigkeiten
- Bessere Entwicklung der Sinnesorgane
- Im Erwachsenenalter weniger Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Diabetes, Rückenschmerzen etc.
- Sind seelisch ausgeglichener und sozial kompetenter
- Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Schulleistungen

Programm der Schulgesundheitsdienste zu Ernährung und Bewegung



Begleitmassnahmen für Lehrer, Eltern und Öffentlichkeit

SUISSE BALANCE

Ernährung und Bewegung kinderleicht | Alimentation et mouvement,
un jeu d'enfant | Alimentazione e movimento, un gioco da ragazzi.

moving Lifestyle

Projektelemente

- Wissensvermittlung (Nutrikid)
- Eigenverantwortliches Erfassen sportlicher Aktivitäten (ML-Pass)
- Einfaches Anreizsystem (Prämien)
- Elternarbeit

Wirkungsziele

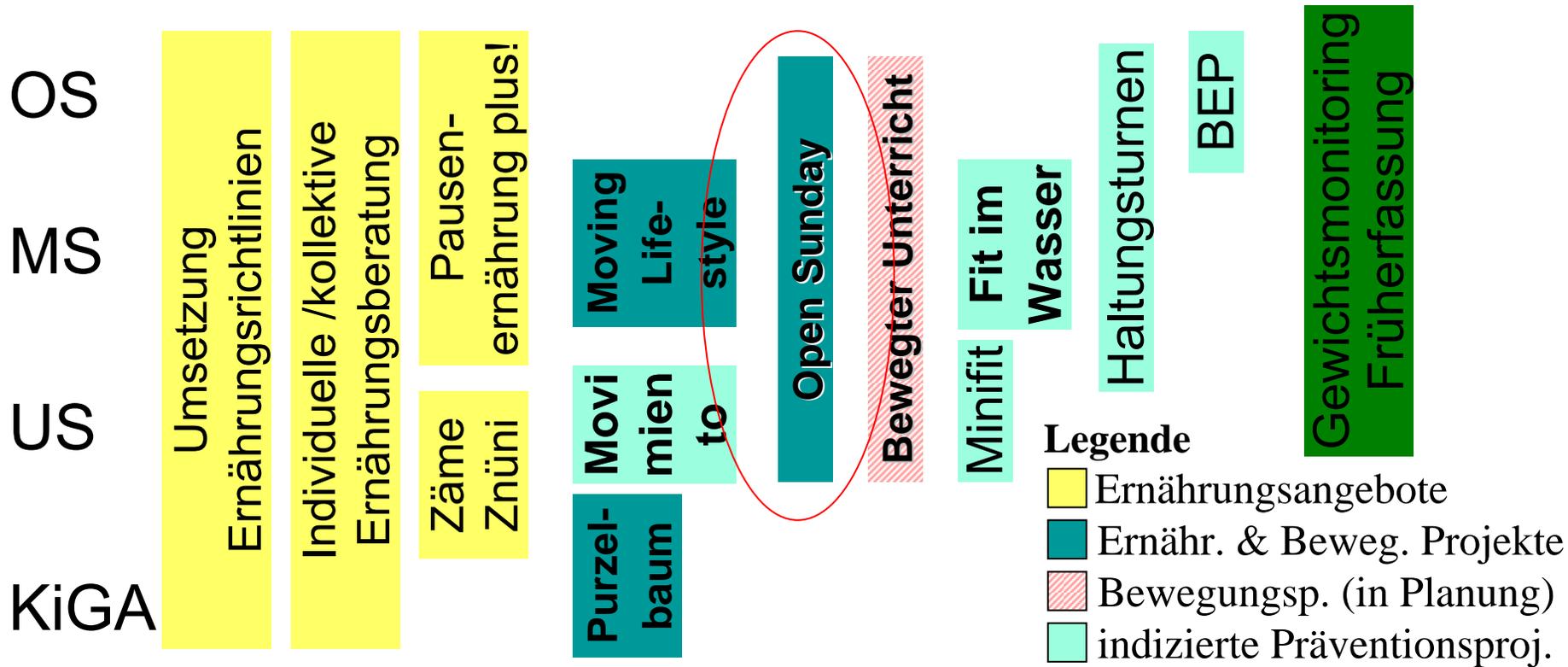
- Geprüftes Wissen zum Zusammenhang von Bewegung, Ernährung, Gewicht
- Mehr Bewegung bzw. gutes Niveau halten: Eine Stunde täglich
- Anstieg der durchschnittlichen klassenbezogenen sportlichen Aktivität in 80% der Klassen
- Verbesserung des Grösse-Gewichtsverhältnisses bzw. Verbleib im Normbereich
- 60% der Schüler/innen bleiben während gesamter Laufzeit im Projekt



Erste Zwischenergebnisse der Evaluation

- Teilnahmequote: 84% (N=343 Teilnehmende)
- 10 drop outs (Ausstiegsquote von 3%)
- Punktezahl ist hoch mit durchschnittlich 146 Bewegungspunkten (von 200 maximal erreichbaren) und blieb auf hohem Niveau (von 146 auf 143 Pkt.) beim zweiten Messpunkt
- 6 Untergewichtige (unter 3. Percentile) konnten früh erkannt werden

Programm der Schulgesundheitsdienste zu Ernährung und Bewegung



Begleitmassnahmen für Lehrer, Eltern und Öffentlichkeit

Open Sunday

- Im Winter wöchentlich offene Turnhalle am Sonntag
- Gesunde Pausenverpflegung
- Juniorcoaches
- Elternmitwirkung, Freiwilligenarbeit

Ziel

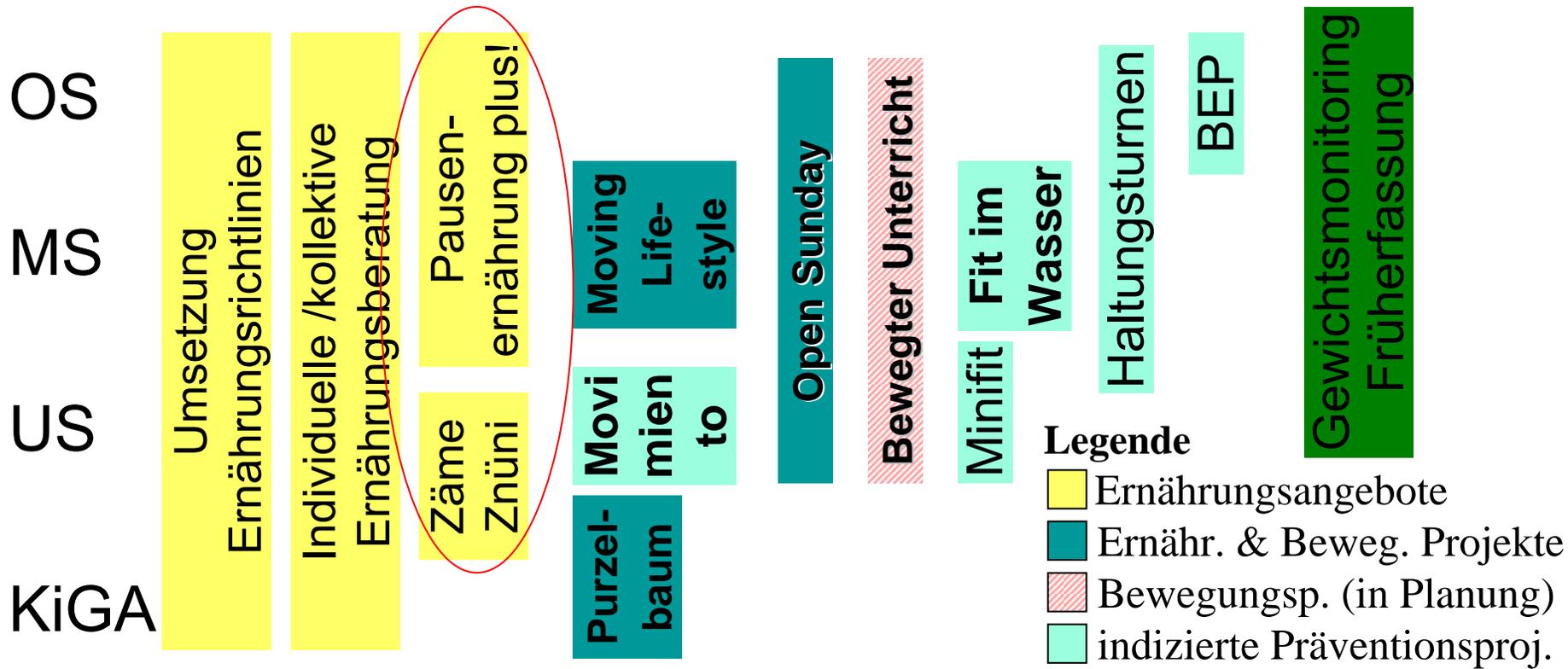
- Bewegungsangebot im Winter für Vereinsungebundene, Integration

Open Sunday Standorte in der Stadt Zürich

- Am Wasser
- Grünau
- Kern
- Aegerten
- Bachtobel



Programm der Schulgesundheitsdienste zu Ernährung und Bewegung



Begleitmassnahmen für Lehrer, Eltern und Öffentlichkeit

ZämeZnüni

- Finanzielle Unterstützung gesunder Pausenverpflegung
- Elternmitwirkung

Ziel

- 1x pro Woche eine gemeinsames gesunde Pausenverpflegung

Pausenernährung Plus!

- Standortbestimmung mit der Schule
- Beratung und Coaching
- Evaluation

Ziel

- Aufbau einer gesunden, nachhaltigen Pausenverpflegung

Schulhäuser mit gesunder Pausenernährung

- Schulhaus Stettbach (Oberstufe)
- Schulhaus Wengi (Oberstufe)
- Schulhaus Grünau (Primarschule)
- Schulhaus Sihlfeld (Primarschule)
- Schulhaus Altweg (Primarschule)



Wichtige Erkenntnisse

- Vernetzte, breit abgestützte Strategie, klare Ziele
- Klarer, gesetzlicher Auftrag, politischer Konsens
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Klare, kohärente Botschaften
- Individuelle und kollektive Massnahmen
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Früherfassung - Frühintervention
- Risikogruppen
- Wirkungsnachweis, Monitoring
- Zusammenarbeit