

# So dick war Deutschland noch nie

Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichts zur Übergewichtsentwicklung

(dge) Die Zahl der Übergewichtigen nimmt in Deutschland weiterhin zu. 59 % der Männer und 37 % der Frauen sind übergewichtig. In der Altersklasse der Berufstätigen ist das Dicksein heutzutage so weit verbreitet, dass es keine Ausnahme mehr darstellt, sondern der Normalzustand ist. Männer sind besonders häufig zu dick: Am Ende ihres Berufslebens sind 74,2 % übergewichtig. Bei den Frauen im gleichen Alter sind es 56,3 %. Ein positiver Trend zeichnet sich bei Kindern, die eingeschult werden, ab: In dieser Altersgruppe stagnierte in den letzten Jahren das Auftreten von Übergewicht bzw. war sogar leicht rückläufig. Diese Zahlen veröffentlichte die DGE in ihrem [13. Ernährungsbericht](#), die u. a. auf Daten des Mikrozensus des Statistischen Bundesamtes basieren.

„Die Gründe für die Entstehung von Übergewicht sind seit langem bekannt“, sagt Prof. Helmut Hesecker, ehemaliger Präsident der DGE, der das Thema für den 13. DGE-Ernährungsbericht bearbeitete. „Viele Menschen in Deutschland essen zu viele energiereiche Lebensmittel und bewegen sich zu wenig. Preiswerte und schmackhafte Lebensmittel und Getränke mit hohem Energiegehalt sind nahezu überall verfügbar – egal ob zu Hause oder unterwegs. Und diese Faktoren machen es schwer, normalgewichtig zu bleiben.“ Die DGE betont, dass dringend Handlungsbedarf zur Überwindung dieses gesellschaftlichen Problems besteht und verdeutlicht, dass zukünftig enorme Anstrengungen erforderlich sein werden, um die Adipositasepidemie zu stoppen bzw. umzukehren.

**Pfunde kommen bei den Männern früher**

Laut Daten des Mikrozensus nehmen Männer mit dem Alter deutlich stärker an Gewicht zu als Frauen. Zwischen 18 und 40 Jahren sind dies im Durchschnitt knapp 11 kg. Der normalgewichtige Mann ist bereits ab einem Alter von 30 bis 35 Jahren in der Minderheit. Männer sind in allen Altersgruppen häufiger übergewichtig als Frauen. Bei Frauen vollzieht sich die Gewichtszunahme weniger stark: Erst ab 55 Jahren dominieren die Übergewichtigen.

Übergewicht bzw. Adipositas werden mit dem Body Mass Index (BMI) klassifiziert. Übergewicht dient als Überbegriff und bezeichnet Personen mit einem BMI  $\geq 25$ , mit einem BMI  $\geq 30$  sind sie adipös.

### **Dicke werden immer dicker**

Besorgniserregend ist der Anstieg von Adipositas. Von 1999 bis 2013 nahm der Anteil adipöser Männer um 40 % und der adipöser Frauen um 24,2 % zu. Übergewicht stieg im gleichen Zeitraum bei den Männern um 8,3 % und bei den Frauen um 4,5 % an.

### **Adipositas bei den Senioren**

Auch immer mehr Ältere sind extrem dick. Insbesondere bei den über 65-Jährigen hat die Anzahl der Personen mit sehr ausgeprägter Adipositas (BMI  $\geq 40$ ) in der Zeit von 1999 bis 2013 bei den Männern um 300 % und bei den Frauen um 175 % zugenommen.

### **Positiv: Übergewicht bei Schulanfängern leicht rückläufig, Präventionsmaßnahmen scheinen zu greifen**

In den 1990er Jahren bis 2004 nahm der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder in der Einschulungsphase deutlich zu. Erfreulicherweise verlangsamte sich bzw. stagnierte der Trend in den folgenden Jahren. Inzwischen konnte in nahezu allen Bundesländern eine Abnahme der Prävalenz festgestellt werden. Derzeit liegt der Anteil übergewichtiger Kinder je nach Bundesland zwischen 8,2 % und 12 %, darunter waren zwischen

2,8 % und 5,3 % adipös. Den geringsten Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder haben Baden-Württemberg und Bayern. Laut DGE könnten vor allem die gestiegene Problemwahrnehmung und die damit einhergehenden ernährungspolitischen Maßnahmen zu dieser Entwicklung beigetragen haben. So starteten vor gut zehn Jahren auf kommunaler, regionaler und nationaler Ebene zahlreiche Initiativen im Bereich Kita- und Schulverpflegung, wie die Entwicklung und Einführung der [DGE-Qualitätsstandards](#). Allerdings sind die Zahlen für Übergewicht im Kindes- und Jugendalter immer noch auf einem hohen Niveau und geben keinen Anlass zur Entwarnung – insbesondere vor dem Hintergrund, dass extrem übergewichtige Kinder und Jugendliche immer weiter an Gewicht zunehmen und therapeutische Programme nur begrenzt wirksam sind.

### **Prävention von Anfang an ...**

Die Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichts verdeutlichen, dass weiterhin das Ziel verfolgt werden muss, in allen Altersgruppen Übergewicht zu vermeiden. Übergewicht resultiert in erster Linie aus einer dauerhaft zu hohen Energiezufuhr und gleichzeitig zu wenig Bewegung in Beruf und Freizeit. Prävention fängt im Mutterleib an – mit dem angemessenen Körpergewicht der Schwangeren – und muss sich über alle Altersgruppen sowie gesellschaftlichen Schichten ziehen, so das Fazit der DGE.