

Gesunde Jause statt Fast Food

Utl.: Studien zeigen: Fast Food führt zu Alterskrankheiten bei Kindern =

Wien (OTS) - Mit Schulbeginn stellt sich für viele Eltern wieder die Frage, welche Schuljause sich am besten für ihre Sprösslinge eignet. Immer beliebter bei Kindern und Jugendlichen wird Fast Food. Zu oft sollte jedoch nicht zum schnellen Imbiss gegriffen werden: Laut Stoffwechselexperten Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak besteht das Risiko, durch übermäßigen Fast Food Verzehr schon im Kindesalter Stoffwechselerkrankungen zu bekommen, die früher höherem Lebensalter vorbehalten waren. Eine Ernährungsoffensive an österreichischen Volks- und Mittelschulen wird dringend gefordert. Mag. Beate Hartinger vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger empfiehlt Eltern, die Ernährungsempfehlungen der Experten zum Wohl ihres Nachwuchses zu berücksichtigen.

Fastfood ist Lebenskultur

In den letzten zwanzig Jahren hat Fast Food einen Siegeszug um die Welt gemacht, es gibt immer mehr Kinder und Jugendliche, bei denen Fast Food und Snacks zum Bestandteil der täglichen Ernährung gehören. Diese Art zu essen ermöglicht es den Jugendlichen, sich von den Normen und Verhaltensweisen der Erwachsenen abzugrenzen. Essen ohne Besteck und Geschirr ist unkompliziert und zeitsparend, Fast Food Restaurants sind beliebte Treffpunkte Jugendlicher. Mit dem häufigen Fast Food Konsum geht auch meist eine der Gesundheit nicht förderliche Ernährungseinstellung einher: Jene Jugendlichen essen auch weniger Obst und mehr Süßigkeiten als ihre Altersgenossen, die nur selten Fast Food zu sich nehmen.

Einer aktuellen deutschen Studie zufolge besuchen 80 Prozent der 13- bis 20-Jährigen regelmäßig Fast Food Restaurants, elf Prozent davon sogar zehn Mal und öfter pro Monat. Ernährungswissenschaftler warnen schon länger vor dem übermäßigen Konsum von Fast Food, weil es meist zu viel Fett und Salz und zu wenige Nährstoffe enthält und damit zu einer Reihe gesundheitlicher Probleme, wie Übergewicht, führen kann. Laut einem aktuellen Report der WHO sind von den rund 77 Millionen Kindern in Europa 14 Millionen übergewichtig. In Österreich

sind um die 20 Prozent der Kinder betroffen, Anzahl steigend. Eine Ernährungsoffensive an Österreichs Grund- und Mittelschulen ist daher dringend notwendig, um die Kinder so früh wie möglich, für eine richtige und ausgewogene Ernährungsweise zu sensibilisieren.

Studien belegen: Fast Food erhöhen Risiko für Übergewicht

In einer aktuellen Studie kamen US-Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass häufiger Fast-Food-Konsum das Risiko für Übergewicht erhöht. Die Forscher der Universität Minnesota und dem Childrens Hospital in Boston kamen in der CARDIA-Studie zu dem Schluss, dass Fast-Food- Ernährungsgewohnheiten zur signifikanten Gewichtszunahme führen. Studienteilnehmer, die sich mehr als zweimal wöchentlich mit Fast Food verköstigten, waren bei gleichzeitiger Gewichtszunahme doppelt sooft insulinresistent wie jene, die seltener zu dieser Ernährung griffen. "Die zunehmende Verfettung des Körpers, die früher höherem Lebensalter vorbehalten war, bringt zahlreiche Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Blutfetterhöhungen und die damit verbundenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sich. Zuletzt mehren sich die Hinweise, dass auch alle bekannten Krebserkrankungen bei Adipositas gehäuft auftreten", bestätigt auch Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak, Stoffwechselexperte von der Medizinischen Universitätsklinik Graz und Vorstandsmitglied der Adipositas-Gesellschaft. "Adipositas schon beim Kind ist so etwas wie vorweggenommenes Altern. Fettleibige Kinder werden zudem auch als Erwachsene früher krank und werden schlussendlich Pflegeprobleme ungeahnten Ausmaßes verursachen", so Toplak weiter.

Inbesondere Allgemeinmedizinern und Schulärzten kommt in der Adipositas-Beratung eine wichtige Rolle zu. "In der allgemeinmedizinischen Praxis sind wir zunehmend häufiger mit übergewichtigen Kindern konfrontiert. Rund drei bis sechs Prozent der österreichischen Kinder haben massives Übergewicht, was nicht zuletzt auf eine ungesunde und zu fette Ernährung zurück zu führen ist. Es wird jedoch wenig nützen, den Kindern Fast Food ganz zu verbieten, das würde lediglich einen noch größeren Gusto darauf auslösen. Wenn sich die Kinder insgesamt ausgewogen ernähren, ist auch gegen einen gelegentlichen Fast Food-Imbiss nichts einzuwenden," weiß Dr. Erwin Rebhandl, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin. "Bei fettleibigen Kindern sollte aber eine Gewichtsreduktion den zentralen Stellenwert einnehmen. Nicht zuletzt, um Langzeitfolgen, wie Krebs, Diabetes und Stoffwechselerkrankungen, auszuschließen. Das wesentliche Ziel einer Therapie von Adipösen

liegt in der Körperfett-Reduktion. Die Erhaltung der fettfreien Masse sollte dabei der Langzeiterfolg sein. Diesbezügliche Ernährungstherapien werden auch von AllgemeinmedizinerIn in Kooperation mit ErnährungswissenschaftlerInnen und -beraterInnen und den Patienten ausgearbeitet und durchgeführt."

Mag. Beate Hartinger vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger appelliert an das Verantwortungsbewusstsein der Eltern, sich die Warnhinweise der Experten zu Herzen zu nehmen: "Wichtig ist die Aufklärung der Konsumenten über die Ernährungsmöglichkeiten. Informationen über die gesundheitlichen Auswirkungen von Fast Food müssen viel gezielter über alle Kommunikationskanäle verbreitet werden. Vor allem die Schule muss als Bildungs- und Wissensvermittlungsinstitution ihrer Pflicht nachkommen, einerseits die Schulstunden zur Aufklärung zu nutzen und andererseits in den Schulkantinen ein breiteres Angebot von gesundem Essen auszugeben, womit letztlich vielen Erkrankungen vorgebeugt wird. Im Sinne ihrer Kinder sollten sich Eltern die Vorgaben von Allgemeinmedizin und Ernährungs- bzw. Stoffwechselexperten dringend zu Herzen nehmen."

Rückfragehinweis:

Welldone Marketing- und Kommunikationsberatungsges.m.b.H.
Manuela-Claire Warscher | Sylvia Goluch | Public Relations
Tel.: 01-402 13 41-24 od. 51
E-Mail: s.goluch@welldone.at, m.warscher@welldone.at
Pressecorner: www.welldone.at

*** OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER
VERANTWORTUNG DES AUSENDERS ***

OTS0041 2005-09-15/09:29

150929 Sep 05

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20050915_OTS0041