

# Kinder brauchen Schlaf und Spiel für ein gesundes Gewicht

Weniger Fernsehen, mehr Bewegung und mehr Schlaf sind bei jungen Kindern mit einem gesunden Körpergewicht verbunden.

*Mitteilung: Uni Bremen*

**A**usreichend Schlaf kann Kindern helfen, ein gesundes Gewicht zu halten, wie das von der EU geförderte Projekt IDEFICS (Identifikation und Prävention von ernährungs- und lebensstilbedingten Gesundheitsfaktoren bei Kleinkindern und Kindern) ergab. Das internationale Projekt wird am BIPS – Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin der Universität Bremen – koordiniert. Ebenso gilt, je mehr Zeit Kinder vor dem Fernseher oder Computer verbringen (Bildschirmzeit), desto höher ist ihr Körpergewicht. Diese Ergebnisse wurden vom 14. Bis 16. November 2011 beim abschließenden IDEFICS-Meeting in Bremen diskutiert.

## **Ausreichender Schlaf ist wichtig**

Wie lange Kinder schlafen, unterscheidet sich deutlich zwischen den europäischen Ländern, von 9-10 Stunden in Estland bis zu über elf Stunden in Belgien. In Süd- und Osteuropa bekommen Kinder tendenziell weniger Schlaf als im Norden. Schlafen Kinder weniger als neun Stunden pro Nacht, sind sie doppelt so anfällig für Übergewicht als Kinder mit elf Stunden Schlaf. Die Schlafdauer ist dabei unabhängig von der Jahreszeit, der Tageslänge, vom Bildungsstand der Eltern und anderen Lebensstilfaktoren, oder von bereits bestehendem Übergewicht.

## **Fernsehen wesentlich mit Körpergewicht verknüpft**

Die IDEFICS-Forscher untersuchten verschiedene Übergewicht fördernde Verhaltensweisen und fanden, dass Fernsehen am deutlichsten mit dem Gewicht zusammenhängt. Je mehr Zeit die Kinder mit passiven Beschäftigungen verbrachten (Beschäftigungen mit geringem Energieverbrauch, z.B. Sitzen), desto größer war der Hüftumfang der Kinder. Dabei bleibt weiterhin unklar, ob dies nur an der geringen Bewegung oder auch an der damit verbundenen Art der Nahrungsaufnahme liegt.

## **Verknüpfung von Bildschirmzeit und Ernährung**

Über alle Studienländer hinweg sahen nahezu die Hälfte aller Kinder manchmal oder oft beim Essen fern. Kinder mit höherem Fernsehkonsum aßen fett- und vor allem zuckerreichere Speisen. Diese Entdeckung war unabhängig von den individuellen Geschmacksvorlieben für fette und süße Lebensmittel, die in kontrollierten Geschmackstests objektiv

erfasst wurden. Professor Wolfgang Ahrens, Koordinator der IDEFICS-Studie, rät: „Das Essen vor dem Bildschirm sollte minimiert werden, mit einem Schwerpunkt auf nahrhaften Snacks wie Obst und Gemüse. Als Durstlöscher sollten Wasser und andere kalorienfreie Getränke erste Wahl sein. Ein entsprechender Verzehr lässt sich fördern, indem diese Lebensmittel vermehrt in Kindergarten, Schule und zuhause verfügbar gemacht werden. Eltern und Aufsichtspersonen sollten sich bewusst sein, dass sie eine wichtige Vorbildfunktion haben.“

### **Eine gesunde Umgebung fördern**

Kinder, die in ihrer Freizeit aktiv sind, sitzen weniger vor dem Bildschirm und ernähren sich eher gesund. Da die städtebauliche Umgebung das Aktivitätsniveau und die Ernährung beeinflusst, sollten Politiker und Stadtplaner sicherstellen, dass Kinder ausreichend sichere und einladende Räume zum Bewegen und Spielen wie Spielplätze, Grünflächen und Spielstrassen haben. Wo solche Strukturen nicht vorhanden sind, können Eltern bei der Gemeinde die gelegentliche Ausrichtung von Spielstrassen in der Nachbarschaft ersuchen.

Professor Ahrens dazu: „Es ist nicht richtig, allein die Eltern für das Übergewicht ihrer Kinder verantwortlich zu machen. Vielmehr ist es an der Zeit, den Einfluss der Umgebung auf das Gesundheitsverhalten unumwunden anzuerkennen. Je wirksamer Politiker, Lehrer, Aufsichtspersonen und Eltern bei der Schaffung einer gesundheitsfördernden Umgebung zusammenarbeiten, desto einfacher wird es für die Kinder, eine gesunde Lebensführung zu erlernen.“ IDEFICS hat einen wichtigen Anfang gemacht – jetzt heißt es, diese Arbeit fortzuführen.

### **Die IDEFICS-Studie**

Derzeit im fünften und letzten Jahr hat die IDEFICS-Studie als Ausgangspunkt eine umfangreiche Querschnittserhebung mit über 16.000 Kindern zwischen zwei und neun Jahren vorgenommen. Im Anschluss fanden eine zielgerichtete Intervention und eine Nachfolgeerhebung statt, um den Einfluss von Ernährungs- und Lebensstilfaktoren auf Körpergewicht und andere Gesundheitsparameter zu erfassen. Speziell für dieses Projekt haben die IDEFICS-Forscher standardisierte Erhebungsmethoden entwickelt, um Ernährungs- und Lebensstil-Faktoren sowie psychosoziale, physische, biochemische und genetische Ursachen für Übergewicht, Fettleibigkeit, das metabolische Syndrom und gestörte Knochengesundheit zu identifizieren. Solche validierten Standards sind von besonderem Wert für zukünftige Forschung und Überwachung, da sie die Vergleichbarkeit von Daten aus verschiedenen Kontexten gestatten.

Die Auswertung der Nachfolgeerhebung wird zeigen, ob die IDEFICS-Intervention wirksam war, in welchen Ländern sie funktioniert hat und welches die ausschlaggebenden

Faktoren waren, die zu einem möglichen Effekt der Intervention beigetragen haben. Professor Ahrens zum Abschluss: „Wir haben die Hoffnung, auf dieser Basis zukünftig Richtlinien und Empfehlungen entwickeln zu können; dies wird jedoch derzeit noch erforscht.“

*Pressemitteilung v. 17.11.2011*

*Eberhard Scholz*

*Pressestelle Universität Bremen*

*Quelle: <http://idw-online.de/pages/de/news451628>*