

Kampf gegen Kilos

Immer mehr Menschen sind zu schwer. Studien zeigen, dass vor allem sozial Schwächere betroffen sind. Im Kampf gegen das Übergewicht könnten Lebensmittelhersteller eine wichtige Rolle spielen. Von Andres Eberhard

Als der Holländer Peter Paul Rubens vor der Aufgabe stand, ein Sinnbild für die weibliche Schönheit zu entwerfen, meinte er es nicht zu knapp mit den Fettpölsterchen. Grosszügig zeichnete er die Umrisse der Venus und versah die Erotikgöttin mit dicken Schenkeln, grossem Po und geblähtem Bauch. Rubens war einer der berühmtesten Maler des 17. Jahrhunderts. Damals galten zusätzliche Kilos als Zeichen für eine reiche Ernte, für Wohlstand und Schönheit. Übergewicht war im Barockzeitalter und lange darüber hinaus en vogue.

Über die Jahrhunderte hat sich das Schönheitsideal verändert. Der Trend verlangt in unseren Breitengraden einen schlanken und straffen Körper. Statt dass Übergewichtige auf barocken Leinwänden porträtiert werden, haben sie mit handfesten Nachteilen zu kämpfen. Denn heute weiss man: Übergewicht ist ungesund. Zu viele Kilos auf den Rippen können zu einer frühzeitigen Verengung der Gefässe führen, was die Blutzufuhr zu Herz und Hirn erschwert.

Dies wiederum vergrössert das Risiko für Herzinfarkt oder Hirnschlag. Auch Diabetes Typ 2 sowie gewisse Krebsarten tauchen bei Übergewichtigen oder Fettleibigen häufiger auf.

Jeder zehnte Schweizer ist fettleibig

Dennoch nimmt die Anzahl übergewichtiger Menschen seit Mitte des 20. Jahrhunderts zu. Der Wohlstand und die ständige Verfügbarkeit von günstiger Nahrung verleitet uns zur Aufnahme von Kalorien, immer mehr Büroarbeit und Technologien wie Lift und Auto zu weniger Bewegung. In der Schweiz sind heute rund 40 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen übergewichtig; knapp jeder zehnte Schweizer und jede zehnte Schweizerin gilt als fettleibig. Von Übergewicht spricht man bei einem Body-Mass-Index

(BMI) zwischen 25 und 30, von Adipositas bei einem BMI über 30. Im BMI wird das Körpergewicht im Verhältnis zur Grösse erfasst.

Dabei ist Übergewicht in der Gesellschaft sehr ungleich verteilt. Diverse Untersuchungen zeigen: Sozial Schwächere sind häufiger zu dick. Auch David Fäh, Präventivmediziner und Forscher an der Universität Zürich mit Schwerpunkt

Gesündere Nahrungsmittel

Weniger Zucker

Bildungsferne Schichten sind mit Informationskampagnen zu gesünderem Essen schwer zu erreichen. Deshalb wird von Herstellern vermehrt gefordert, den Zuckergehalt in Produkten zu reduzieren. Eine entsprechende Vereinbarung wurde in der Schweiz 2015 unterzeichnet.

auf nicht-übertragbaren Krankheiten, hat den Zusammenhang zwischen Einkommen, Bildung und Übergewicht mittels mehrerer Studien bestätigen können. «Die Ungleichheit in der Bevölkerung zeigt sich beim Übergewicht sinnbildlich, dort ist sie messbar», sagt er.

Grundsätzlich kommt es zu Übergewicht, wenn die Energiezufuhr den Energieverbrauch des Körpers über längere Zeit übersteigt – wenn wir also mehr Kalorien zu uns nehmen, als wir benötigen. Zwar haben die Gene einen Einfluss, allerdings wird nicht Übergewicht selbst vererbt, sondern lediglich die Veranlagung, dass sich zu viele Kalorien in Fettpölsterchen niederschlagen. Das heisst, dass auch Menschen mit einer genetischen Disposition die Möglichkeit haben, ihr Normalgewicht zu halten.

Eltern geben aber nicht nur ihre Gene weiter, sondern auch ihre Werthaltungen. Anders gesagt: Wie sie sich ernähren, wie ausgiebig sie sich bewegen oder an welchen Körperidealen sie sich orientieren, lernen Kinder vor allem von ihnen. Fäh konnte anhand von Daten der Stadt Zürich zeigen, dass sich Übergewicht oder Fettleibigkeit in der Regel schon vor Schuleintritt einstellen und über die ganze Kindheit hinweg halten. Er verglich das Gewicht der Schüler bei Schuleintritt mit 6 und beim Austritt mit 14 Jahren. Das Resultat: Die allermeisten Kinder blieben in ihrer Gewichtsklasse. Nur jedes zehnte Schulkind rutschte in eine höhere Kategorie und gar nur drei Prozent aller Kinder in eine tiefere. Ob jemand übergewichtig wird, entscheidet sich also in einem sehr jungen Alter. Fähs Fazit: «Übergewicht wird sozial vererbt.»

Geld und Geist

Warum bestimmt die Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Schicht, ob jemand übergewichtig wird? Diese Frage hat die Wissenschaft bis anhin nicht restlos klären können. Naheliegend ist die Vermutung, dass dies mit knappen finanziellen Ressourcen zu tun hat. Einerseits kostet es, sich zu bewegen: das Abo im Fitnesscenter

oder ein neues Tennisracket. Andererseits kauft man sich günstige Lebensmittel, und die sind in der Regel ungesund und energiedicht. Allerdings: Leitungswasser ist gratis, trotzdem kaufen gerade Menschen mit tiefem Einkommen besonders viele Süssgetränke.

Fäh's Forschungsergebnisse lassen vermuten, dass ein anderer Faktor entscheidender ist: Bildung. «Menschen, die nur die Grundschule besucht haben, haben eine mindestens dreimal so hohe Wahrscheinlichkeit, adipös zu werden wie solche mit einem Hochschulabschluss», weiss er. Und Kinder von weniger gut gebildeten Eltern sind im Vergleich dreimal häufiger übergewichtig, und zwar unabhängig von ihrem jeweiligen kulturellen Hintergrund. Zwar zeigt das Einkommen auch in Fäh's Forschung einen Einfluss

auf das Übergewicht. Das ist aber damit zu erklären, dass Bildung und Einkommen stark korrelieren. Einen entscheidenden Einfluss auf unser Gewicht hat also vereinfacht gesagt die Fähigkeit, ein Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Deshalb sei ein gutes und möglichst durchlässiges Bildungssystem eine wichtige Basis für den Kampf gegen Übergewicht und Fettleibigkeit, sagt David Fäh.

Im Kopf hat der Ernährungswissenschaftler aber auch konkrete Strategien: So sollte der Fokus vermehrt auf die Hersteller und nicht auf die Konsumenten gerichtet werden. Das heisst, es

Getränke an. Oliver sei vor Freude sofort auf sein Motorrad gestiegen und zum Parlament Westminster gefahren, um diesen Erfolg zu feiern, heisst es. Weniger Freude dürften die Hersteller gehabt haben – ihnen wurden zwei Jahre Zeit eingeräumt, um die Rezepturen anzupassen. Die Steuer soll 2018 eingeführt werden.

Immer lauter sind Forderungen nach einer Zuckersteuer auf Softdrinks auch in der Schweiz zu hören – vor allem aus der Romandie: So plant die Waadtländer Regierung eine Steuer auf Süssgetränke. Grund dafür ist weniger die Übergewichtsproblematik als vielmehr die steigenden

ren. In einer Vereinbarung mit dem Bundesrat haben sich Schweizer Produzenten 2015 verpflichtet, die Rezeptur von Joghurts und Müesli schrittweise anzupassen.

Derzeit enthalten Joghurts im Schnitt rund 9 Prozent, Müesli etwa 17 Prozent zugesetzten Zucker. Dass solche Massnahmen erfolgversprechend sind, zeige sich am Beispiel des Salzgehalts, sagt David Fäh. Dieser wird beim Brot seit rund zehn Jahren kontinuierlich reduziert. Einen Aufschrei vonseiten der Konsumenten hat es deswegen nicht gegeben. «Wir gewöhnen uns schnell an einen geringeren Salz- oder Zuckergehalt», ist Forscher Fäh überzeugt. Aus diesem Grund müssten die freiwilligen Vereinbarungen auf andere Produkte, allen voran Süssgetränke, ausgedehnt werden.

Ehrliches Marketing

Fäh schwebt noch eine weitere Strategie vor, wie der Kampf gegen das Übergewicht auf politischer Ebene weiter vorangetrieben werden könnte. Davon profitieren könnten vor allem auch bildungsfernere Schichten. «In der Werbung und auf Verpackungen werden Produkte oft gesünder dargestellt, als sie es tatsächlich sind», sagt Fäh. So werden Produkte irreführend als «zuckerfrei» oder mit Slogans wie «gesundes Naschen» angepriesen und mit Bildern von Früchten, Nüssen oder Milch versehen, die sie höchstens in Spuren enthalten.

Entsprechend schwierig ist es für Konsumenten, im Label-Dschungel den Überblick zu behalten und die Werbetricks der Lebensmittelindustrie zu entlarven. Aus diesem Grund fordert Fäh strengere Richtlinien zur Kennzeichnung und Bewerbung von Produkten. «Die Hersteller sollten beim Food-Labeling zu mehr Transparenz und Ehrlichkeit gezwungen werden», sagt er.

Kontakt: PD Dr. David Fäh, david.faeh@uzh.ch

«Wer nur die Grundschule besucht, hat eine mindestens dreimal so hohe Wahrscheinlichkeit, adipös zu werden, wie Hochschulabsolventen.» David Fäh, Arzt

müsste mehr dafür gesorgt werden, dass uns gesündere Produkte vorgesetzt werden, statt dass von staatlicher Seite versucht wird, unser Verhalten zu ändern. Denn die Forschung zeigt: Aufklärungs- und Informationskampagnen, die zu einem gesünderen Essverhalten oder zu mehr Bewegung führen sollen, bringen nicht viel. «Die bildungsfernen Schichten, die davon profitieren könnten, erreicht man nicht», sagt Fäh.

Jamie Oliver kämpft gegen Zucker

Ein mögliches Mittel, um Fettleibigkeit zu bekämpfen, ist die Reduktion von Zucker in Lebensmitteln. Die Idee dahinter: Zucker liefert haufenweise «leere Kalorien», aber keine weiteren Nährwerte. Zuckerhaltige Süssgetränke zum Beispiel führen zu einem Kalorienüberschuss, sind aber nicht sättigend. Im Gegensatz zu Fettigem oder Frittiertem – beides ebenfalls Katalysatoren für Übergewicht – lässt sich der Zuckergehalt über die Rezeptur auch leichter regulieren.

Politisch wird die Zuckerreduktion vielerorts mittels Steuern angestrebt. In Grossbritannien engagierte sich der populäre britische TV-Koch Jamie Oliver für die Einführung einer solchen Zuckersteuer. Oliver ging es vor allem um die Gesundheit der Kinder auf der Insel: Neben Übergewicht leiden immer mehr Minderjährige unter Diabetes Typ 2 sowie schlechten Zähnen. Tatsächlich kündigte der britische Schatzkanzler im Frühling 2016 eine Abgabe auf zuckerhaltige

Zahnarztkosten bei Kindern und Jugendlichen. Sie sollen durch die neue Steuer gedeckt werden. Der Kanton Neuenburg wiederum hat auf Bundesebene eine Standesinitiative eingereicht, die die Einführung einer nationalen Zuckersteuer fordert. Sie soll noch in diesem Jahr von den eidgenössischen Räten behandelt werden.

Ob eine Zuckersteuer wirkt, ist jedoch umstritten. Untersuchungen aus Mexiko, wo eine Steuer 2014 eingeführt wurde, zeigen, dass die Preise zwar um 10 Prozent stiegen, der Konsum jedoch nur um 6 Prozent zurückging. Das heisst, viele Konsumenten zogen es vor, mehr für Süssgetränke zu bezahlen, als darauf zu verzichten. Auch Ernährungswissenschaftler Fäh ist skeptisch. Seiner Meinung nach würde die Steuer nur zusammen mit einer Subvention für gesunde Lebensmittel, etwa für Früchte und Gemüse, greifen.

Gesündere Joghurts

Dass wir zu viel Zucker konsumieren, lässt sich an Zahlen des Bundes festmachen. Jeder von uns nimmt pro Jahr 42 Kilogramm oder pro Tag 120 Gramm davon zu sich. Das ist mehr als doppelt so viel, wie die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt (50 Gramm täglich). Nicht zu Unrecht gilt der Zucker also als böser Bube der Ernährung. Deshalb wird seitens der Politik zunehmend gefordert, Hersteller müssten den Zuckergehalt in einzelnen Produkten freiwillig reduzie-