

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in
Zahlen

Medizinische
Folgen von
Überernährung

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Literatur

Ernährung ist eine Kulturtechnik

Christoph Bier, Diplom-Oecotrophologe (Uni)

LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e. V. (LAGS)

5. November 2011

Geördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in
Zahlen

Medizinische
Folgen von
Überernährung

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Literatur

- 1 Einleitung
- 2 Fehlernährung in Zahlen
- 3 Medizinische Folgen von Überernährung
- 4 Ernährung ist eine Kulturtechnik

Geördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Saarland



LAGS

Bedeutung von Ernährungsbildung und Schulverpflegung

Ernährung ist eine Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in Zahlen

Medizinische Folgen von Überernährung

Ernährung ist eine Kulturtechnik

Literatur

- Hohe Quote fehlernährter Kinder (mit sozialem Gradienten).
- WHO: weltweite Übergewichts-Epidemie.
- Folgen einer Fehlernährung sind schwerwiegend für das Individuum und die Volkswirtschaft.
- Ernährung ist eine Kulturtechnik, die erlernt werden muss.
- Schulverpflegung leistet wichtigen Beitrag zur Habitualisierung
- Schulverpflegung erreicht alle Kinder unabhängig vom sozialen Status.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ernährung ist eine Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in Zahlen

Medizinische Folgen von Überernährung

Ernährung ist eine Kulturtechnik

Literatur

KiGGS: Kinder- und Jugendgesundheitssurvey

- 17 641 Kinder und Jugendliche
- aus 167 Orten der Bundesrepublik
- Mai 2003 bis Mai 2006

Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen

	5–7 Jahre	bis 17 Jahre
Übergewicht	9–12%	15%
Fettleibigkeit	2,5–3,5%	6%

Geördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Prävalenz von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen

Ernährung ist eine Kulturtechnik

Christoph Bier,
 Diplom-
 Oecotrophologe
 (Uni)

Einleitung

Fehlernährung in Zahlen

Medizinische Folgen von Überernährung

Ernährung ist eine Kulturtechnik

Literatur

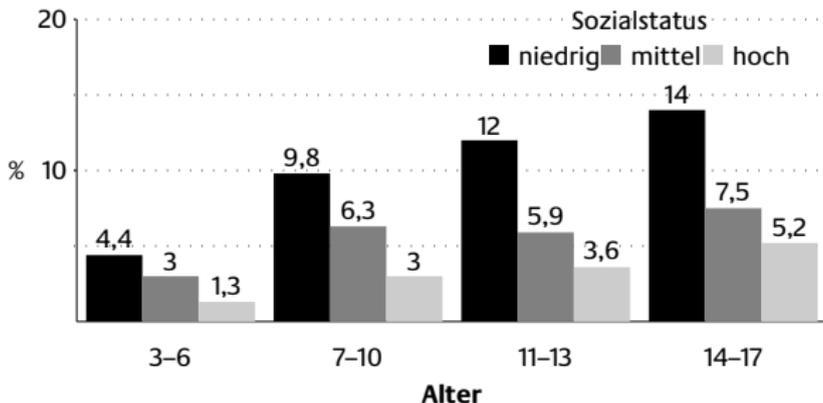


Abbildung: Prävalenz von Adipositas nach Sozialstatus (Kurth und Schaffrath Rosario, 2007)

Geördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages



Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in
Zahlen

Medizinische
Folgen von
Überernährung

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Literatur

- Fast jedes 3. übergewichtige Kind leidet unter *Bluthochdruck* (erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall).
- Jedes 4. übergewichtige Kind leidet unter *Fett-Stoffwechsel-Störungen* (erhöhtes Herzinfarkt-Risiko).
- Jedes 5. übergewichtige Kind leidet unter *Gicht*.
- 0,14 Prozent der übergewichtigen Kinder leiden unter *Typ-2-Diabetes* (DMT2). ⇒ fast 17 000 Kinder

Geändert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in
Zahlen

Medizinische
Folgen von
Überernährung

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Literatur

Probleme für die Zukunft:

- *70 Prozent* der fettleibigen *11-Jährigen* sind auch *als Erwachsene zu dick*
- *80–90 Prozent* der fettleibigen *16-Jährigen* sind auch *als Erwachsene zu dick*
- *fast 17 000* Kinder und Jugendliche mit Typ-2-Diabetes (»Altersdiabetes«)

Geördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in
Zahlen

Medizinische
Folgen von
Überernährung

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Literatur

- Bluthochdruck
- Koronare Herzkrankheiten, Herzinsuffizienz
- Typ-2-Diabetes
 - Erkrankungen des Nervensystems
 - Erkrankungen der Niere
 - Erkrankungen der Gefäße
 - Hyperglycämie
 - Fettstoffwechselstörungen
 - Schlaganfall
- Schlafapnoe-Syndrom
- Hyperurikämie und Gicht
- Gallenblasenerkrankungen
- Krebserkrankungen
- Orthopädische Komplikationen
- Psychosoziale Komplikationen
- Mortalität

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in
Zahlen

Medizinische
Folgen von
Überernährung

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Literatur

- 90 000 Herzinfarkte
- 28 000 Fußamputationen
- 8 000 Dialysefälle
- 6 000 Erblindungen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in
Zahlen

Medizinische
Folgen von
Überernährung

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Literatur

- Vermeide unter allen Umständen Gewichtsverlust!
Lege Vorräte an, vermeide sinnlose Bewegung!
- Iss solange, bis alle Speicher gefüllt sind!
- Gibt es besonders schmackhafte und somit
wahrscheinlich gehaltvolle Lebensmittel, dann nutze
die Gelegenheit!

⇒ Wegen Lebensmittelknappheit sicherte der
Ernährungsinstinkt das Überleben. Energieverbrauch und
Energiezufuhr waren gekoppelt.

Geördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ernährung ist eine Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in Zahlen

Medizinische Folgen von Überernährung

Ernährung ist eine Kulturtechnik

Literatur

- Energieverbrauch (Nahrungsbeschaffung) \Leftrightarrow Energiezufuhr (Nahrungsverzehr)
⇒ Energieüberschuss, der zu Übergewicht und Adipositas führt
⇒ Überwindung natürlicher Grenzen, die sich nachteilig auswirkt, muss kulturell gebändigt werden
- Ernährung ist eine Kulturtechnik, die erlernt werden muss.
- Schule kann den Umgang mit Nahrungsmitteln vermitteln.
- In der Schule kann gemeinsames Essen erlebt werden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ernährungsbildung II: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in
Zahlen

Medizinische
Folgen von
Überernährung

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Literatur

- Schule erreicht alle Kinder unabhängig vom sozialen Status.
- In der Kindheit werden Ernährungs- und Bewegungsverhalten auf Dauer gelernt.
- Habitualisierungen im Kindesalter entwickeln sich zu Überzeugungen und Einstellungen im Jugend- und Erwachsenenalter.
- Kinder sind sehr interessiert, neue Gerichte auszuprobieren.
- Kinder nehmen Ernährungsbildungsangebote begeistert an.
- Erwachsene ändern nur in Ausnahmefällen dauerhaft ihr Ernährungsverhalten.

Gefördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in
Zahlen

Medizinische
Folgen von
Überernährung

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Literatur

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Christoph Bier
Feldmannstraße 110

06 81 / 97 61 97-40

bier@lags.de

<http://www.vernetzungsstelle-saarland.de>

Geördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in
Zahlen

Medizinische
Folgen von
Überernährung

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Literatur

Kurth, B.-M.; Schaffrath Rosario, A.: Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitsveys (KiGGS): Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. In: Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz 50 (2007), Nr. 5/6, S. 736–743

Geördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Saarland



LAGS

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Christoph Bier,
Diplom-
Oecotrophologe
(Uni)

Einleitung

Fehlernährung in
Zahlen

Medizinische
Folgen von
Überernährung

Ernährung ist eine
Kulturtechnik

Literatur

Wer nicht will, findet Gründe – wer will, findet Wege. (Götz Werner)

Geändert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages