

Gesund essen – trotz Corona!

Wie haben sich die Ess-, Trink- und Bewegungsgewohnheiten von Kindern seit Beginn der Corona-Pandemie verändert? Diesem Thema haben sich unser erster Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. Berthold Koletzko und weitere Experten des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin (EKfZ) gewidmet. Am 16.10.20 wurden im Rahmen einer Pressekonferenz erste Ergebnisse der Studie „Veränderung von Lebensstil und Ernährung vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie“ vorgestellt. Für diese Studie wurden im September dieses Jahres 1.000 Elternteile mit mindestens einem Kind im Alter von bis zu 14 Jahren, das im selben Haushalt lebt, befragt. Die Befragung führte im Auftrag der Experten das Forsa-Institut durch. Die Auswahl unterlag einem systematischen Zufallsverfahren.

Die wichtigsten Ergebnisse:

Während der Pandemie

- zeigten 9 % der Kinder eine Zunahme des Körpergewichts; besonders betroffen waren
 - o Kinder, deren Eltern einen niedrigeren Bildungsabschluss haben
 - o Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren; Jungen waren hier doppelt so häufig betroffen wie Mädchen (27 vs. 14 %)
- Abnahme der körperlichen Aktivität bei 38 % der Kinder; besonders betroffen waren Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren (57 %)
- Veränderungen in den Ernährungsgewohnheiten
 - o Erhöhter Verzehr von Gemüse und Obst
 - o Geringerer Verzehr von Fleisch und Wurst
 - o Erhöhter Verzehr von süßen Snacks (z.B. Kuchen, Süßigkeiten), salzigen Snacks (z.B. Knabberartikel, Chips) und Soft Drinks; dies betraf ebenfalls besonders ältere Kinder (10-14 Jahre) sowie Jungen

Fazit:

Kinder haben zwar ein geringeres Infektionsrisiko durch COVID-19, aber die Pandemie erhöht das Risiko für Übergewicht und Fehlernährung bei Kindern, vor allem in der Adoleszenz. Die Verschärfung der sozioökonomischen Ungleichheit unter den Pandemiebedingungen ist dabei besonders beunruhigend. Es sollten gezielte Strategien zur Unterstützung und Gesundheitsförderung dieser Risikogruppen entwickelt und evaluiert werden. Wirksame Strategien sollten umfassend umgesetzt werden, um weitere negative Auswirkungen der Pandemie auf die langfristige Gesundheit der nächsten Generation zu verhindern.

Weitere Informationen:

Link zur Pressekonferenz/Expertengespräch:

<https://www.youtube.com/watch?v=FKFaDVfXN8U>