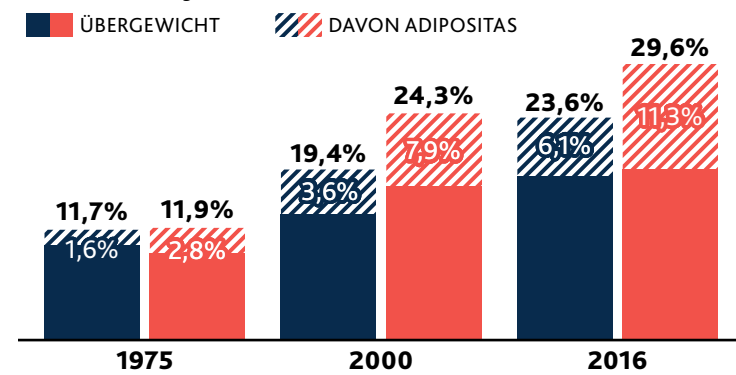


GEWICHTSENTWICKLUNG IN ÖSTERREICH

BEI 5- BIS 19-JÄHRIGEN SEIT 1975



Krone KREATIV | Quelle: Land schafft Leben

DATEN & FAKTEN

- Pro Jahr nehmen wir rund 1,5 Tonnen Nahrungsmittel zu uns – inklusive Flüssigkeiten!
- 51 Prozent der Österreicher sind übergewichtig oder sogar adipös. Alarmierend: Fast ein Drittel der Kinder ist bereits übergewichtig!
- Der Body-Mass-Index gibt Aufschluss. Er soll zwischen 18,5 und 24,9 liegen.
- Ein durchschnittlicher Österreicher verbringt laut Eurostat lediglich 61 gesunde Lebensjahre – bei einer Lebenserwartung von über 80 Jahren.
- Ein Viertel unseres Lebens verbringen wir gesundheitlich beeinträchtigt. Österreich liegt unter dem EU-Schnitt und weit hinter Ländern wie Italien, Schweden oder Deutschland.

Eigentlich müsste der Gürtel am Hosenbund durch Teuerung und Inflation eher immer enger geschnallt werden, doch das Gegenteil ist der Fall. Mehr als die Hälfte der Männer und Frauen in Österreich bringen zu viele Kilos auf die Waage – der Schritt von „bisschen Hüftgold“ zu gefährlicher Fettleibigkeit vergeht so schnell wie die Wartezeit im Drive-in des Schachtelwirts.

Aber auch bei unseren Kindern und Jugendlichen sieht es nicht besser aus, fast ein Drittel gilt als übergewichtig oder sogar adipös – Tendenz stark steigend. Für den Nachwuchs birgt das ein großes gesundheitliches Risiko: Denn wer schon in jungen Jahren zu dick ist, erkrankt eher an Diabetes, Krebs und vielen anderen Krankheiten als ein normalgewichtiger Mensch – von der psychischen Belastung mal ganz ab-

Gesunde Ernährung wird nicht in die Wiege gelegt

Wir Österreicher essen doppelt so viel Süßes und Fettiges, wie der Körper braucht – das hat nicht nur auf der Waage schwere Folgen.

„**Unser Essen hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit. Zu viel Fett und Zucker schaden uns und wirken sich negativ auf unsere gesunden Lebensjahre aus.**“

Maria Fanninger, Gründerin Verein Land schafft Leben



Foto: zVg

gesehen. Jeder weiß, dass eine der Hauptursachen für Übergewicht falsche Ernährung ist. Vor allem wenn der Speiseplan großteils aus Lebensmitteln besteht, die viel

Zucker und Fett enthalten. Doch dieses Ernährungsverhalten wird in unseren Schulen oft sogar noch gefördert, denn der schnelle Hunger wird mit Wurstsemmerl,

Pizzaschnitte und Schokodonat gestillt. Nach gesunden Alternativen sucht man am Schulbuffet meist vergeblich, doch diese würden nicht nur der Figur guttun, sondern die Leistungsfähigkeit unserer Schüler maßgeblich positiv beeinflussen.

Maria Fanninger möchte ein größeres Bewusstsein dafür schaffen und stellt mit dem von ihr mitbegründeten Verein Land schafft Leben Lehrern kostenlos Unterrichtsmaterial zu all den wichtigen Themen rund die richtige Ernährung zur Ver-



Spaß am Kochen – so sollte ein „Happy Meal“ aussehen! Doch die Realität sieht (leider) anders aus!

Foto: Valerii Apetrovskii - stock.adobe

fügung. Als Expertin auf diesem Gebiet setzt sie sich auch für besseres Essen in den heimischen Schulen ein und weiß: „All you can eat ist nur bei einem Lebensmittel möglich: Gemüse! Genau davon essen wir aber viel zu wenig, von Süßem und Fettigem dafür viel zu viel. In Kombination mit zu wenig Bewegung ist das die Formel für Gewichtszunahme bei Kindern.“ Um zu verhindern,

dass die Zahl an übergewichtigen Kindern weiterhin so rasant ansteigt, müsse sich aber nicht nur am Buffet in der Schule etwas ändern, sondern bereits im Lehrplan der Schulen.

„**Richtige Ernährung“ muss auf den Stundenplan**

„Wenn ich nicht weiß, wie eine gesunde Ernährung aussieht, kann ich mich auch nicht gesund ernähren“, sagt

Fanninger. Nicht jeder hat das Privileg, von den Eltern Wissen über Lebensmittel und Ernährung mitzubekommen, deshalb muss das in der Schule vermittelt werden. Denn der Grundstein für unsere Gesundheit wird in der eigenen Küche gelegt – und zwar bereits in jungen Jahren. Umso wichtiger ist es, unseren Kindern dieses Wissen zu vermitteln und auch vorzuleben – und zwar

in der Schule genauso wie im Familienalltag. Der derzeitige Trend zur Fehlernährung wird auch unser Gesundheitssystem massiv belasten. Die Politik ist gefordert, die richtigen Maßnahmen zu setzen. Denn was Hänschen zu viel isst, wird Hans vielleicht nicht mehr abnehmen. Aber er sollte zumindest darüber Bescheid wissen.

M. Entenfellner, K. Lattermann

Gemeinsam mit ihrer Tochter Belinda (10) schrieb Mutter und Köchin Arabella Kamler das Buch „Lebensmitteldetektivin Bella auf der Suche nach der geheimen Essensformel“ über gesunde Ernährung. ☺



In einer Zeit, in der Fertigerichte und schnelle Snacks oft unseren Alltag bestimmen, kommt das neue Kinderbuch „Lebensmitteldetektivin Bella auf der Suche nach der geheimen Essensformel“ (25,65 €, One World Distribution) von Arabella Kamler gerade recht. Für die Illustrationen holte sich die Wiener Autorin ihre zehnjährige Tochter Belinda ins Boot.

Zauberformel für vitaminreiche Kost

Autorin veröffentlicht mit Tochter Kinderbuch über gesunde Ernährung

Die gelernte Köchin und Ernährungstrainerin versteht es, durch ihr Buch die Bedeutung einer ausgewoge-

nen Mahlzeit auf unterhaltsame Weise zu vermitteln. „Oftmals fehlt es an fundiertem Wissen über die richtige

Ernährung, sowohl bei den Kleinen als auch bei den Erwachsenen“, erklärt die ernährungsbewusste Mutter.

Ihr Buch soll als Wegweiser dienen und Kindern sowie Eltern helfen, einfache und alltagstaugliche Mahlzeiten zu gestalten, die das Minimum an notwendigen Nährstoffen abdecken. Das Werk ist nicht nur eine Erzählung, sondern auch ein interaktives Erlebnis mit

Herausforderungen wie der Regenbogen-Challenge – Kinder sollen nach Nahrungsmitteln suchen, die den Farben im Regenbogen entsprechen.

Die praktischen Rezepte im Anhang und die Erläuterungen zu Mikro- und Makronährstoffen sind ein Bonus, der Kindern und Eltern hilft, das Gelernte in ihren teils hektischen Alltag zu integrieren. Katharina Pirker