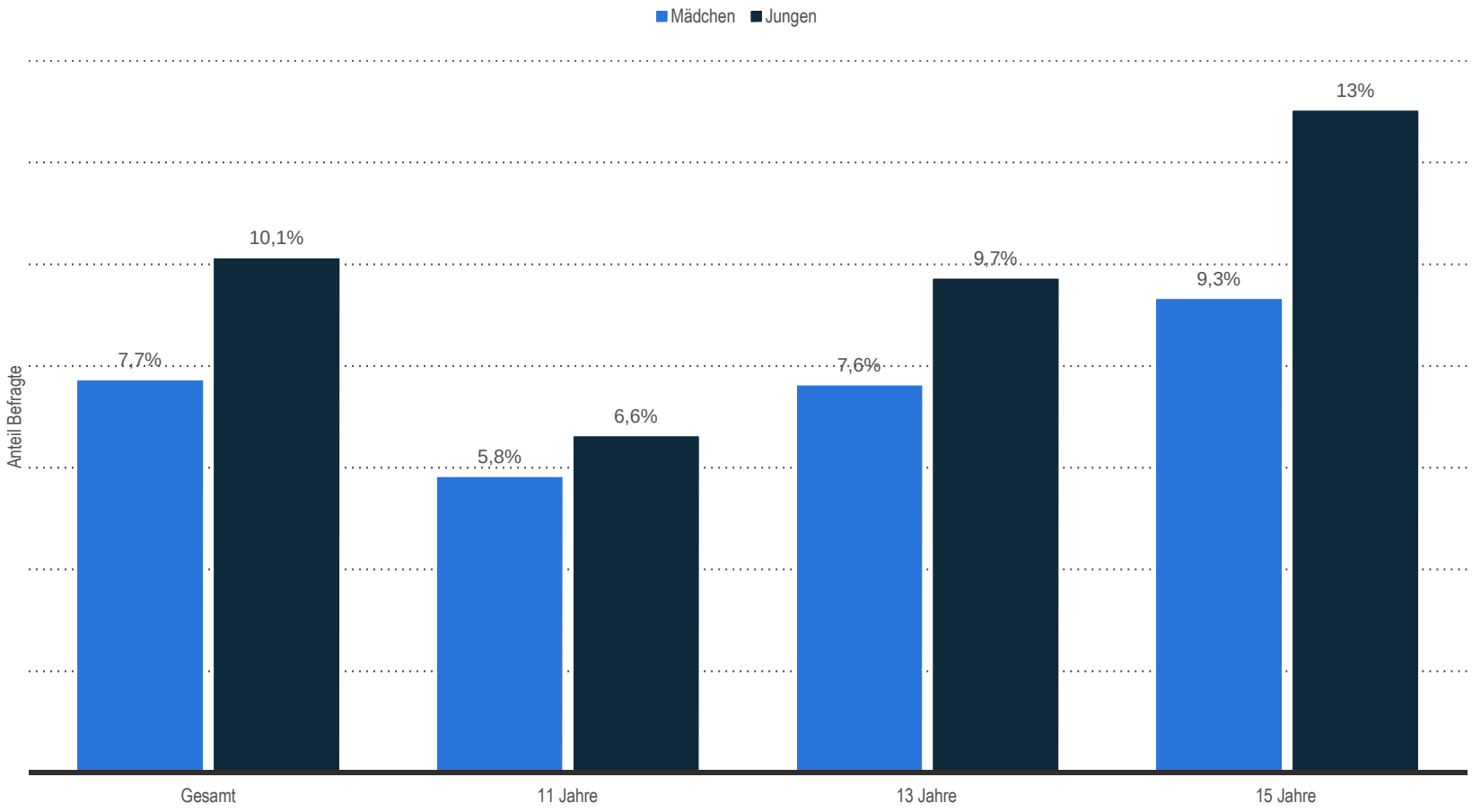
SPD BUNDESTAGS FRAKTION

GESUNDE.STADT
Mülheim.Leverkusen

Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Anteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen in Deutschland nach Alter und Geschlecht im Jahr 2014



Hinweis: Deutschland; 2013 und 2014; 11-15 Jahre; 5.961; Schüler

Quelle: WHO; statista

Häufigkeitsverteilung von Körpergewichtskategorien bei Mädchen in Deutschland nach Alter, Wohlstand und Migrationshintergrund im Jahr 2014

	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas
Mädchen gesamt	17,8%	74,4%	4,9%	2,8%
Alterskategorie	-	-	-	-
11 Jahre	22,6%	71,6%	3,8%	2%
13 Jahre	18,3%	74%	4,9%	2,7%
15 Jahre	14,1%	76,7%	5,7%	3,5%
Familiärer Wohlstand	-	-	-	-
Niedrig	15,7%	71%	8,2%	5,1%
Mittel	17,1%	75,3%	4,6%	2,9%
Hoch	21,5%	73,8%	3,6%	1,2%
Migrationshintergrund	-	-	-	-
Kein	18,4%	75,2%	4,2%	2,1%
Einseitig	19,5%	68,5%	7%	5,1%
Beidseitig	14,1%	75,4%	6,5%	4,1%
Gesamt	-	-	-	-
Jungen und Mädchen (n=4.859)	15,1%	75,9%	5,9%	3,1%

Hinweis: Deutschland; 2013 und 2014; 11-15 Jahre; 2.329; Schülerinnen

Quelle: WHO; statista

Häufigkeitsverteilung von Körpergewichtskategorien bei Jungen in Deutschland nach Alter, Wohlstand und Migrationshintergrund im Jahr 2014

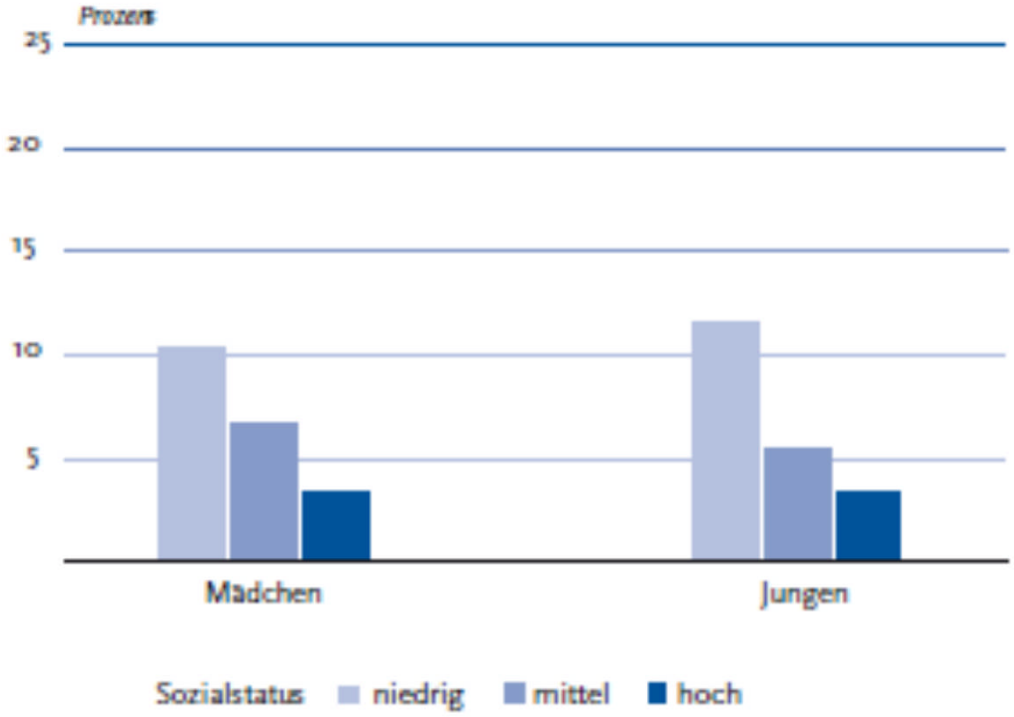
	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas
Jungen gesamt	12,6%	77,2%	6,8%	3,3%
Alterskategorie	-	-	-	-
11 Jahre	17,9%	75,5%	4,5%	2,1%
13 Jahre	12%	78,4%	6,5%	3,1%
15 Jahre	9,6%	77,3%	8,8%	4,3%
Familiärer Wohlstand	-	-	-	-
Niedrig	8%	78,8%	8%	5,1%
Mittel	13,8%	75,8%	6,9%	3,5%
Hoch	13,1%	80,4%	5,6%	0,9%
Migrationshintergrund	-	-	-	-
Kein	13,9%	77,3%	6,5%	2,3%
Einseitig	11,3%	76,3%	7,5%	5%
Beidseitig	7,4%	77,4%	8,1%	7,1%
Gesamt	-	-	-	-
Jungen und Mädchen (n=4.859)	15,1%	75,9%	5,9%	3,1%

Hinweis: Deutschland; 2013 und 2014; 11-15 Jahre; 2.530; Schüler

Quelle: WHO; statista

Allgemeiner Gesundheitszustand (»mittelmäßig« bis »sehr schlecht«) bei 3- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen nach Sozialstatus

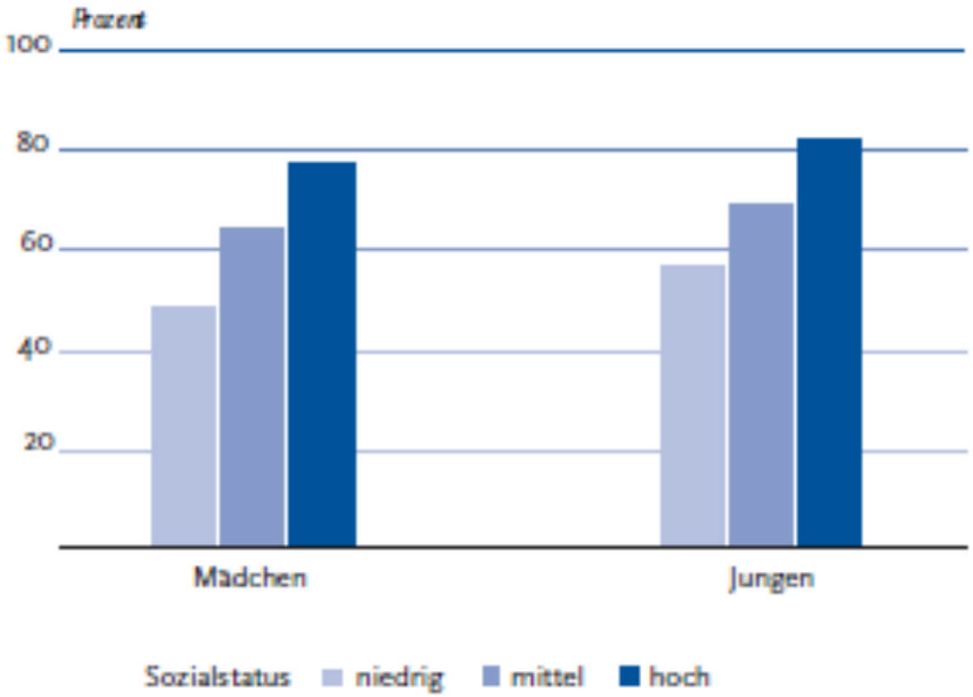
Datenquelle: KiGGS Welle 1 (2009 – 2012)



Quelle: RKI, GBE Bericht "**Gesund aufwachsen – Welche Bedeutung kommt dem sozialen Status zu?**"2015

Frühstück zuhause an jedem Wochentag bei 5- bis 17-jährigen Schülerinnen und Schülern nach Sozialstatus

Datenquelle: KiGGS Welle 1 (2009 – 2012)



Quelle: RKI, GBE Bericht "**Gesund aufwachsen – Welche Bedeutung kommt dem sozialen Status zu?**"2015

Gesundheitsverhalten von 11- bis 15-jährigen Jugendlichen nach familiärem Wohlstand

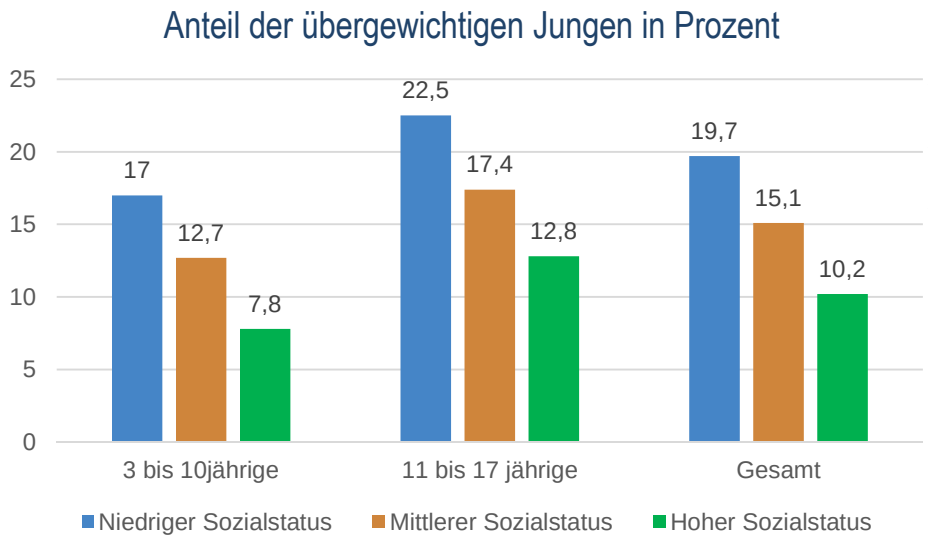
Datenquelle: Health Behaviour in School-aged Children-Studie 2006

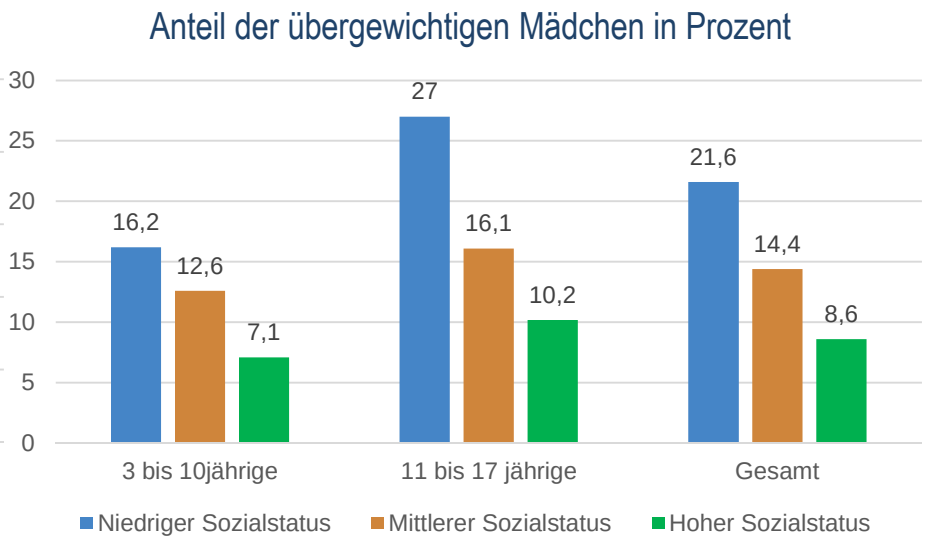
	Familiärer Wohlstand					
	Jungen			Mädchen		
	Niedrig	Mittel	Hoch	Niedrig	Mittel	Hoch
Gesundheitszustand Einigermaßen/schlecht	14,4	11,1	10,6**	20,8	15,1	13,0***
Lebenszufriedenheit Hoch[1]	78,7	84,7	90,5***	73,8	79,4	84,0***
Mentale Gesundheit Niedrig[2]	34,7	30,8	25,8***	39,3	34,9	30,6***
Fühle mich allgemein schlecht Mehr als einmal pro Woche	6,8	6,5	7,9	12,4	11,8	10,5
Schwierigkeiten beim Einschlafen Mehr als einmal pro Woche	9,1	7,0	7,3	11,3	11,4	8,6*
Bin gereizt/schlecht gelaunt Mehr als einmal pro Woche	15,5	14,3	13,5	21,0	19,0	17,7
Fühle mich nervös Mehr als einmal pro Woche	15,9	13,0	11,8	21,4	18,1	16,2**
Fühle mich benommen/schwindlig Mehr als einmal pro Woche	6,3	6,1	4,8	12,3	10,0	9,2*
Rückenschmerzen Mehr als einmal pro Woche	9,6	9,0	9,1	13,3	11,5	10,7
Kopfschmerzen Mehr als einmal pro Woche	11,4	8,2	8,5*	19,4	15,8	15,6*
Magenschmerzen Mehr als einmal pro Woche	7,1	5,0	4,7*	13,8	11,6	10,5*
Verletzungen Mindestens eine im letzten Jahr	44,7	53,2	57,3***	41,6	40,2	48,5***
Opfer von Mobbing in der Schule Mindestens 2–3-mal im Monat	16,8	14,6	12,4*	14,7	14,3	10,8*
Mobbing-Täter in der Schule Mindestens 2–3-mal im Monat	15,9	16,1	15,7	8,0	7,4	6,0

Signifikanzniveau: * $p < 0{,}05$ ** $p < 0{,}01$ *** $p < 0{,}001$
[1] Score von 0 bis 10 (hoch ≥ 6); [2] Unterstes Terzil

Quelle: RKI, Gesundheitliche Ungleichheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2010

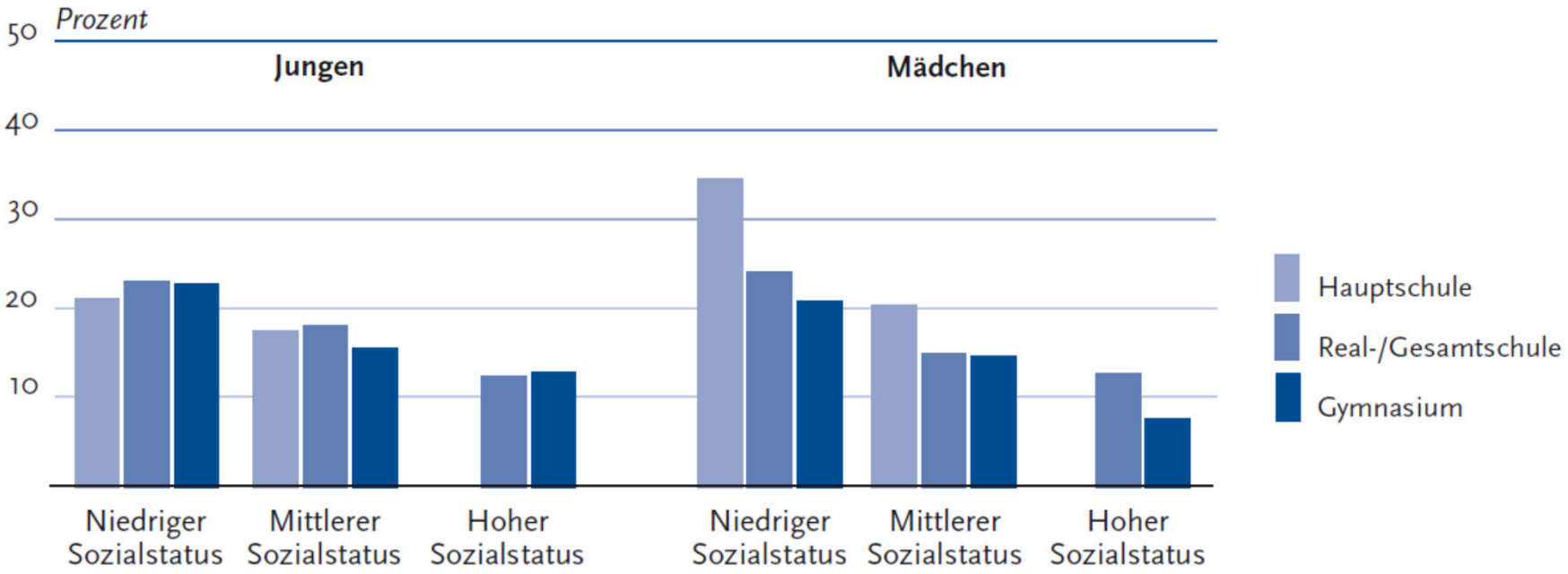
Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen nach sozialem Status





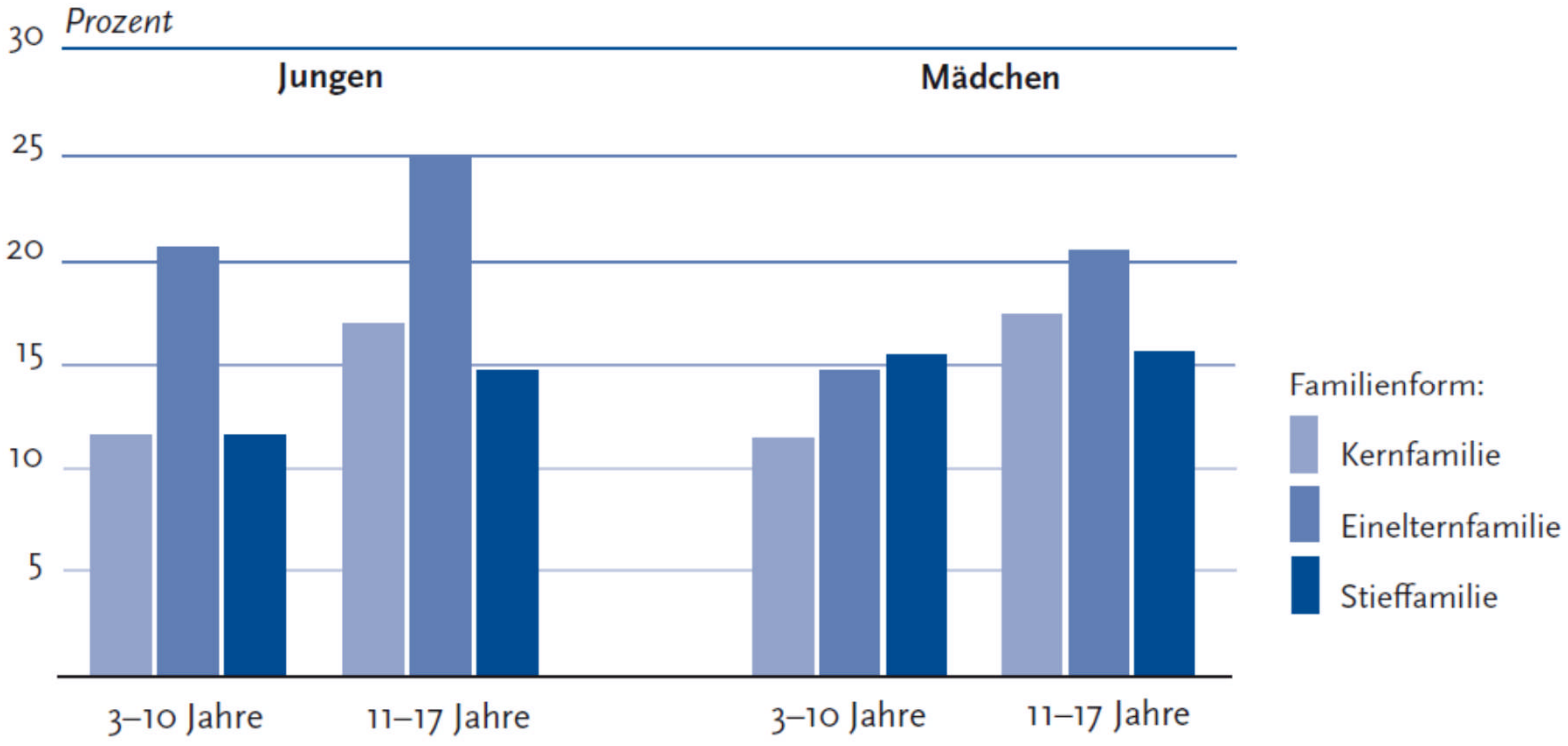
Quelle: RKI, Gesundheitliche Ungleichheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2010

Übergewicht bei 11- bis 17-jährigen Jugendlichen nach besuchter Schulform und Sozialstatus



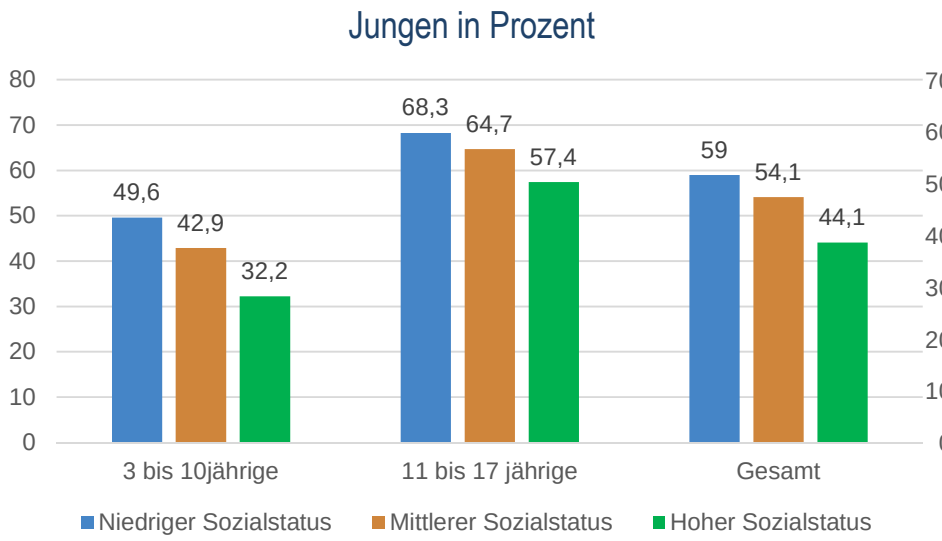
Quelle: RKI, Gesundheitliche Ungleichheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2010

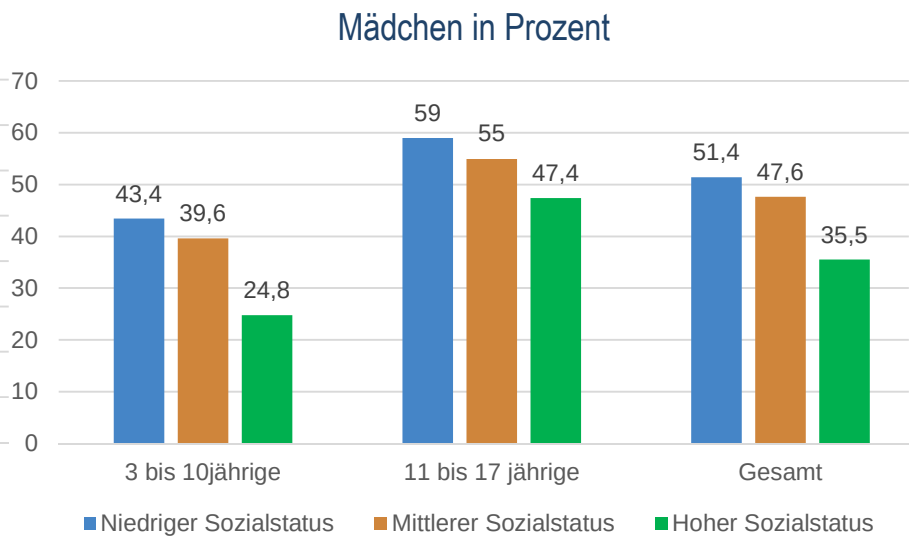
Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen nach Familienform



Quelle: RKI, Gesundheitliche Ungleichheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2010

Verzehr von frischem Obst (»weniger als einmal am Tag«) bei Kindern und Jugendlichen nach sozialem Status





Quelle: RKI, Gesundheitliche Ungleichheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2010

Die Pyramide der gesunden Ernährung (nach Walter Willett)

Quelle: Karl Lauterbach, Gesund im kranken System, 2009

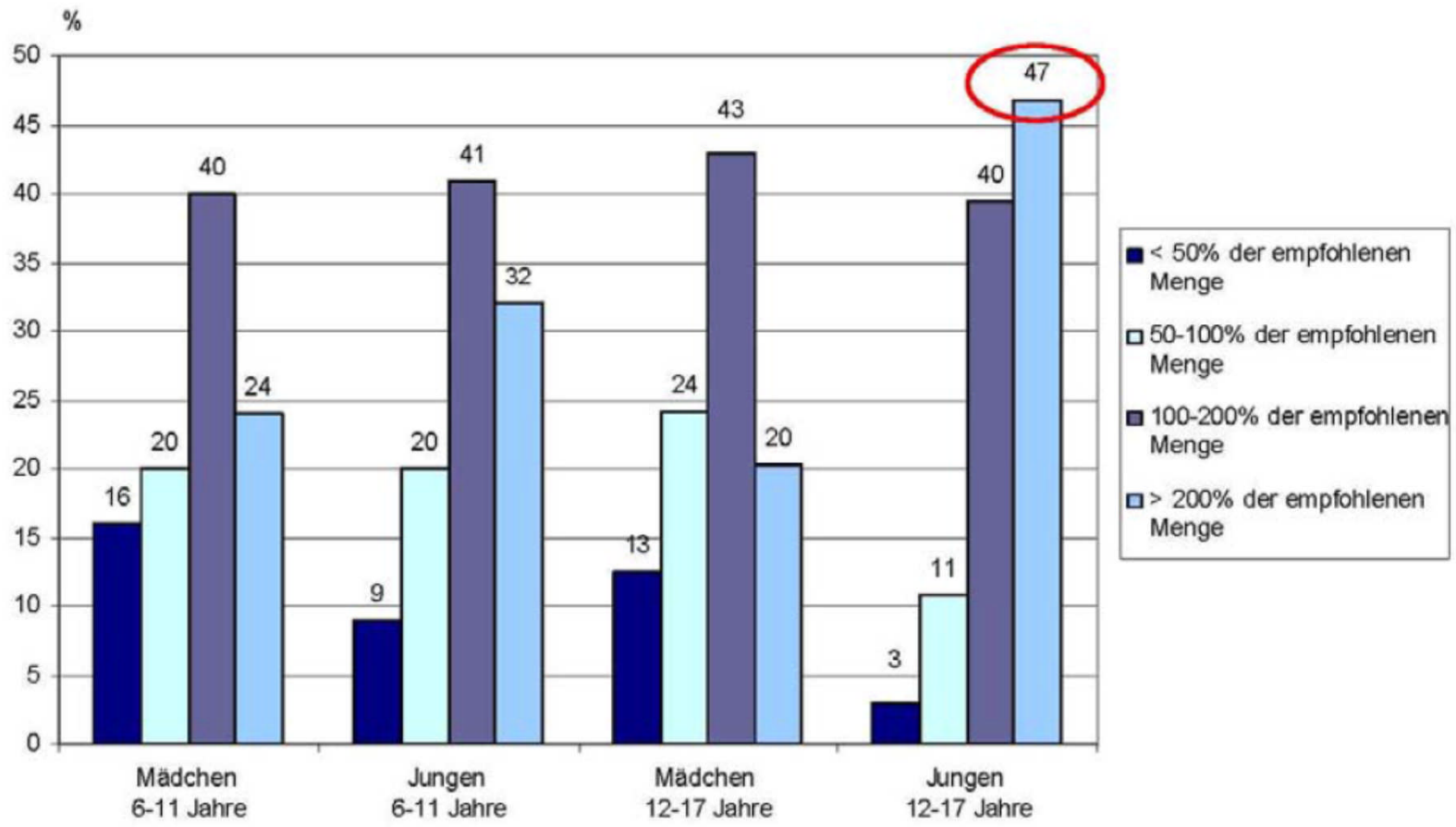
Nährstoffzufuhr nach dem Konzept der „Optimierten Mischkost“, optimiX® des Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) Dortmund

Alter (Jahre)		1	2–3	4–6	7–9	10–12	13–14	15–18	% der
Gesamtenergie	kcal/Tag	950	1 100	1 450	1 800	2 150	2 200 / 2 700 Mädchen/Jungen	2 500 / 3 100 Mädchen/Jungen	Gesamt-ernährung[1]
Empfohlene Lebensmittel					≥90 % der Gesamtenergie				
reichlich									
Getränke	ml/Tag	600	700	**800**	900	1 000	1200 / 1300	1400 / 1500	**38,5**
Gemüse	g/Tag	120	150	**200**	220	250	260 / 300	300 / 350	**10,0**
Obst	g/Tag	120	150	**200**	220	250	260 / 300	300 / 350	**10,0**
Kartoffeln[2]	g/Tag	120	140	**180**	220	270	270 / 330	300 / 350	**11,2**
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	80	120	**170**	200	250	250 / 300	280 / 350	**8,1**
									Σ 77,8
mäßig									
Milch, -produkte[3]	ml (g)/Tag	300	330	**350**	400	420	425 / 450	450 / 500	**13,7**
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	**40**	50	60	65 / 75	75 / 85	**1,9**
Eier	Stck./Woche	1-2	1-2	**2**	2	2-3	2–3 / 2–3	2–3 / 2–3	**0,8**
Fisch	g/Woche	25	35	**50**	75	90	100 / 100	100 / 100	**0,4**
									Σ 16,8
sparsam									
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	**25**	30	35	35 / 40	40 / 45	**1,2**
Geduldete Lebensmittel[4]					≤10 % der Gesamtenergie				
	max. kcal/Tag	100	110	**150**	180	220	220 / 270	250 / 310	**3,5**
									Σ 4,7

[1]Rest: 0,7 % (Würzmittel, z. B. Essig, Knoblauch, Senf, Soßenpulver)
[2]oder Nudeln, Reis u. a. Getreide
[3]100 ml Milch entsprechen ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse
[4]je 100 kcal = 1 Kugel Eiscreme oder 45 g Obstkuchen oder 4 Butterkekse oder 4 EL Flakes oder 4 TL Zucker oder 2 EL Marmelade oder 30 g Fruchtgummi oder 20 g Schokolade oder 10 Stck. Chips oder 1 Glas (200 ml) Limonade, Fruchsaftgetränk oder -nektar

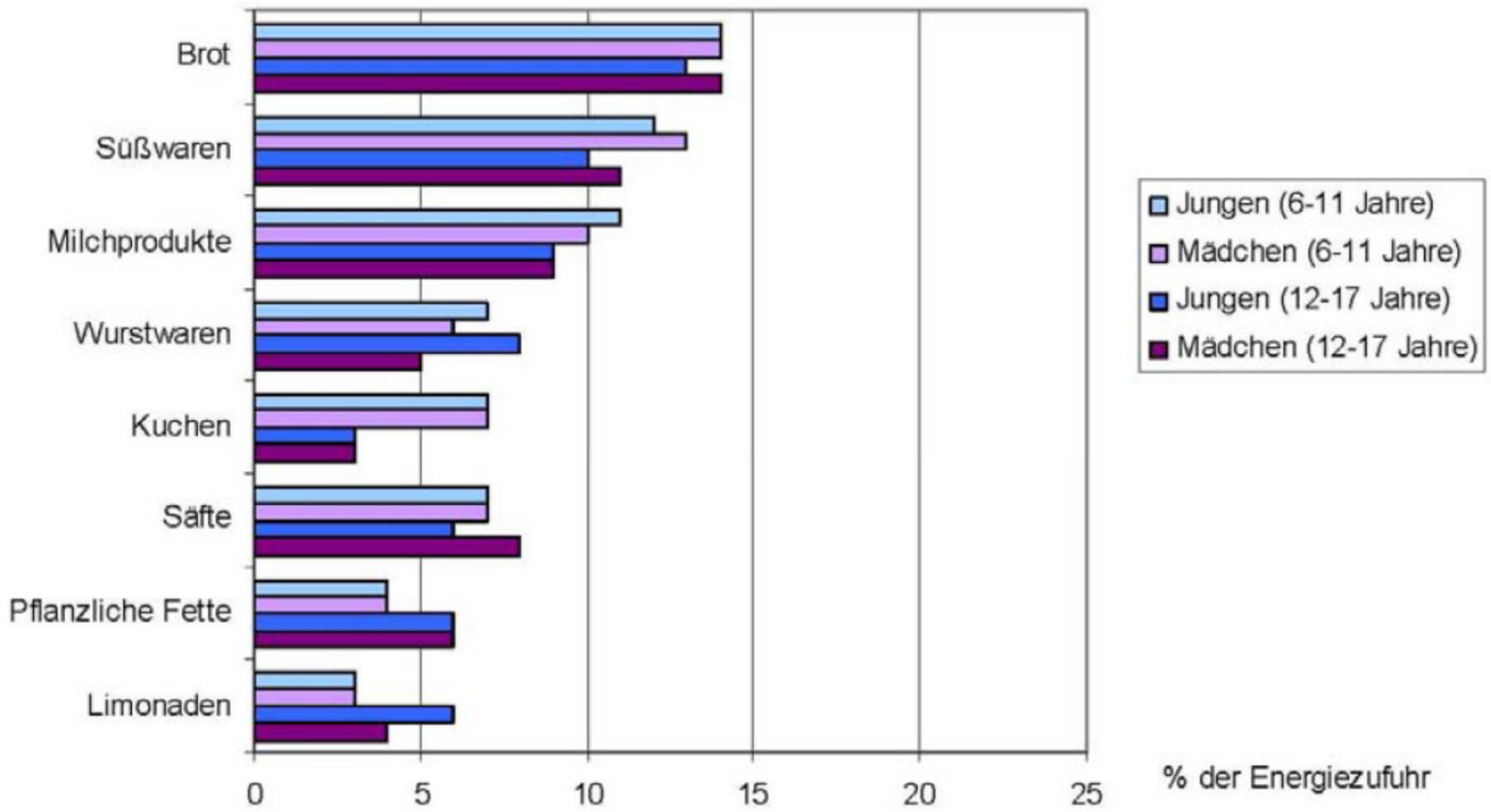
Quelle: Ernährungs Umschau | 3/08

Fleisch und Wurstverzehr im Vergleich zur Empfehlung nach optimiX®



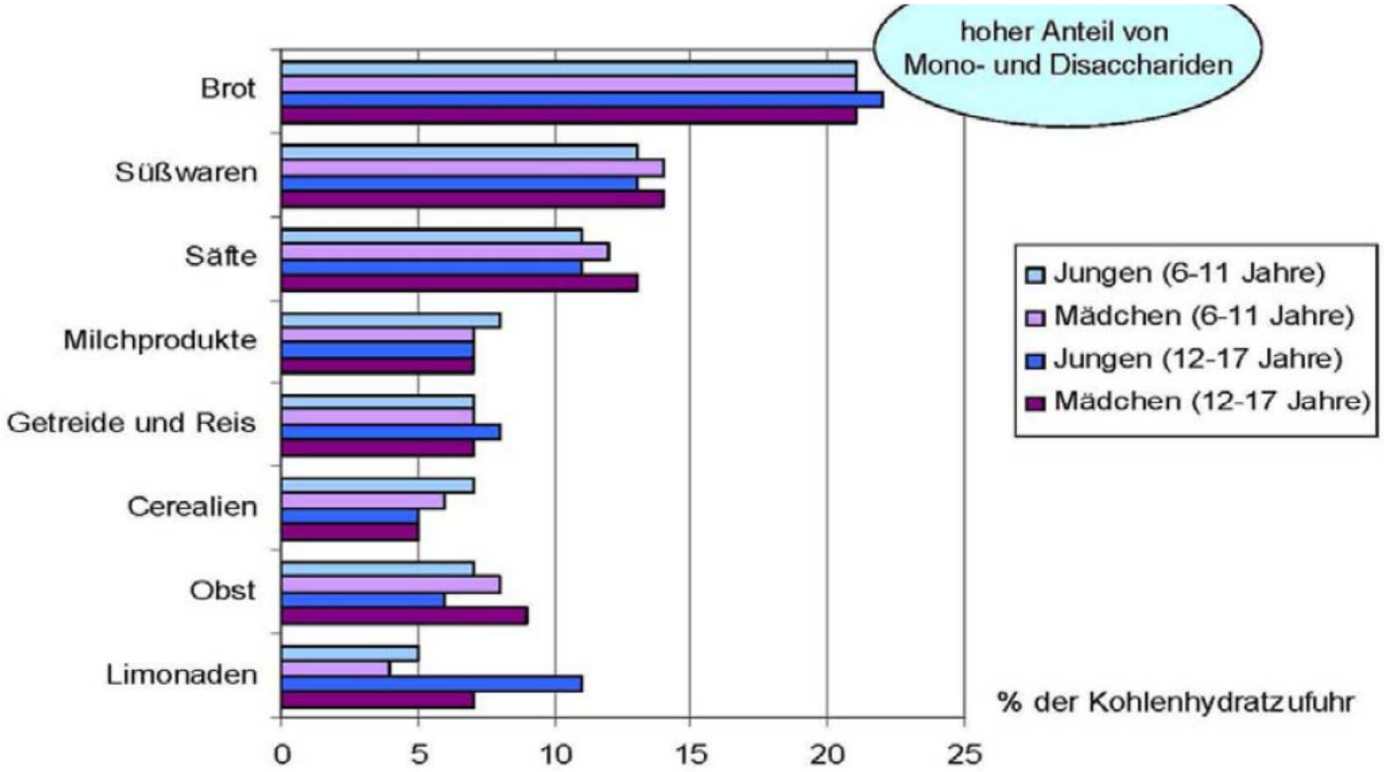
Quelle: RKI, Was essen unsere Kinder? Erste Ergebnisse aus ESKIMO (Ernährungsstudie als KiGGS-Modul)

Hauptquellen für Energie



Quelle: RKI, Was essen unsere Kinder? Erste Ergebnisse aus ESKIMO (Ernährungsstudie als KiGGS-Modul)

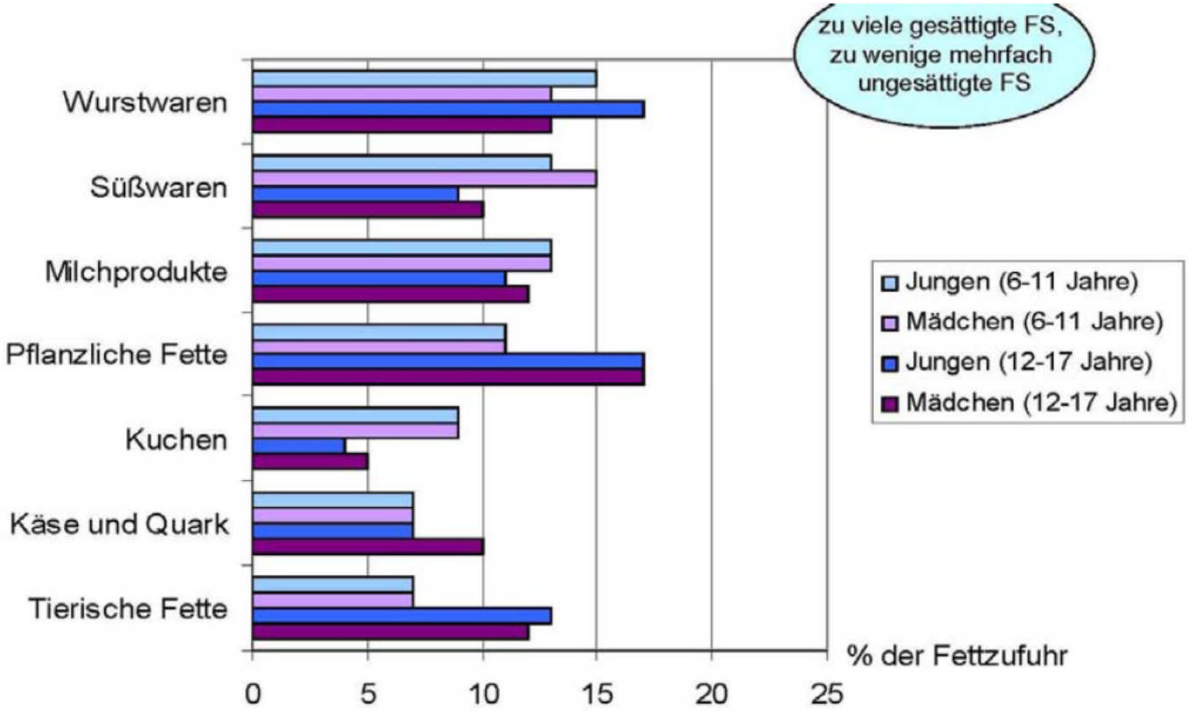
Hauptquellen für Kohlehydrate



Die Proteinzufuhr liegt bei Jungen und Mädchen in allen Altersgruppen deutlich über den Empfehlungen. Kohlenhydrate werden im Mittel ausreichend zugeführt, aber einen Großteil machen Mono- und Disaccharide (z.B. aus Süßigkeiten) und nicht die aus ernährungsphysiologischer Sicht günstigen Polysaccharide (z.B. aus Vollkornbrot) aus. Außerdem ist die Ballaststoffzufuhr bei den meisten Kin-dern und Jugendlichen zu niedrig.

Quelle: RKI, Was essen unsere Kinder? Erste Ergebnisse aus ESKIMO (Ernährungsstudie als KiGGS-Modul)

Hauptquellen für Fett



Die meisten Mikronährstoffe werden in Mengen oberhalb der Referenzwerte zugeführt. Nur die Aufnahme von Vitamin D (enthalten in Milchprodukten, Eiern und fettreichen Fischen) und Folat (in Getreideprodukte und grünem Gemüse) ist deutlich geringer als empfohlen. Außerdem werden von den 6- bis 11-Jährigen zu wenig Calcium und Vitamin E (beides auch in Milchprodukten) zugeführt und vor allem die Mädchen nehmen zu wenig Eisen (in Brot und Fleisch) auf.

Quelle: RKI, Was essen unsere Kinder? Erste Ergebnisse aus ESKIMO (Ernährungsstudie als KiGGS-Modul)

Sozialer Status und Zugang zu Fast Food in Köln

Fig. 3 True to scale, cartographic depiction of all fast-food outlets in eighteen social areas of the city of Cologne, Germany, autumn 2009

Während die Bevölkerung in den zehn wohlhabendsten Sozialräumen einen durchschnittlichen Abstand von 511 m zum nächsten Fast Food Angebot hatten, betrug dieser Abstand in den 8 sozial schwachen Sozialräumen nur 177 m.

Quelle: Sven Schneider, Johannes Gruber: Neighbourhood deprivation and outlet density for tobacco, alcohol and fast food: first hints of obesogenic and addictive environments in Germany. Public Health Nutrition: 16(7), 1168–1177

Die zehn Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

1. Die Lebensmittelvielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

2. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

Quelle: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Die zehn Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

4. Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B_1, B_6 und B_{12}). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

Quelle: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Die zehn Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke. Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

Quelle: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Die zehn Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

9. Sich Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 – 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

Quelle: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Was will die SPD?

- Wir wollen, dass alle Menschen die Möglichkeit haben, sich gesund zu ernähren. Dabei setzen wir auf Qualitätsstandards, Transparenz, leicht **verständliche Kennzeichnungen wie die Nährwertampel** und eine klare Herkunftskennzeichnung.

- Mit einem bundesweiten Gesetz werden wir die **Qualität von Kitas** mit Unterstützung des Bundes steigern. Wir brauchen **besser ausgestattete Kitas und eine gesunde Ernährung.**

- Wir wollen den Kindern **in Kitas und Schulen ausgewogene Mahlzeiten** ermöglichen. Dazu wollen wir die Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung verbindlich machen. Wir werden die Vernetzungsstellen Schulverpflegung dauerhaft unterstützen und das Nationale Qualitätszentrum für gesunde Ernährung und Schule weiter ausbauen.

Quelle: Leitantrag des SPD-Parteivorstandes zum außerordentlichen Bundesparteitag am 25. Juni