

# Ernährungszustand und Essgewohnheiten

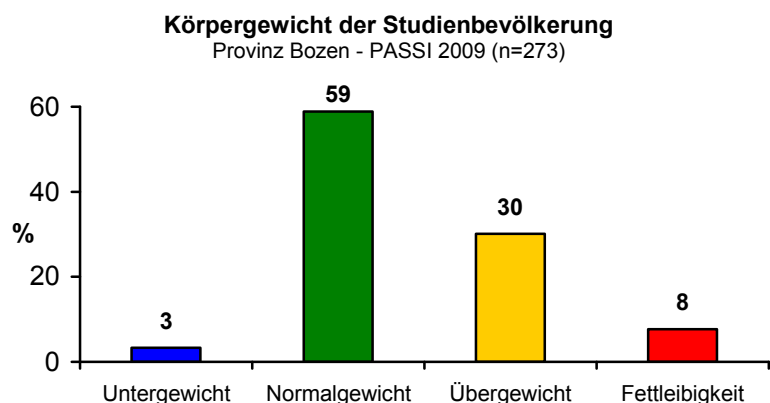
Die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung sind für den Gesundheitszustand ausschlaggebend. Insbesondere das Übergewicht verkürzt die Lebensdauer und senkt die Lebensqualität und ist ein Risikofaktor für chronische Krankheiten (iskämische Kardiopathie, verschiedene Tumorarten, Iktus, Bluthochdruck, Diabetes mellitus).

Die Studienteilnehmer werden anhand der Body Mass Index (BMI) Werte in 4 Kategorien unterteilt: Untergewicht (BMI < 18.5), Normalgewicht (BMI 18.5-24.9), Übergewicht (BMI 25.0-29.9), Fettleibigkeit (BMI ≥ 30). Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern.

Es ist erwiesen, dass einige Nahrungsmittel eine schützende Wirkung gegenüber Krankheiten haben: die vor Neoplasie schützende Wirkung von in hohen Konzentrationen gegessenes Obst und Gemüse ist bereits erwiesen. Daher wird ein täglicher Obst- und Gemüsekonsum empfohlen: die internationalen Empfehlungen sehen den Konsum von mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag vor ("5 a day").

## Wie steht es mit dem Körpergewicht der Studienteilnehmer?

- In der Provinz Bozen sind 3,3% der Studienteilnehmer untergewichtig, 58,9% normalgewichtig, 30,1% übergewichtig und 7,7% fettleibig.
- Insgesamt schätzt man, dass 37,8% der Bevölkerung ein erhöhtes Körpergewicht aufweist.



## Wie viele und welche Personen leiden an Übergewicht?

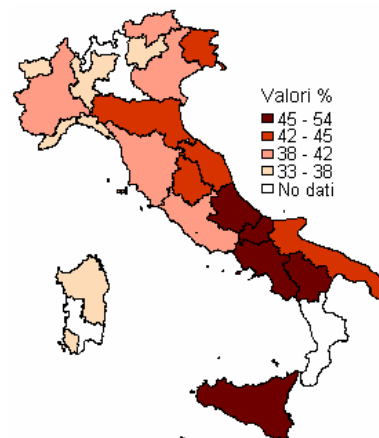
- Übergewicht ist statistisch signifikant häufiger:
  - mit zunehmendem Alter
  - bei Männern
  - bei Personen mit niederer Schulausbildung.
- Analysiert man die Auswirkungen der einzelnen Faktoren in Gegenwart aller anderen anhand eines geeigneten statistischen Verfahrens (*logistische Regression*), bleibt die nach Alter und Geschlecht erhobene Bedeutsamkeit bestehen.

**Übergewichtige Bevölkerung**  
Provinz Bozen - PASSI 2009 (n=273)

Eigenschaften	Übergewicht % (IC95%)		Fettleibigkeit % (IC95%)	
<b>Gesamt</b>	<b>30,1</b>	24,6-35,6	<b>7,7</b>	4,5-10,9
<b>Altersklassen</b>				
18 - 34	19,7	11,1-28,4	1,2	0,0-3,5
35 - 49	25,6	16,8-34,4	5,0	0,6-9,4
50 - 69	45,1	34,5-55,7	17,1	9,0-25,1
<b>Geschlecht</b>				
Männer	41,5	33,1-49,9	7,0	2,7-11,4
Frauen	18,6	11,9-25,2	8,4	3,7-13,2
<b>Schulausbildung</b>				
niedere	33,1	25,7-40,6	12,0	6,9-17,1
hohe	25,9	17,6-34,1	1,7	0,0-4,2
<b>Finanzielle Schwierigkeiten</b>				
ja	32,0	21,7-42,2	6,0	0,8-11,2
nein	29,3	22,7-35,9	8,5	4,5-12,5

- Auf Ebene des nationalen Pool PASSI (2008) haben 43% der Befragten ein erhöhtes Körpergewicht (32% übergewichtig und 11% fettleibig); im Nord-Osten Italiens haben 40% ein erhöhtes Körpergewicht (30% übergewichtig, 10% fettleibig). Das Ausmaß der übergewichtigen Personen ist territorial bedingt.

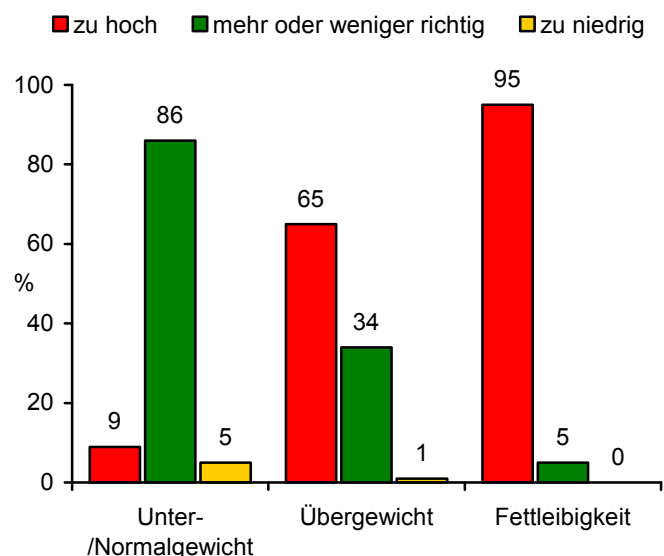
% der übergewichtigen Personen  
Pool PASSI 2008



## Wie nehmen die Studienteilnehmer ihr eigenes Körpergewicht wahr?

- Die Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts ist ein wichtiger Aspekt, da sie eine eventuelle Veränderung des eigenen Lebensstils stark beeinflusst.
- Die Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts stimmt nicht immer mit dem berechneten BMI Wert überein. Der BMI Wert wurde aufgrund der vom Befragten angegebenen Größe und des Gewichts berechnet. In der Provinz Bozen kann man eine hohe Übereinstimmung zwischen der Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts und dem berechneten BMI bei fettleibigen (95,1%) und normalgewichtigen Personen (86,1%) beobachten; hingegen bei den übergewichtigen Personen sind 34,0% der Meinung ein angemessenes Körpergewicht zu haben.

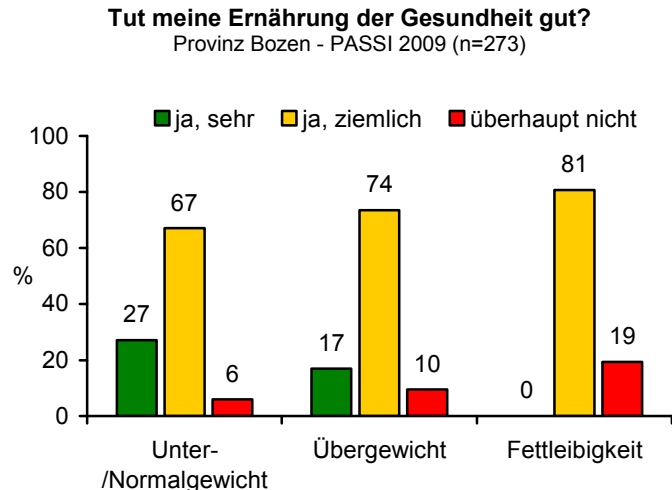
Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts  
Provinz Bozen - PASSI 2009 (n=272)



- Eine unterschiedliche Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts kann zwischen Männern und Frauen beobachtet werden: 14,8% der normalgewichtigen Frauen empfinden ihr Körpergewicht als zu hoch im Vergleich zu 1,3% der Männer.

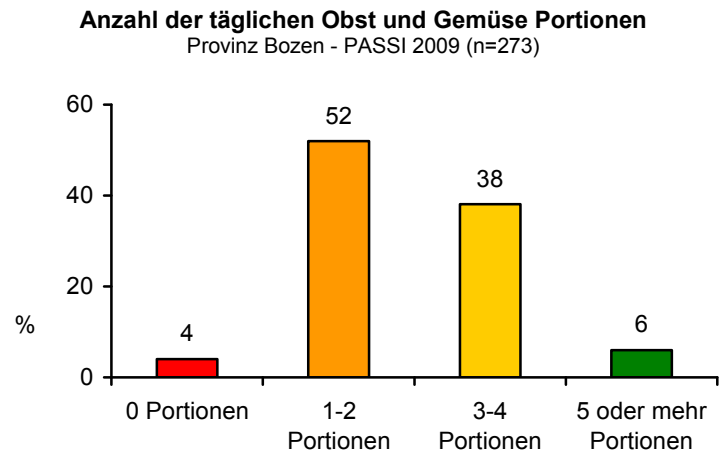
## Wie beurteilen die Befragten ihre Essgewohnheiten?

- In der Provinz Bozen beurteilen 92,0% der Befragten ihre Ernährung als positiv für ihre Gesundheit ("ja, ziemlich" oder "ja, sehr"), insbesondere:
  - 94,1% der unter- und normalgewichtigen Personen
  - 90,5% der übergewichtigen Personen
  - 80,7% der fettleibigen Personen.



## Wie viele Teilnehmer essen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag ("five a day")?

- In der Provinz Bozen geben 96,4% der Teilnehmer an, mindestens einmal am Tag Obst und Gemüse zu essen; 38,2% isst 3-4 Portionen am Tag und nur 5,9% die empfohlenen 5 Portionen.



- Die Gewohnheit täglich 5 oder mehr Portionen Obst und Gemüse zu essen, haben insbesondere ältere Personen.
- Analysiert man die Auswirkungen der einzelnen Faktoren in Gegenwart aller anderen anhand eines geeigneten statistischen Verfahrens (*logistische Regression*), ist das "five a day" weiterhin signifikant mit älteren Personen assoziiert.

**Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich**  
Provinz Bozen - PASSI 2009 (n=273)

Eigenschaften	"5 a day"* % (IC95%)
<b>Gesamt</b>	<b>5,9</b> 3,1-8,8
<b>Altersklassen</b>	
18 - 34	3,5 0,0-7,5
35 - 49	3,2 0,0-6,7
50 - 69	11,4 4,6-18,1
<b>Geschlecht</b>	
Männer	5,7 1,8-9,7
Frauen	6,2 2,0-10,3
<b>Schulbildung</b>	
niedere	7,7 3,5-11,9
hohe	3,5 0,1-7,0
<b>Finanzielle Schwierigkeiten</b>	
ja	6,0 0,8-11,3
nein	5,9 2,5-9,3
<b>Körpergewicht</b>	
unter-/normalgewichtig	5,4 1,9-8,8
übergewichtig	7,3 1,5-13,1
fettleibig	4,9 0,0-15,0

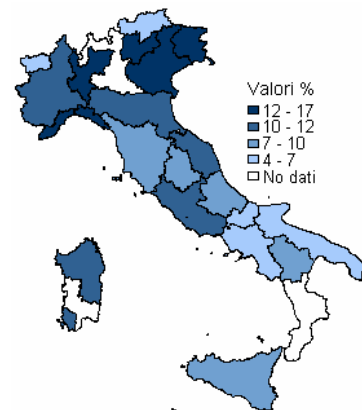
\* mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag



- Auf Ebene des nationalen Pool PASSI (2008) kommen 10% der Teilnehmer der Empfehlung "five a day" nach (13% im Nord-Osten Italiens).

#### % der Personen, die der Empfehlung "five a day" nachkommen

Pool PASSI 2008

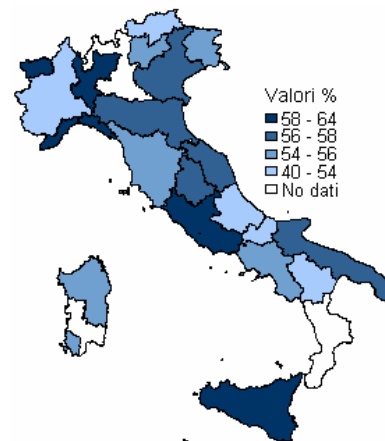


### Wie viele übergewichtige/fettleibige Personen erhalten vom Gesundheitspersonal die Empfehlung ihr Körpergewicht zu reduzieren und mit welchen Auswirkungen?

- In der Provinz Bozen haben 49,1% der Personen mit Übergewicht angegeben, vom Arzt/Gesundheitspersonal die Empfehlung erhalten zu haben, an Körpergewicht abzunehmen; insbesondere haben 42,0% der übergewichtigen Personen und 73,2% der fettleibigen Personen diese Empfehlung erhalten.
- Auf Ebene des nationalen Pool PASSI (2008) haben 57% der Befragten diese Empfehlung erhalten (insbesondere 48% der übergewichtigen 81% der fettleibigen Personen); im Nord-Osten Italiens sind die Werte diesbezüglich 55%, 45% und 82%.

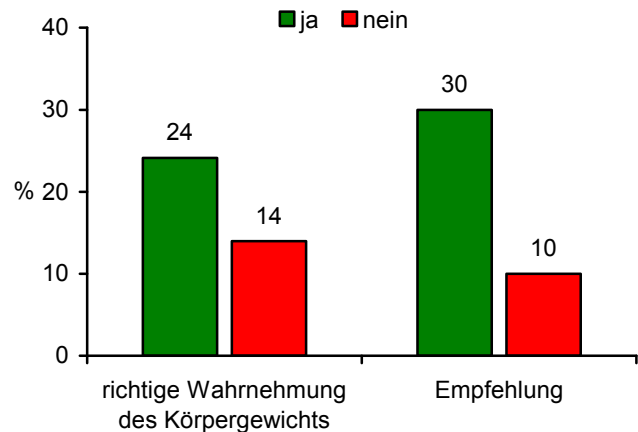
#### % der übergewichtigen/fettleibigen Personen, die die Empfehlung des Gesundheitspersonals erhalten haben, an Körpergewicht abzunehmen

Pool PASSI 2008



- Der Prozentsatz der übergewichtigen Personen, die eine Diät durchführen um an Körpergewicht abzunehmen oder es konstant zu halten, sind 18,1% (20,4% der übergewichtigen und 9,0% der fettleibigen Personen).
- Die Proportion der übergewichtigen Personen, die eine Diät durchführen, ist bei Personen, die die Empfehlung des Gesundheitspersonals erhalten haben (30,4% vs 9,9%) signifikant höher.

**Durchführung einer Diät im Vergleich zur Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts und zur Empfehlung des Gesundheitspersonals bei übergewichtigen Personen**  
Provinz Bozen - PASSI 2009 (n=82)

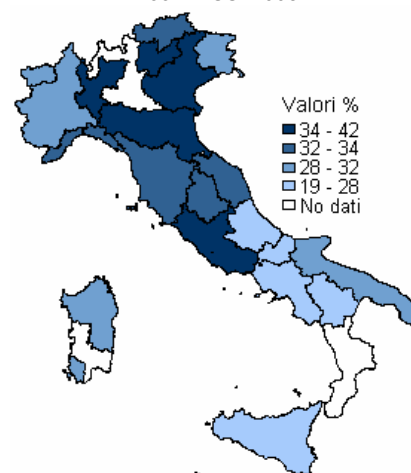


\* Dieser Vergleich betrifft nur übergewichtige und keine fettleibigen Personen (n=84)

### **Wie viele übergewichtige/fettleibige Personen erhalten die Empfehlung des Gesundheitspersonals, körperliche Bewegung auszuüben und mit welcher Auswirkung?**

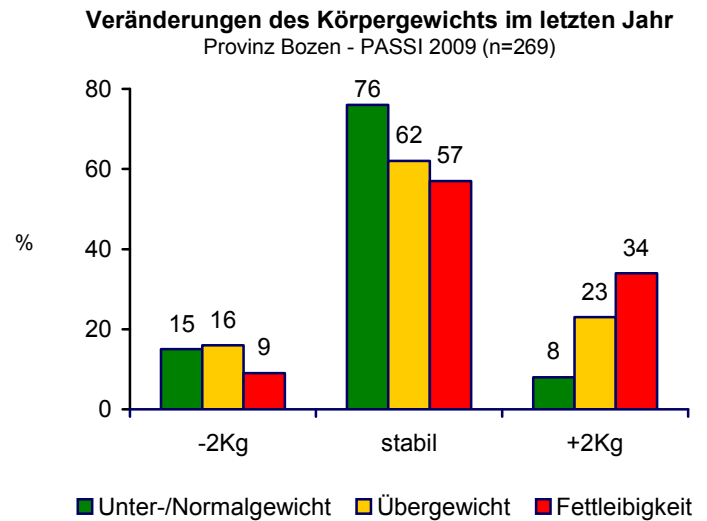
- In der Provinz Bozen sind 19,9% der Personen mit Übergewicht körperlich inaktiv (18,1% der übergewichtigen und 23,1% der fettleibigen Personen). Die Empfehlung des Gesundheitspersonals sich körperlich zu bewegen, haben 41,5% der Personen mit Übergewicht erhalten (39,0% der übergewichtigen und 49,9% der fettleibigen Personen).
- Von den Personen mit Übergewicht, die die Empfehlung erhalten haben, üben 85,2% moderate körperliche Aktivität aus, im Vergleich zu 76,0% von denen, die die Empfehlung nicht erhalten haben.
- Auf Ebene des nationalen Pool PASSI (2008) haben 37% der Personen mit Übergewicht die Empfehlung erhalten (33% der übergewichtigen und 45% der fettleibigen Personen); im Nord-Osten Italiens sind die Werte diesbezüglich 39%, 35% und 48%.

**% der Personen mit Übergewicht, die die Empfehlung erhalten haben, körperliche Aktivität auszuüben**  
Pool PASSI 2008



## Bei wie vielen Personen hat sich ihr Körpergewicht im letzten Jahr verändert?

- In der Provinz Bozen haben 14,7% der Befragten angegeben, im letzten Jahr mindestens 2 kg zugenommen zu haben.
- Der Anteil der Personen, die an Körpergewicht zugenommen haben, ist bei Frauen höher als bei Männer (19,9% vs. 9,7%).
- Weiters haben 34,4% der Fettleibigen, 22,7% der Übergewichtigen und 8,4% der Normalgewichtigen angegeben, 2 kg Körpergewicht zugenommen zu haben.



## Ergebnisse und Empfehlungen

In der Literatur wird ausführlich belegt, dass die Prävalenz des Übergewichts bei telefonischen Erhebungen wie jene des Überwachungssystems PASSI unterbewertet wird. Trotz der wahrscheinlichen Unterschätzung, ist eine von zwei erwachsenen Personen in der Provinz Bozen übergewichtig.

Die Präventionsmaßnahmen sollten nicht nur auf fettleibigen, sondern auch auf übergewichtige Personen ausgerichtet sein. In dieser Bevölkerungsgruppe wird eine Unterschätzung des Gesundheitsrisikos deutlich: weniger als eine von zwei Personen nimmt ihr Körpergewicht als zu hoch wahr; der Großteil beurteilt die eigene Ernährungsweise als positiv und eine von vier Personen hat im letzten Jahr an Körpergewicht zugenommen.

Eine Diät wird von 18% der Personen mit Übergewicht durchgeführt, um das Körpergewicht zu reduzieren oder möglichst konstant zu halten. Körperliche moderate Aktivität wird hingegen von 89% der Personen mit Übergewicht ausgeübt.

Großteil der Personen isst täglich Obst und Gemüse: zirka 38% isst mindestens 3-4 Portionen täglich, aber nur ein kleiner Teil isst die empfohlenen 5 Portionen am Tag, die für eine wirksame Prävention der Neoplasien notwendig sind.

Die Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit von bereichsübergreifenden Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährungsweise und konstanter regelmäßiger körperlicher Bewegung; um die Wirksamkeit der Maßnahmen zu steigern, ist ein multidisziplinärer Ansatz notwendig, wobei die Öffentliche Gesundheit eine wichtige Rolle spielt als Promoter der Zusammenarbeit und Integration.

Wesentlich scheint die Empfehlung und Unterstützung des Allgemeinmediziners zu sein, der häufig als erster mit dem Problem des Übergewichts seiner Patienten konfrontiert wird.