

# Gewicht und Ernährungsweise

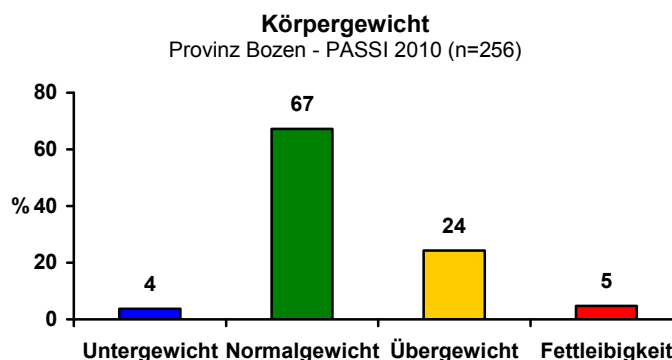
Die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung sind für den Gesundheitszustand ausschlaggebend. Insbesondere das Übergewicht verkürzt die Lebensdauer und senkt die Lebensqualität und ist ein Risikofaktor für chronische Krankheiten (iskämische Kardiopathie, verschiedene Tumorarten, Iktus, Bluthochdruck, Diabetes 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-Wert wird anhand des Körpergewichts in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern berechnet.

Es ist erwiesen, dass einige Nahrungsmittel eine schützende Wirkung gegenüber Krankheiten haben. Angemessene Mengen an Obst und Gemüse schützen vor Neoplasien. Daher wird auf internationaler Ebene empfohlen, mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse täglich zu essen ("5 a day").

## Körpergewicht der Studienteilnehmer

- In der Provinz Bozen sind 4% der Befragten untergewichtig, 67% normalgewichtig, 24% übergewichtig und 5% fettleibig.
- Insgesamt schätzt man, dass 29% der Bevölkerung an Übergewicht leidet.



## Wie viele und welche Personen leiden an Übergewicht?

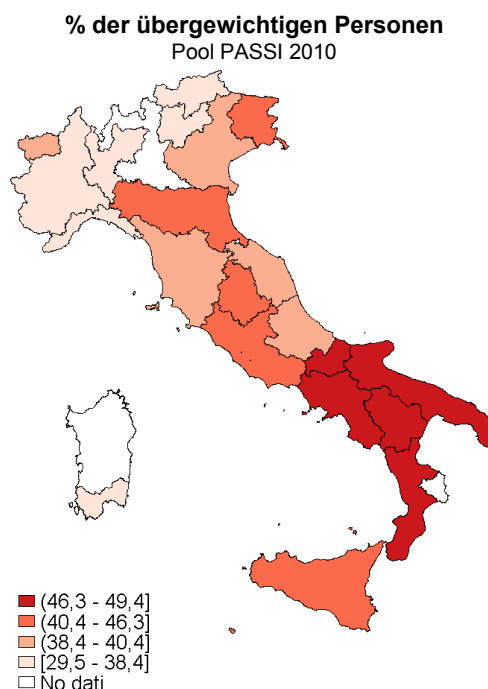
- Übergewicht ist signifikant häufiger:
  - mit zunehmendem Alter
  - bei Männern (44% vs 14%)
  - bei Personen mit niedriger Schulausbildung.
- Es konnten keine Unterschiede aufgrund der finanziellen Lage beobachtet werden.
- Analysiert man die Auswirkungen der einzelnen Faktoren in Gegenwart aller anderen anhand eines geeigneten statistischen Verfahrens, so bleibt die nach Alter und Geschlecht erhobene Bedeutsamkeit bestehen.

**Übergewicht**  
Provinz Bozen - PASSI 2010 (n=256)

Eigenschaften	Übergewicht		Fettleibigkeit	
	%	(IC95%)	%	(IC95%)
<b>Gesamt</b>	<b>24,3</b>	<b>19,0-29,6</b>	<b>4,8</b>	<b>9,8-12,5</b>
<b>Altersklassen</b>				
18 - 34	13,7	5,9-21,5	1,2	0,0-3,8
35 - 49	23,2	14,6-31,9	2,1	0,0-5,0
50 - 69	35,4	24,9-45,9	11,3	4,4-18,2
<b>Geschlecht</b>				
Männer	35,8	27,4-44,1	8,0	3,3-12,8
Frauen	12,6	6,7-18,4	1,6	0,0-3,7
<b>Schulausbildung</b>				
niedere	27,8	20,8-34,8	6,5	2,6-10,3
hohe	18,3	10,3-26,2	2,0	0,0-4,9
<b>Finanzielle Schwierigkeiten</b>				
ja	19,2	10,5-27,9	8,1	2,1-14,2
nein	26,7	20,1-33,3	3,3	0,6-5,9



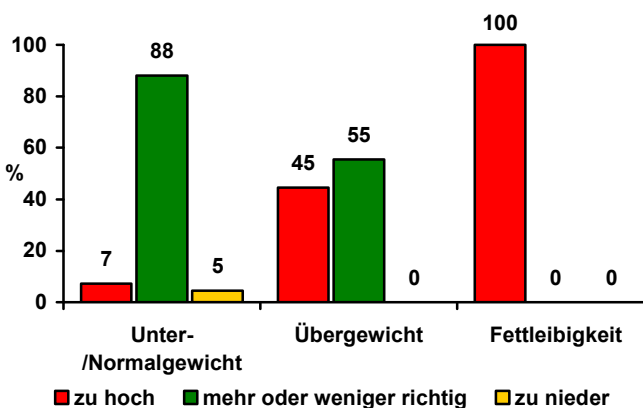
- Auf Ebene des nationale Pool PASSI 2010 sind 42% der Befragten übergewichtig (32% übergewichtig und 11% fettleibig) mit großen territorialen Unterschieden.



### 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: in 41 Fällen stimmt die Wahrnehmung mit dem BMI Wert bei fettleibigen (100%) und normalgewichtigen Personen (88%) überein; übergewichtige Personen hingegen nehmen nur in 55% der Fälle ihr Körpergewicht korrekt wahr.
- Eine unterschiedliche Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts kann zwischen Männern und Frauen beobachtet werden: bei normalgewichtigen Frauen nehmen 85% ihr Körpergewicht korrekt wahr im Vergleich zu 93% der Männer. Während bei den übergewichtigen Frauen sind es nur mehr 33%, die eine korrekte Wahrnehmung haben im Vergleich zu 63% der Männer.

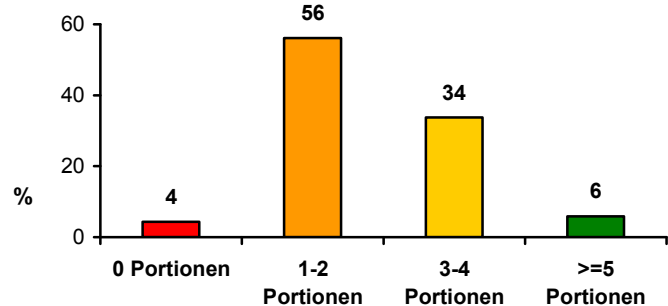
**Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts**  
Provinz Bozen - PASSI 2010 (n=255)



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

- In der Provinz Bozen essen 96% der Befragten mindestens einmal am Tag Obst und Gemüse: 34% essen 3-4 Portionen am Tag und nur 6% die empfohlenen 5 Portionen.
- In keiner der Untergruppen ist die Gewohnheit, 5 oder mehr Portionen Obst und Gemüse zu essen, signifikant häufiger.

Anzahl der täglichen Obst und Gemüse Portionen  
Provinz Bozen - PASSI 2010 (n=256)



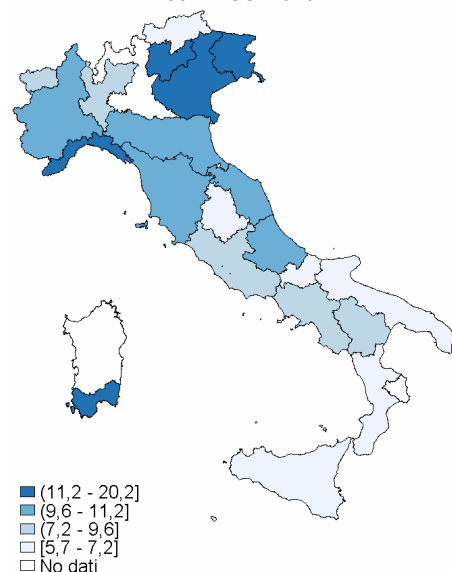
Obst und Gemüse  
Provinz Bozen - PASSI 2010

Eigenschaften	five-a-day° % (IC95%)
<b>Gesamt</b>	<b>5,9</b> 3,0-8,8
<b>Altersklassen</b>	
18 - 34	3,7    0,0-8,0
35 - 49	5,7*    1,0-10,5
50 - 69	8,0    2,1-14,0
<b>Geschlecht</b>	
Männer	5,9    1,8-10,0
Frauen	5,8    1,7-10,0
<b>Schulbildung</b>	
niedere	6,8    2,9-10,7
hohe	4,3    0,1-8,5
<b>Finanzielle Schwierigkeiten</b>	
ja	6,1    0,8-11,3
nein	5,8    2,3-9,3
<b>Körpergewicht</b>	
unter-/normalgewichtig	5,7    2,3-9,1
übergewichtig	4,6    0,0-10,0
fettleibig	15,0    0,0-38,3

° mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse täglich

- Auf Ebene des nationalen Pool PASSI 2010 kommen 10% der Teilnehmer der Empfehlung "five a day" nach.

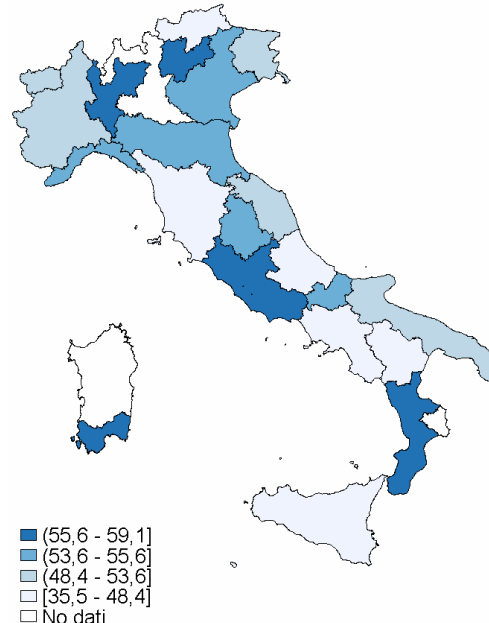
% der Personen, die der Empfehlung "five a day" nachkommen  
Pool PASSI 2010



## Wie vielen übergewichtigen/fettleibigen Personen wird seitens des Gesundheitspersonals empfohlen, ihr Körpergewicht zu reduzieren?

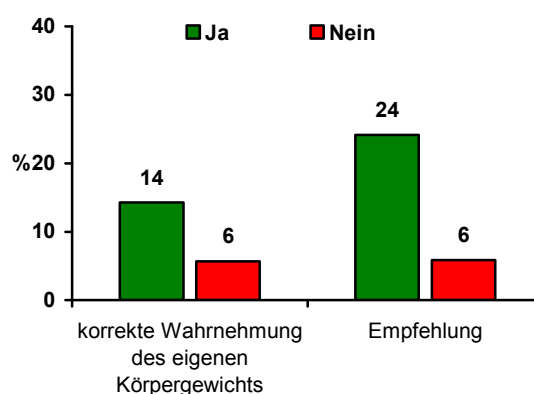
- In der Provinz Bozen haben 46% der übergewichtigen Personen angegeben, vom Arzt/Gesundheitspersonal die Empfehlung erhalten zu haben, abzunehmen; insbesondere haben 41% der übergewichtigen Personen und 72% der fettleibigen Personen diese Empfehlung erhalten.
- Auf Ebene des nationalen Pool PASSI (2008) haben 52% der Befragten diese Empfehlung erhalten (insbesondere 44% der übergewichtigen und 77% der fettleibigen Personen).

% der übergewichtigen/fettleibigen Personen, die die Empfehlung des Gesundheitspersonals erhalten haben, abzunehmen  
Pool PASSI 2010



- Der Prozentsatz der übergewichtigen Personen, die eine Diät durchführen um abzunehmen oder das Gewicht konstant zu halten, sind 12% (9% der übergewichtigen und 23% der fettleibigen Personen).

Durchführung einer Diät im Vergleich zur Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts und zur Empfehlung des Gesundheitspersonals bei übergewichtigen Personen  
Provinz Bozen - PASSI 2010 (n=63)

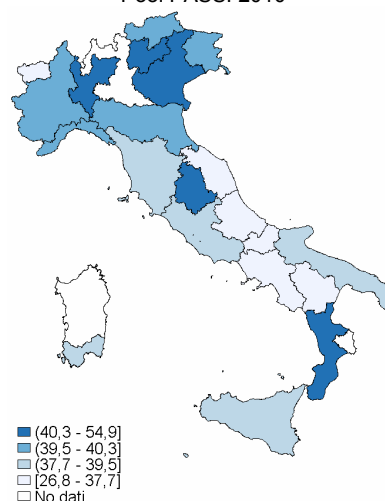


\* nur übergewichtige/fettleibige Personen

## Wie vielen übergewichtigen/fettleibigen Personen wird seitens des Gesundheitspersonals empfohlen, körperliche Bewegung auszuüben?

- In der Provinz Bozen sind 10% der Personen mit Übergewicht körperlich inaktiv (9% der übergewichtigen und 15% der fettleibigen Personen). Die Empfehlung des Gesundheitspersonals sich körperlich zu betätigen, haben 41% der Personen mit Übergewicht erhalten (35% der übergewichtigen und 70% der fettleibigen Personen).
- Auf Ebene des nationalen Pool PASSI 2010 haben 39% der Personen mit Übergewicht die Empfehlung erhalten (36% der übergewichtigen und 49% der fettleibigen Personen).

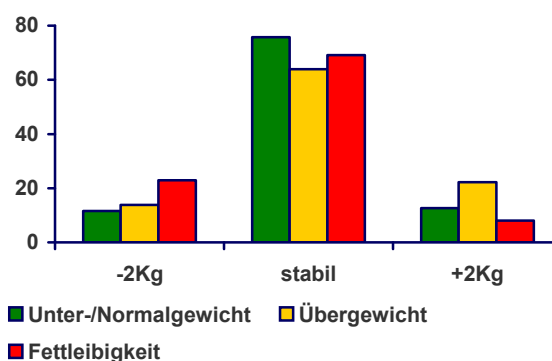
% der Personen mit Übergewicht, die die Empfehlung erhalten haben, körperliche Aktivität auszuüben  
Pool PASSI 2010



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

- In der Provinz Bozen haben 15% der Befragten angegeben, im letzten Jahr mindestens 2 kg zugenommen zu haben.
- Gewichtszunahme kommt häufiger:
  - in der Altersklasse der 18-34 Jährigen (23% vs 12% bei den 35-49 Jährigen und 11% bei den 50-69 Jährigen) und
  - bei übergewichtigen Personen (8% der Fettleibigen, 22% der Übergewichtigen und 13% der Normalgewichtigen) vor.
- Es konnten keine Unterschiede zwischen Männern (15%) und Frauen (15%) beobachtet werden.

Veränderungen des Körpergewichts im letzten Jahr  
Provinz Bozen - PASSI 2010 (n=256)



## Ergebnisse

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

Die Präventionsmaßnahmen sollten nicht nur fettleibige sondern auch übergewichtige Personen berücksichtigen, denn insbesondere diese Bevölkerungsgruppe unterschätzt deutlich das Gesundheitsrisiko: 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 12% der Personen mit Übergewicht durchgeführt, um das Körpergewicht zu reduzieren oder möglichst konstant zu halten. Körperliche moderate Aktivität wird hingegen von 90% der Personen mit Übergewicht ausgeübt.

Großteil der Personen isst täglich Obst und Gemüse: zirka zwei von fünf Personen essen 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 regelmäßiger körperlicher Aktivität; um die Wirksamkeit der Maßnahmen zu steigern, ist ein multidisziplinärer Ansatz notwendig, wobei die Öffentliche Gesundheit eine wichtige Rolle als Promoter der Zusammenarbeit und Integration spielt.

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

