



Faktenblatt

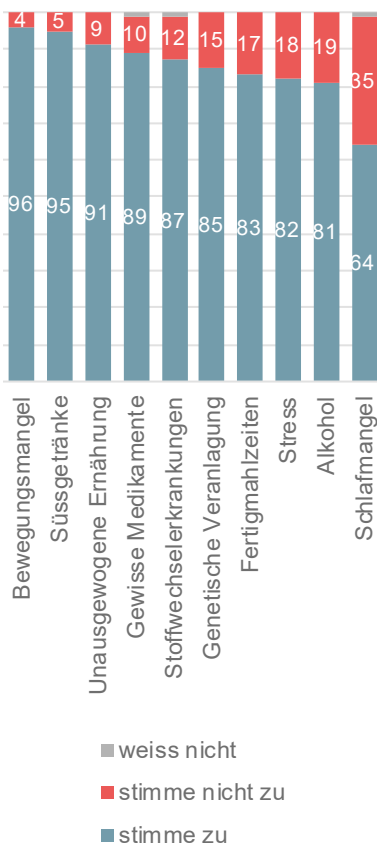
Wissen der Bevölkerung zum Übergewicht im Jahr 2022

Was sind mögliche Risikofaktoren für Übergewicht? Sieht die Bevölkerung den Zusammenhang zwischen Übergewicht und nichtübertragbaren Krankheiten NCD? Dies wurde in der Erhebung «Gesundheit und Lifestyle», welche 2022 in der Schweizer Bevölkerung durchgeführt wurde, erfragt. Die Ergebnisse zeigen, dass das Wissen über die möglichen Risikofaktoren gut ausgeprägt ist. Es könnte dennoch weiter verbessert werden, insbesondere im Hinblick auf Alkoholkonsum und Schlafmangel als Risikofaktoren für Übergewicht. Zudem ist der Zusammenhang von Übergewicht und Krebs wenig bekannt.

KENNZAHLEN

Antworten in % auf die Frage:
«Hängen die folgenden
Faktoren mit Übergewicht
zusammen?»

Abb. 1



KERNAUSSAGEN

Risikofaktoren für Übergewicht

Übergewicht und Adipositas sind multifaktoriell bedingt. In dieser Befragung wurde eine Auswahl von möglichen Risikofaktoren abgefragt. Übergewicht kann entstehen, wenn die Energiezufuhr den Energieverbrauch über einen längeren Zeitraum übersteigt. Diese Energiebalance wird von vielen Faktoren beeinflusst wie zum Beispiel Stress, Schlafmangel, genetische Veranlagung, Medikamente, Mikrobiom, Muskelmasse, Alkohol und Stoffwechsel. Zudem spielen bei der Ernährung weitere Faktoren eine Rolle wie zum Beispiel der Verarbeitungsgrad oder Zusatzstoffe. In der Erhebung «Gesundheit und Lifestyle 2022» wurde das Wissen der Bevölkerung über die möglichen Risikofaktoren für Übergewicht erhoben.

Die Ergebnisse zeigen (Abb1):

- Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung wie der Konsum von Süssgetränken oder Fertiggerichten sind gut bekannt als Risikofaktoren für das Übergewicht
- Schlafmangel und Alkohol sind aber weniger bekannt.
- Dabei gibt es kaum Unterschiede nach Geschlecht oder Alter.

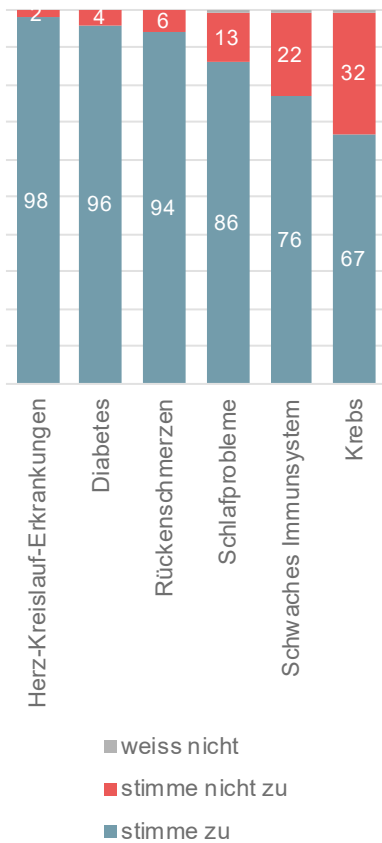
Schlafmangel beeinflusst den Stoffwechsel und das Essverhalten negativ. So wird z.B. die Insulinsensitivität verringert, die Glukosetoleranz verändert und das Stresshormon Cortisol erhöht. Müdigkeit verleitet zu ungesundem Essen und dieses kann wiederum den Schlaf stören.

Reiner Alkohol liefert pro Gramm mit 7 Kilokalorien fast doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiss. Es handelt sich dabei um «leere Kalorien» da dem Körper damit kaum essentielle Nährstoffe zugeführt werden. Alkohol hemmt die Fettverbrennung und kann zudem den Appetit anregen. Ein Standardglas (1dl Wein oder 3dl Bier) enthält ca. 10 Gramm reinen Alkohol.

Bei der Alkoholprävention besteht bezüglich der Information rund um die Gewichtszunahme und allen damit verbundenen zusätzlichen Gesundheitsproblemen noch Potential. Zudem sind Massnahmen, welche dem Schlaf helfen, wie z.B. genügend Bewegung und Stressmanagement hilfreich für die Prävention von Übergewicht und Adipositas.

Antworten in % auf die Frage: «Übergewicht kann Auswirkungen haben auf...»

Abb. 2



Für die Klassifizierung des Körpergewichts in Relation zu seiner Körpergröße wird der **Body-Mass-Index (BMI)** verwendet

WHO Klassifikation des BMI für Erwachsene:

BMI (kg/m²)

- Untergewicht <18,5
- Normalgewicht 18,5-24,9
- Übergewicht 25-29,9
- Adipositas >=30

Neben dem BMI ist z.B. die Messung des Bauchumfangs eine relativ einfache Methode, die Körperfettverteilung zu ermitteln. Der Anteil des Fetts im Bauchraum steht in direktem Zusammenhang mit NCD, insbesondere mit Diabetes oder Bluthochdruck.

Übergewicht und Adipositas als Risikofaktor für Krankheiten

Übergewicht und vor allem Adipositas können ein Risikofaktor für eine Vielzahl von Krankheiten sein. Zum Beispiel sind dies Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II, Tumorerkrankungen, Parodontitis, Depression, nichtalkoholische Fettlebererkrankung, chronische Nierenerkrankung und Demenz. Zudem können Übergewicht und Adipositas das Immunsystem schwächen, zu Gelenkschäden und Verschleiss der Wirbelsäule, zu hormonellen Störungen, Schlafapnoe, verminderter Zeugungsfähigkeit und Herzinsuffizienz führen. In der Erhebung «Gesundheit und Lifestyle 2022» wurde das Wissen über den Zusammenhang zwischen Übergewicht und einer Auswahl dieser verschiedenen Krankheiten und Folgen befragt.

Die Ergebnisse zeigen (Abb.2):

- Vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes werden mit Übergewicht in Verbindung gebracht.
- Der Zusammenhang von Übergewicht und Krebs ist hingegen weniger bekannt, wie auch der Bezug zum Immunsystem.
- Dabei gibt es kaum Unterschiede nach Geschlecht und Alter.

Übergewichtige und vor allem adipöse Menschen haben ein erhöhtes Risiko an Krebs zu erkranken. Je höher das Übergewicht und je länger dieses anhält, desto höher ist das Krebs-Risiko.

Das Potential von Information und Sensibilisierung zum Zusammenhang von Übergewicht und Krebserkrankungen ist gross. Viele Krebsarten können durch diesen Risikofaktor begünstigt werden wie etwa des Darms, der Nieren, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse und der Gallenblase und bei Frauen der Brust, der Gebärmutter-schleimhaut und der Eierstöcke.

Eine weitere Chance für die Prävention kann die Information rund um Übergewicht und das Immunsystem zu sein.

Die Omnibus-Erhebung 2022 «Gesundheit und Lifestyle» wurde vom BAG in Zusammenarbeit mit dem BFS bei einer repräsentativen Stichprobe der Wohnbevölkerung ab 15 Jahren durchgeführt. Rund 5400 Personen haben daran teilgenommen. Die Ergebnisse sind auf der Webseite des BAG zu finden.

QUELLEN

Erhebung «Gesundheit und Lifestyle»2022, BAG [LINK]

KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG
 Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten
 Sektion wissenschaftliche Grundlagen
 BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATUM

Februar 2024