

„TigerKids – Kindergarten aktiv“
Pressekonferenz am 06. August 2009 in Hannover

Statement von Prof. Dr. Berthold Koletzko

Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit

Prävention schon bei den Kleinsten

Übergewicht und Fettleibigkeit haben sich in den letzten Jahren in den Industrienationen zu einem ernststen Problem entwickelt. In Deutschland sind nach einer Untersuchung des Robert-Koch-Instituts inzwischen 15 Prozent der Kinder im Alter von 3-17 Jahren übergewichtig. 6,3 Prozent der Kinder sind adipös. Im letzten Jahrzehnt hat sich die Zahl übergewichtiger Kinder dramatisch erhöht. Eine besonders starke Zunahme des Übergewichts zeigt sich zwischen Vorschulalter und Grundschulalter.

Gesundheitsförderung und Vorbeugung sollten also bereits im Vorschulalter beginnen. Hier sind die Chancen, Lebensstil und das Bewegungs- und Ernährungsverhalten erfolgreich zu verändern, besonders groß. Die in den ersten Lebensjahren erlernten und gefestigten Lebensgewohnheiten bleiben oft lebenslang prägend und bestimmen langfristig Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Deshalb hat die Stiftung Kindergesundheit im Jahr 2003 mit dem Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München und weiteren Partnern das Präventionsprojekt „TigerKids“ für Kindertageseinrichtungen entwickelt und zunächst in bayerischen Kindergärten erprobt. Das mit Unterstützung der Bayerischen Staatsregierung entwickelte Programm wurde seit 2007 in Partnerschaft mit der AOK im Rahmen der Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ in Kindergärten in allen 16 Bundesländern eingeführt.

„TigerKids“ ist ein breitenwirksames Interventionsprogramm mit dem Ziel der Prävention von Übergewicht bei Kindern im Kindergartenalter, unter der Schirmherrschaft der Bundesfamilienministerin Dr. Ursula von der Leyen. "TigerKids" basiert auf vier Bausteinen, die dauerhaft in den Kindergartenalltag integriert werden können:

- regelmäßige körperliche Bewegung in der Kindertagesstätte und in der Freizeit;
- regelmäßiger Obst- und Gemüseverzehr;
- regelmäßiges Trinken von gesunden und kalorienarmen Getränken bei gleichzeitiger Senkung des Konsums von süßen Dickmachern; und
- eine gesunde Pausenverpflegung.

Um die Wirkungen des „TigerKids“-Programmes zu überprüfen, nahmen 75 Kindertageseinrichtungen mit zirka 3.000 Kindern an einer so genannten cluster-randomisierten Studie teil, bei der die Kitas zufällig zur Teilnahme an „TigerKids“ oder zu einer Kontrollgruppe ohne Teilnahme am Programm ausgelost wurden. In den „TigerKids“-Kitas wurde das Präventionsprogramm mit den Komponenten Bewegungsförderung, Ernährungserziehung und Elternschulung umgesetzt. Nach durchschnittlich sechs und erneut nach 18 Monaten wurde das Ernährungs- und Freizeitverhalten der Kinder zu Hause durch einen Elternfragebogen erfasst. Gewicht, Größe und der zur Einschätzung von Übergewicht übliche Körpermassenindex (Body Mass Index, BMI, $\text{Gewicht (kg)/Länge(m)}^2$) wurden bestimmt. Zudem wurde das Kita-Team nach seinen Erfahrungen mit dem Programm strukturiert befragt.

Die kürzlich in der Fachzeitschrift „Clinical Nutrition“ veröffentlichten Ergebnisse¹ zeigen, dass „TigerKids“ nachhaltig wichtige Risikofaktoren für Übergewicht günstig beeinflusst. Kinder erreichen durch „TigerKids“ zu Hause signifikant häufiger einen wünschenswert hohen Obstverzehr von zwei Portionen/Tag (67 Prozent der Kinder gegenüber 56 Prozent ohne „TigerKids“) und auch einen hohen Gemüseverzehr von zwei Portionen/Tag (43 Prozent gegenüber 34 Prozent in der Kontrollgruppe). Auch eine niedrige Zufuhr energiereicher, gezuckerter Getränke (nicht mehr als täglich ein Glas Limonade, Saft o.ä.) wurde mit „TigerKids“ signifikant öfter erreicht (60 Prozent gegenüber 48 Prozent). Ein positiver Trend zeigt sich in den „TigerKids“-Kindergärten auch hinsichtlich selteneren Übergewichts (13,9 Prozent gegenüber 18,0 Prozent, $p=0.05$) und Adipositas (3,4 Prozent gegenüber 5,4 Prozent, $p=0.07$).

Die Erzieherinnen berichten, dass Kinder in „TigerKids“-Kitas zu 97,6 Prozent eine gesündere Pausenverpflegung mitbringen, zu 80,4 Prozent mehr kalorienarme (nicht gezuckerte) Getränke trinken, zu 100 Prozent mehr Obst und Gemüse essen und zu 89 Prozent weniger energiereiche Süßigkeiten verzehren. Das Projekt beurteilen 89 Prozent der Erzieherinnen als erfolgreich und 94 Prozent befürworten eine landesweite Ausdehnung des Programms.

„TigerKids“ erreicht auch sozial benachteiligte Kinder

Besonders erfreulich ist, dass auch Kinder aus bildungsfernen Schichten durch das Programm erreicht werden und profitieren. Etwa 97 Prozent aller Kinder in Deutschland besuchen Kindergärten und Kindertagesstätten. Dort sind alle Bevölkerungsgruppen vertreten. Die Evaluation zeigt positive Effekte von „TigerKids“ auch bei Kindern aus bildungsfernen Familien und aus Familien mit Migrationshintergrund, die mit vielen anderen Präventionsprogrammen nur schwer erreicht werden.

Das Nationale Aktionsforum Diabetes mellitus hat „TigerKids“ 2008 mit seinem Gütesiegel ausgezeichnet. Die Europäische Kommission hob „TigerKids“ in ihrem Weißbuch 2007 zu Übergewicht, Ernährung und körperlicher Bewegung als Europäisches Modellprojekt hervor, neben nur einem weiteren Präventionsprojekt aus Frankreich. Europaweit dient das „TigerKids“-Programm als Grundlage für ein von der Europäischen Kommission ab 2009 mit sechs Millionen Euro gefördertes Programm, mit dem in zahlreichen europäischen Ländern Programme zur Gesundheitsprävention in Vorschuleinrichtungen erstellt und eingesetzt werden sollen.

Insgesamt zeigt sich, dass kostengünstige und nachhaltig umsetzbare Präventionsstrategien einen wirksamen Beitrag zur Gesundheitsförderung bei Kindern leisten können. Mit „TigerKids“ wird bei den Kindern ein wichtiger Grundstein gelegt. Denn was für Drei- bis Sechsjährige zu einer Selbstverständlichkeit geworden ist, wird auch im späteren Kindes- und Erwachsenenalter viel häufiger beibehalten. Das ist die einfachste und wirkungsvollste Prävention gegen langfristige Gesundheitsschäden.

*Univ.-Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Berthold Koletzko ist Vorsitzender der gemeinnützigen Stiftung Kindergesundheit, die sich für eine Förderung der seelischen und körperlichen Gesundheit von Kindern einsetzt. www.kindergesundheit.de – info@kindergesundheit.de
Spendenkonto Nr.: 520 55 520, Hypovereinsbank München, BLZ: 700 202 70*

¹ Bayer A, v Kries R, Strauss A, Toschke AM, Hose A, Koletzko B. Short and mid term effects of a setting based prevention program to reduce obesity risk factors in children: a cluster-randomized trial. Clin Nutr 2009;128:22-8