Kantonsärztliche Fortbildung Zürich 2018

Ernährung, Übergewicht und Gesundheit - der aktuelle Stand

David Fäh

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Inhalt

- Ernährung in der Schweiz
- Übergewicht & Adipositas Erwachsene
- Übergewicht & Adipositas Kinder & Jugendliche
- Public Health Massnahmen

menuCH
Nationale Ernährungserhebung
Enquête nationale sur l'alimentation
Sondaggio nazionale sull'alimentazione

Schweizer Ernährungsgewohnheiten*

Süsses, Salziges & Alkoholisches ★———
Täglich werden rund 4 statt 1 Portion verzehrt.

Öle, Fette & Nüsse ★★★—
Täglich werden dabei jedoch zu viele tierische Fette verzehrt.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu ★———
Täglich werden nur 2 statt 3 Portionen Milchprodukte verzehrt, dafür zu viel Fleisch.

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte ★★★—
Täglich werden 2,4 statt 3 Portionen verzehrt.

Gemüse & Früchte ★★——
Täglich werden rund 3-4 statt 5 Portionen verzehrt.

Getränke ★★★★
Täglich werden 1-2 Liter Getränke (Wasser, Kaffee, Tee) getrunken.

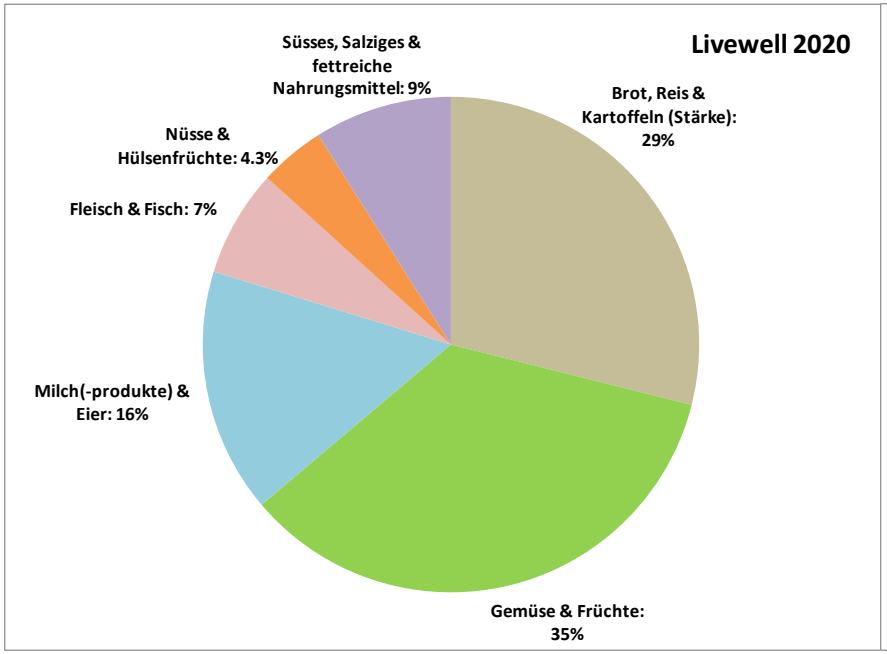
*Gemäss nationaler Ernährungserhebung menuCH

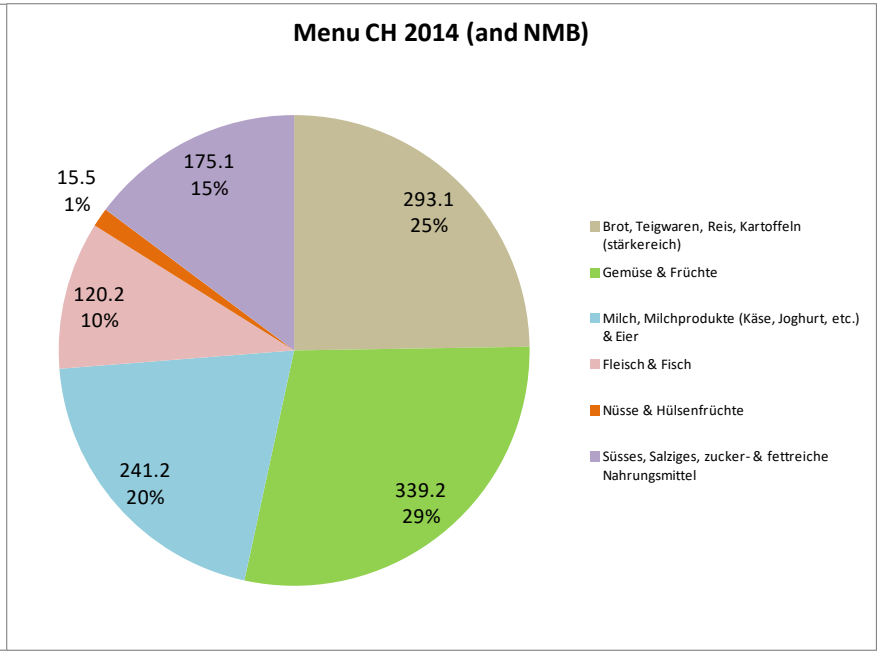
https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch/menu-ch-ergebnisse-ernaehrung.html

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Deckung des Energiebedafs durch…





Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention
Universität Zürich[UZH]

MenuCH: regionale Verteilung

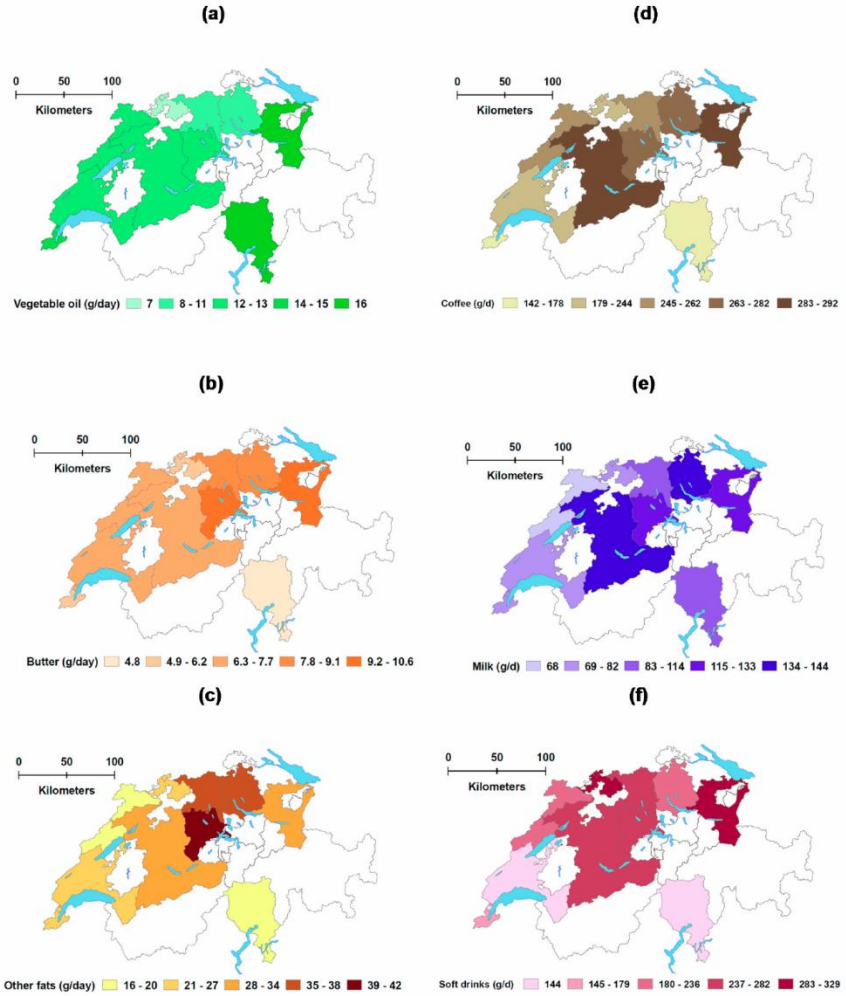
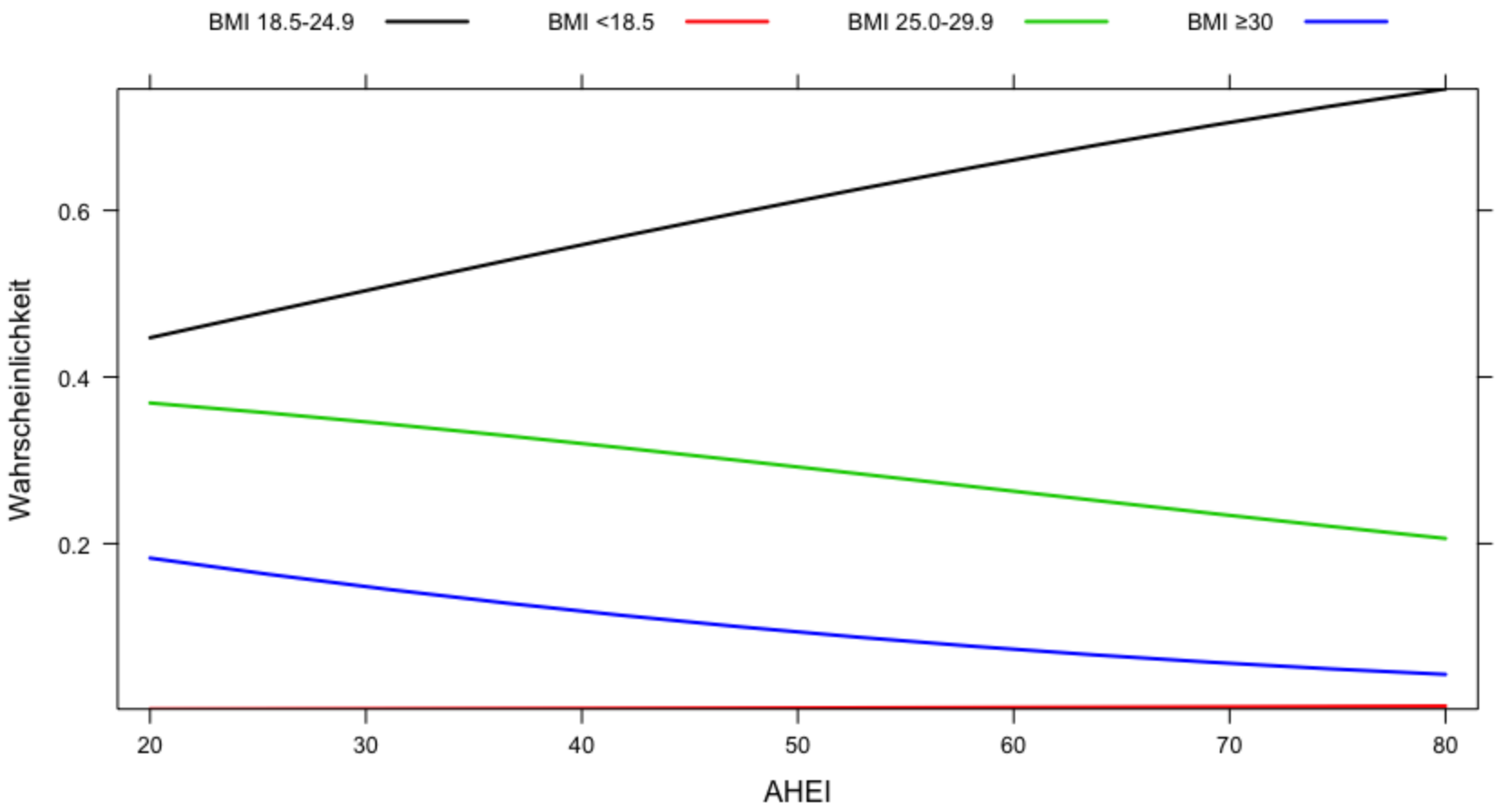


Figure 1. Daily consumption (weighted mean) of vegetable oil (**a**); butter (**b**); other fats (i.e., cream, fatty sauces and other fats) (**c**); coffee (**d**); milk (**e**); and soft drinks (**f**) for 12 cantons/states.

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

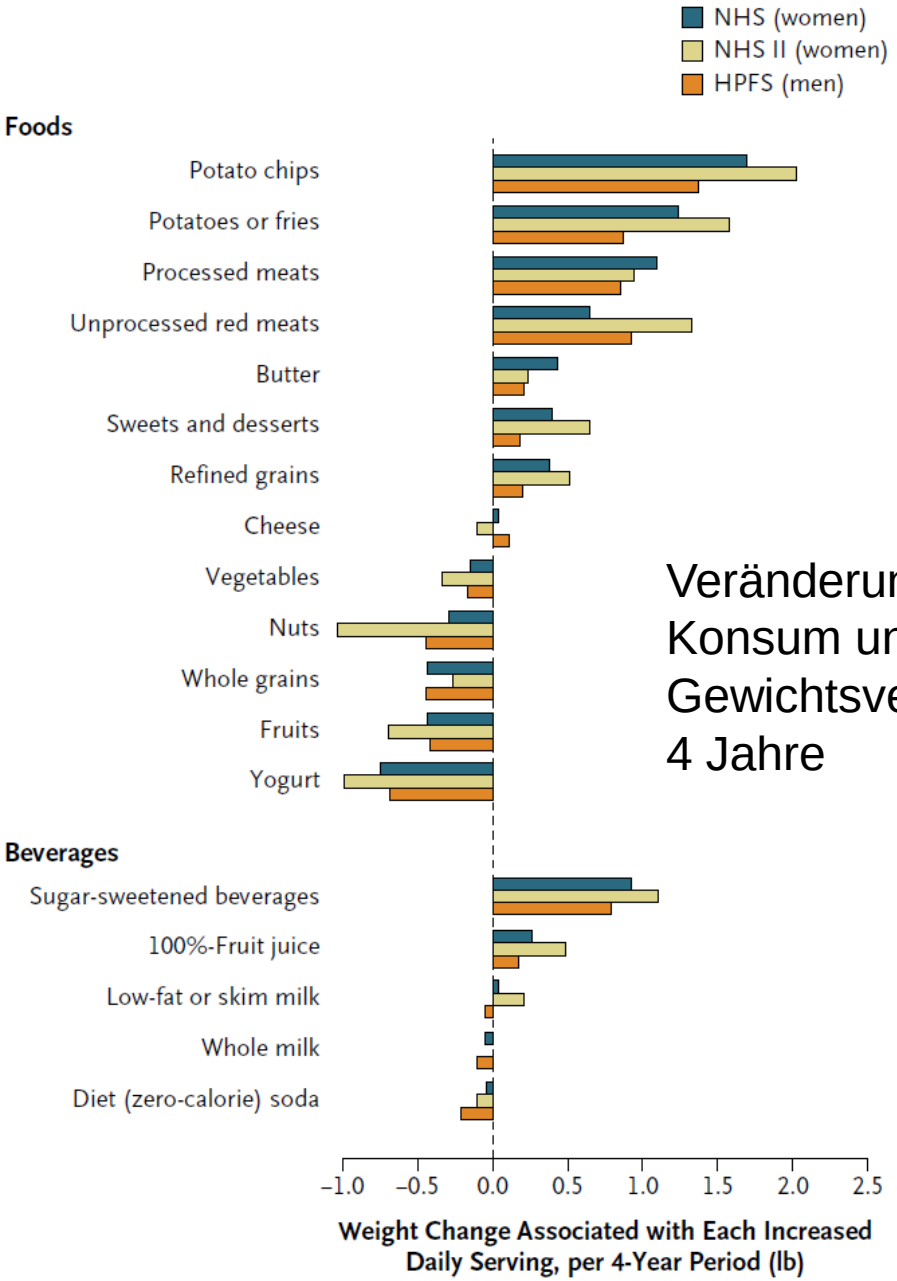
Qualität der Ernährung und BMI, MenuCH



AHEI: „Alternate Healthy Eating Index“: Massstab dafür, wie gesund die Ernährung ist. Je höher der Score (max=110), desto gesünder die Ernährung

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

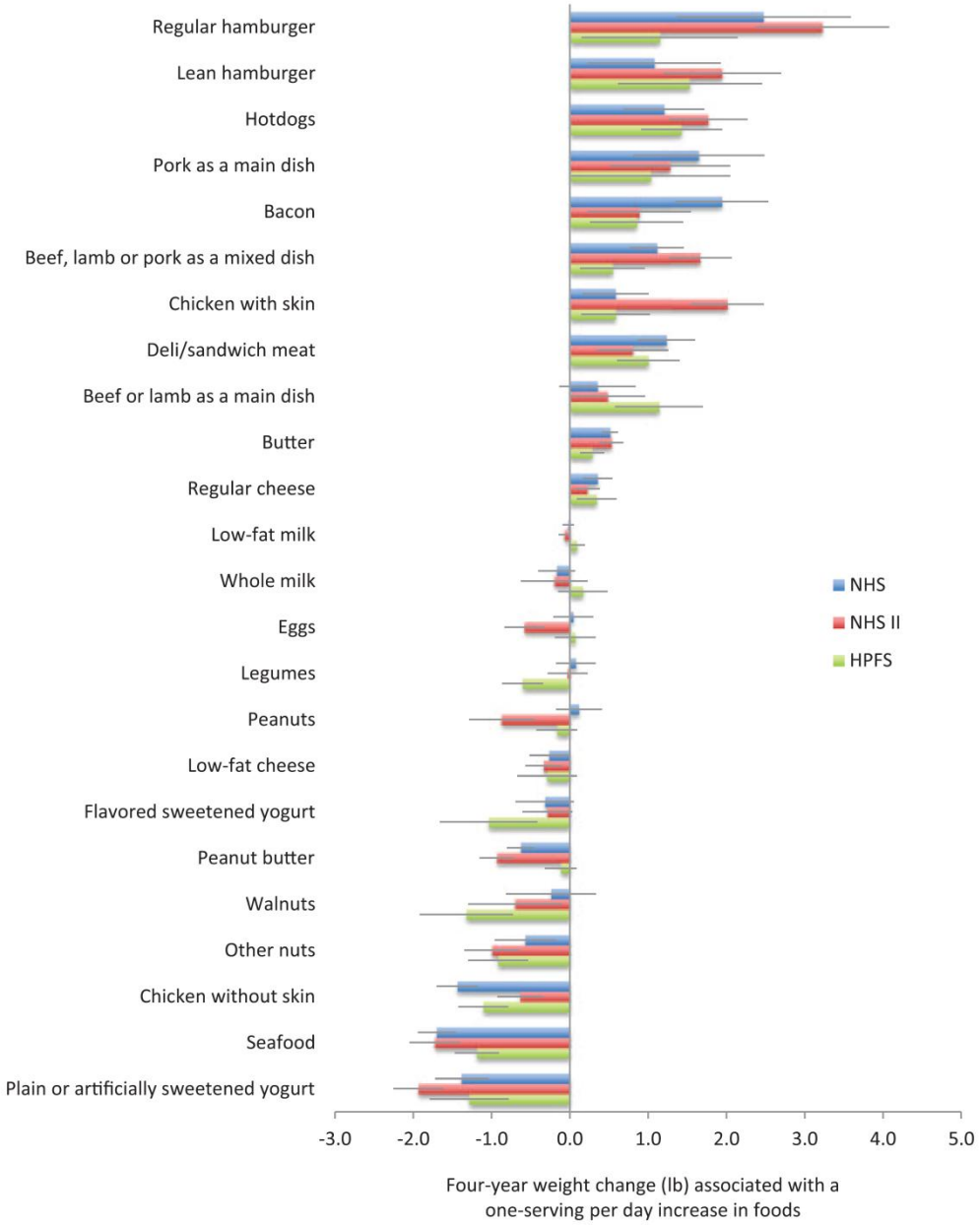


Veränderungen im Konsum und Gewichtsveränderung über 4 Jahre

N Engl J Med 2011;364:2392-404

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

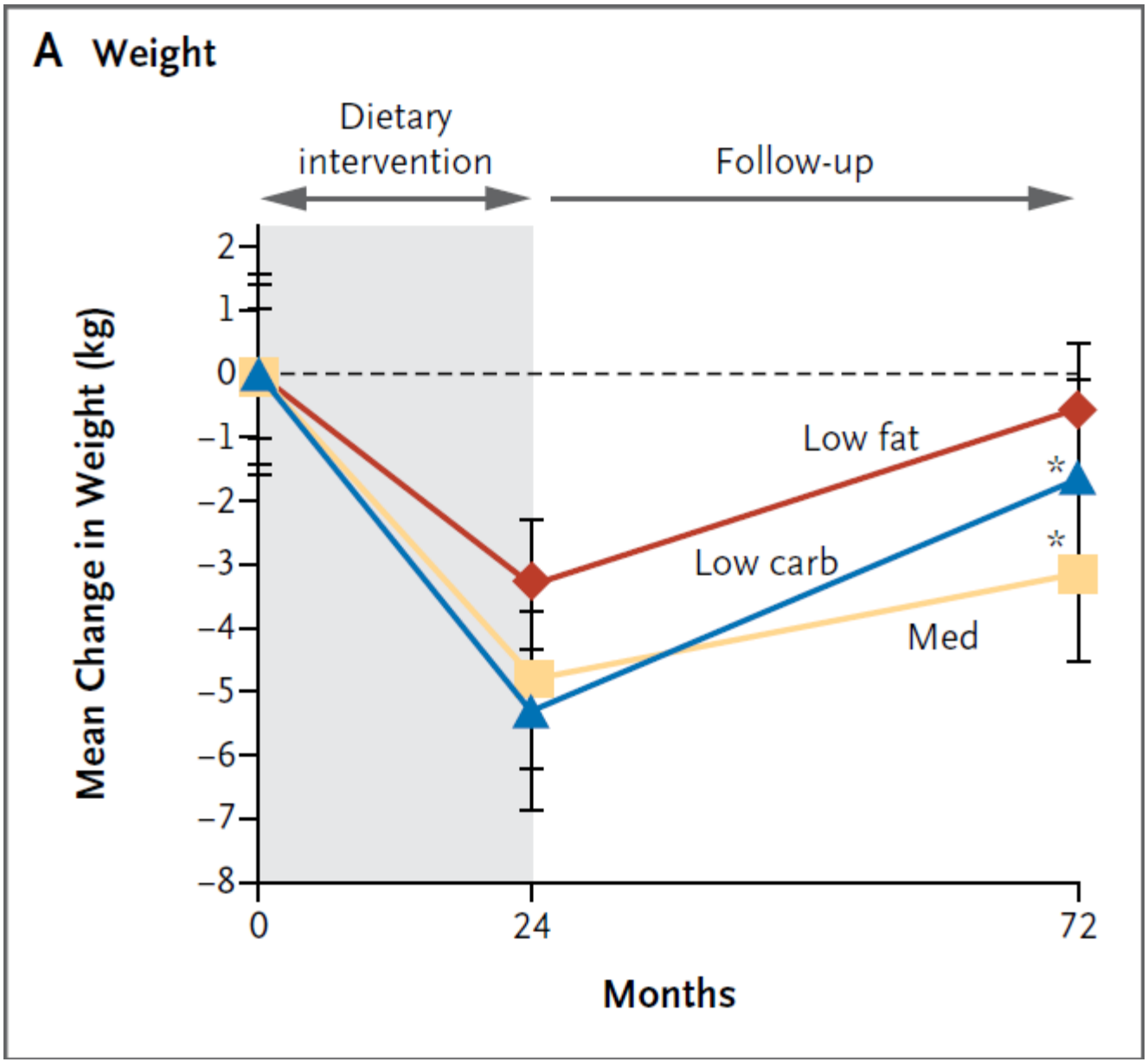


Veränderungen im Konsum und Gewichtsveränderung über 4 Jahre

http://circ.ahajournals.org/content/133/2/187

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]



N Engl J Med 2012; 367:1373-1374

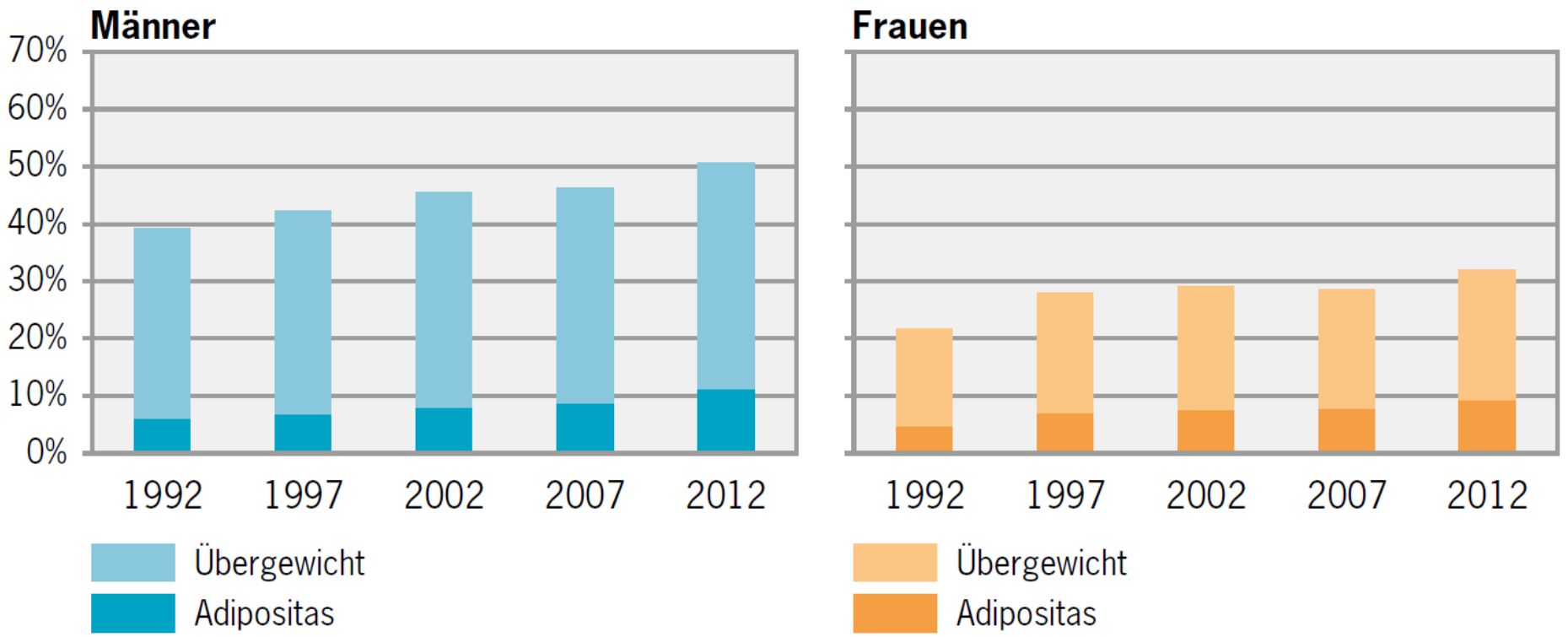
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Inhalt

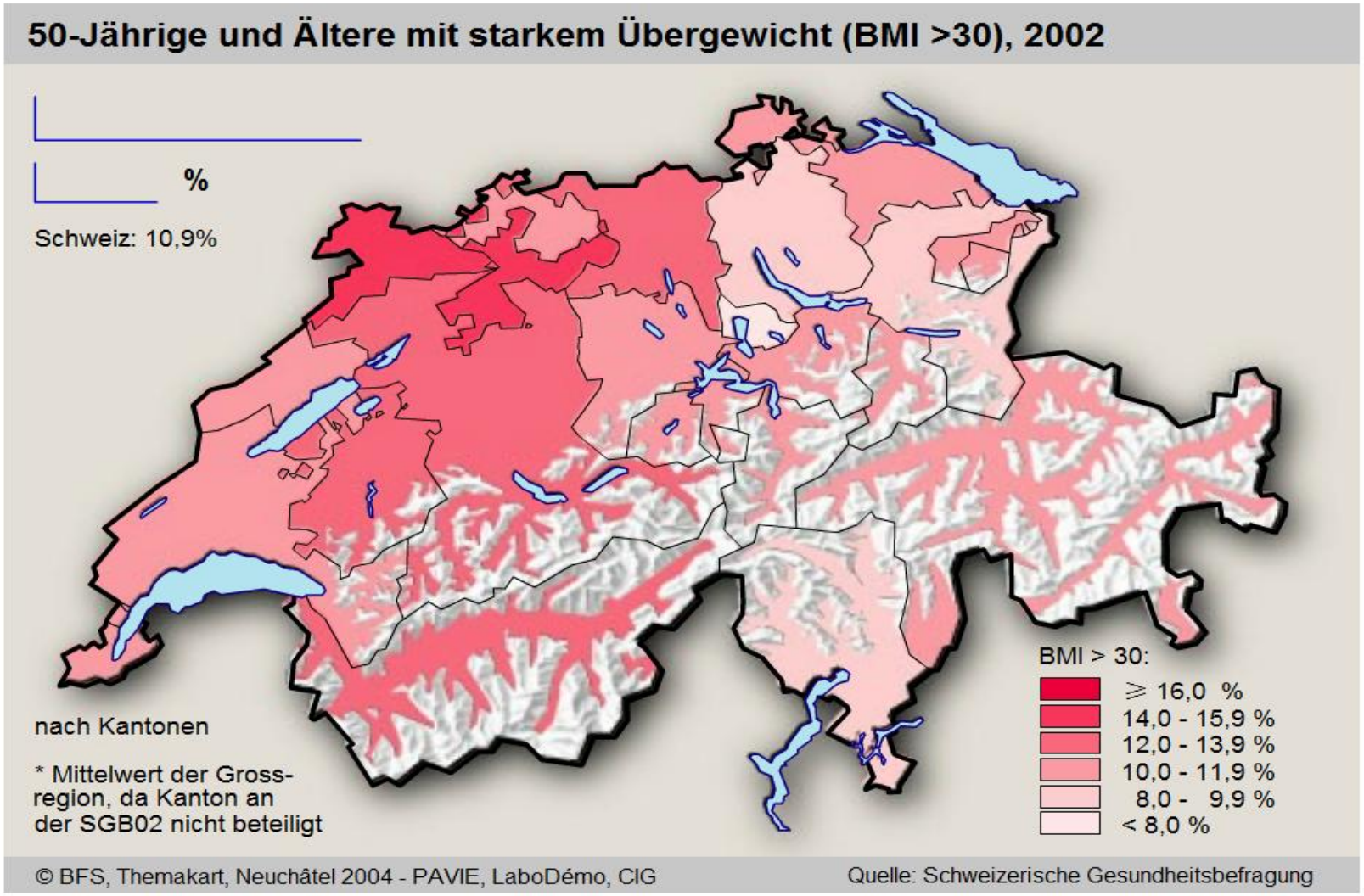
- Ernährung in der Schweiz
- Übergewicht & Adipositas Erwachsene
- Übergewicht & Adipositas Kinder & Jugendliche
- Public Health Massnahmen

Übergewicht und Adipositas, 1992–2012 G 5



Quelle: SGB

© Bundesamt für Statistik (BFS)



Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention
Universität Zürich[UZH]

Erwachsene Schweiz, MenuCH, 2015

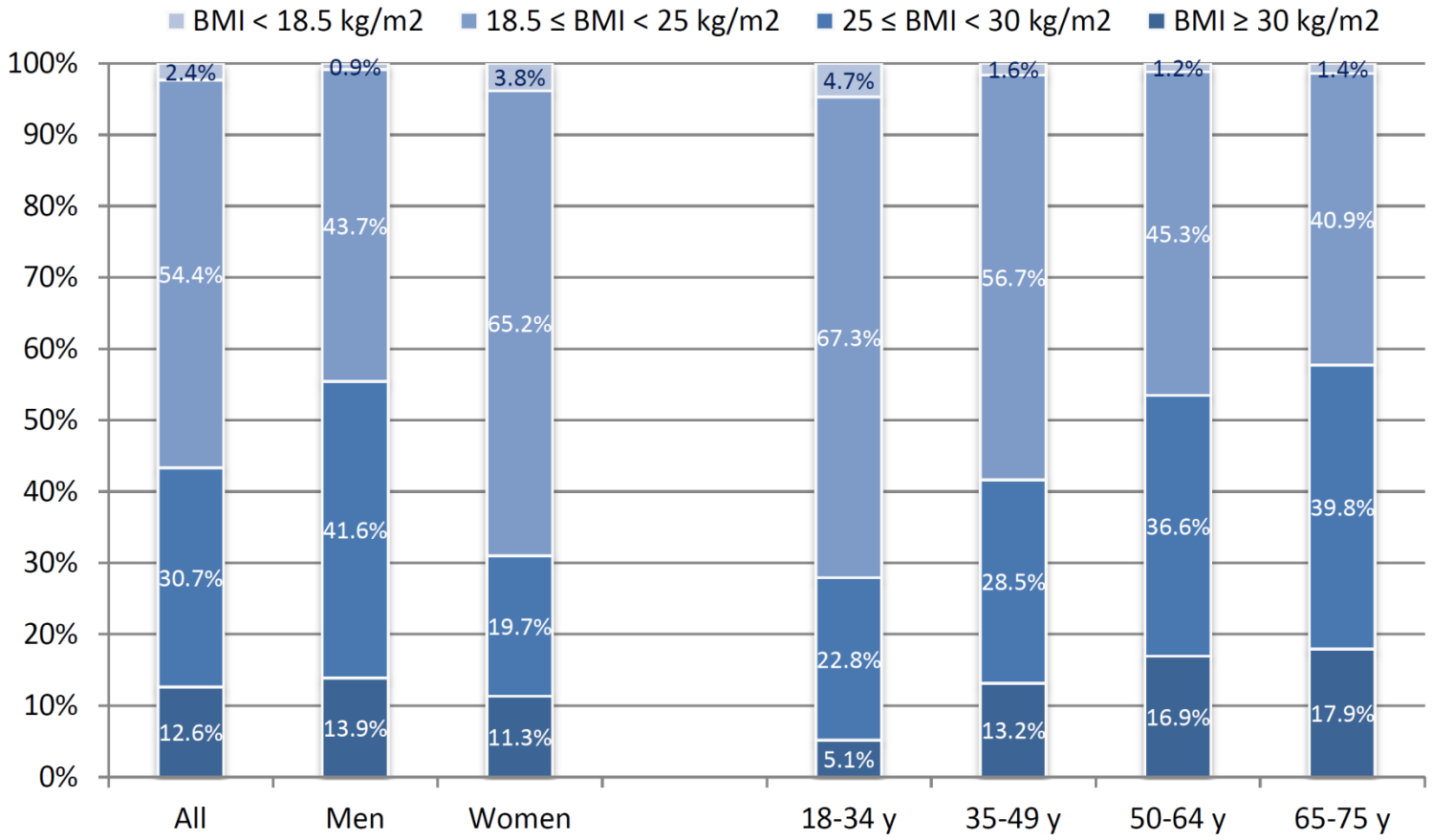
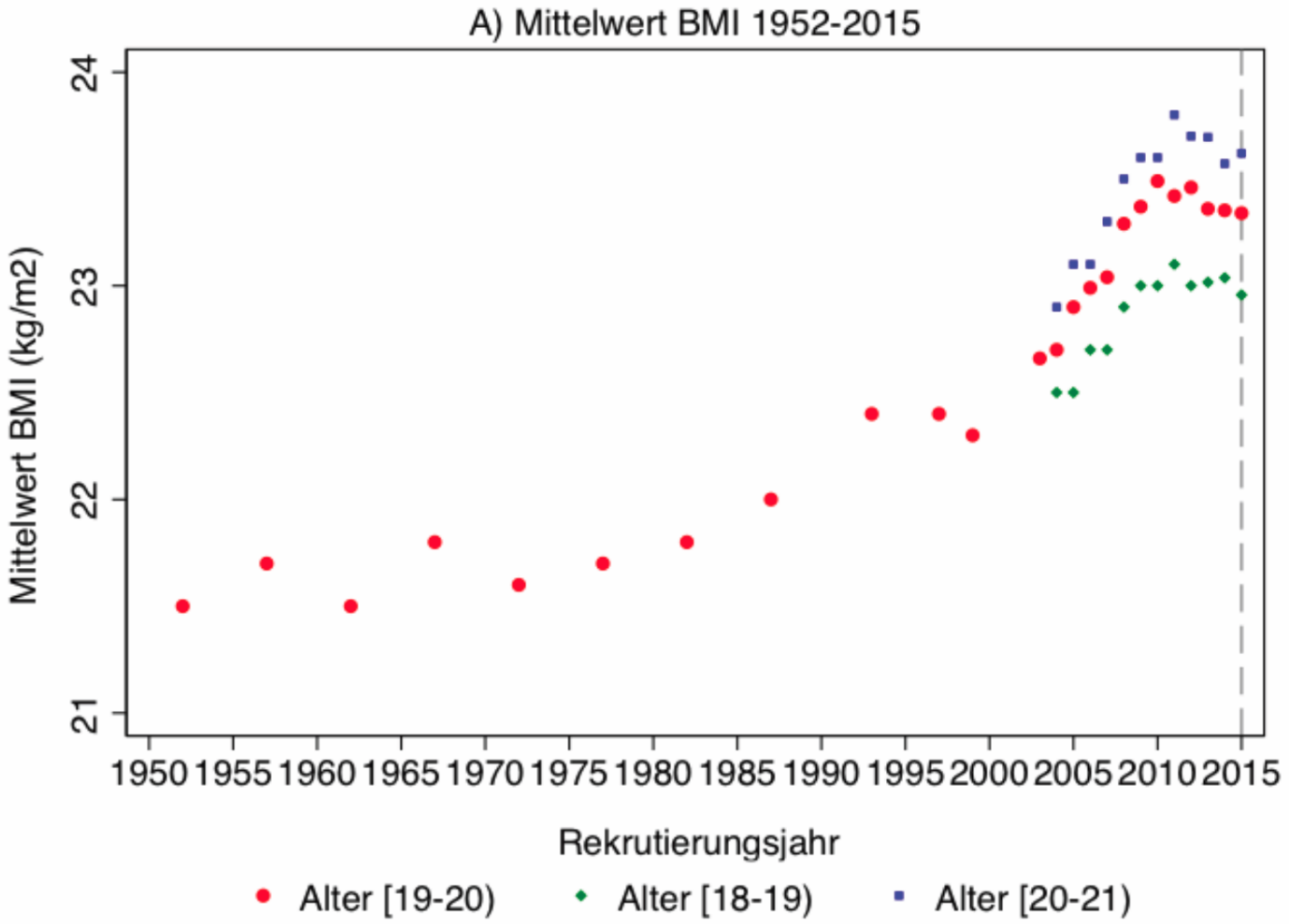


Figure 7 Relative frequency (%) of body mass index categories (measured data) overall, by sex and age groups.

https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/koerpergewicht.html; https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch/menu-ch-ergebnisse-ernaehrung.html

BMI Stellungspflichtige Schweiz



Der Body-Mass-Index der Schweizer Stellungspflichtigen 2015. Bericht zuhanden des Bundesamtes für Gesundheit

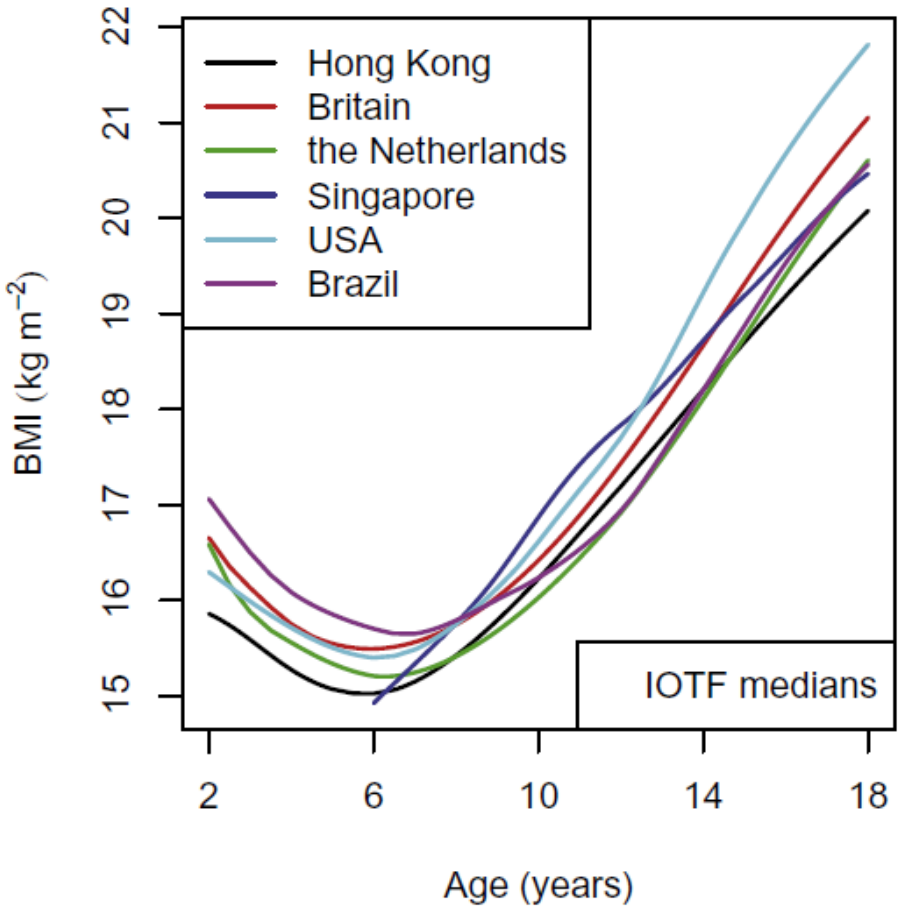
Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Inhalt

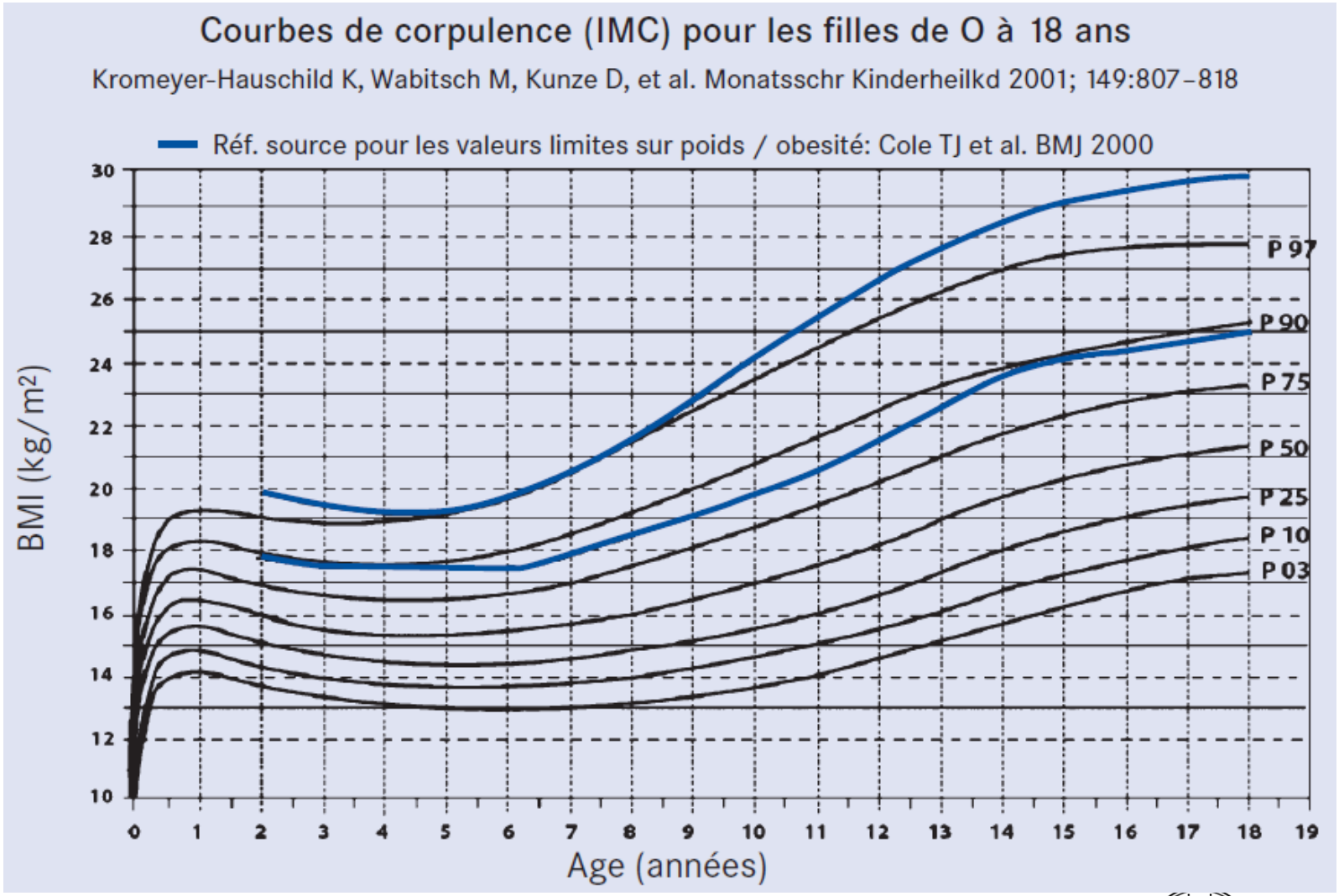
- Ernährung in der Schweiz
- Übergewicht & Adipositas Erwachsene
- Übergewicht & Adipositas Kinder & Jugendliche
- Public Health Massnahmen

Normaler BMI-Verlauf bei Kindern



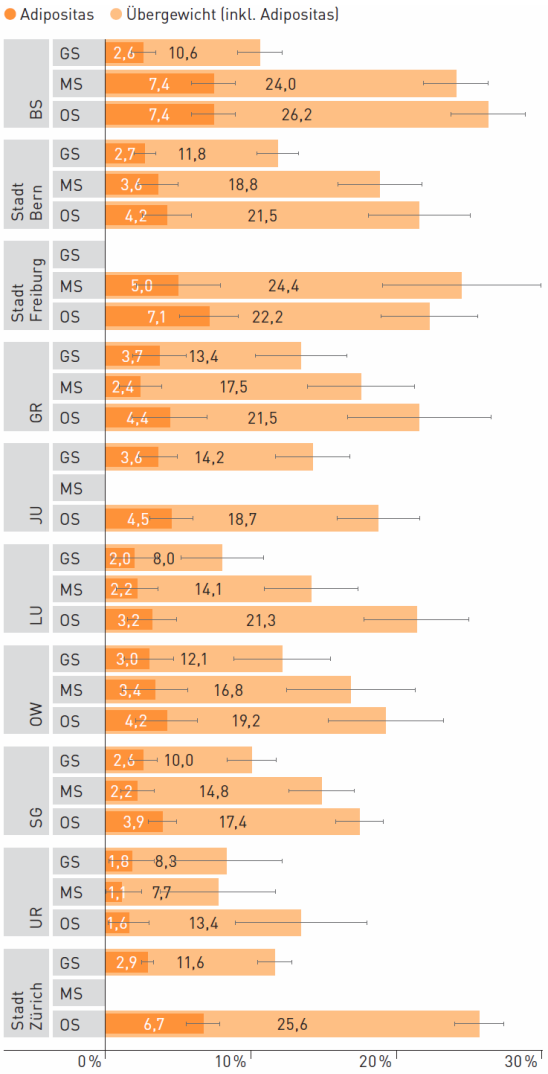
Pediatric Obesity 7, 284–294

Perzentilenkurve, Schweiz, Mädchen



Pediatrica, Vol. 17 No. 6 2006

Schulkinder Schweiz, 2017

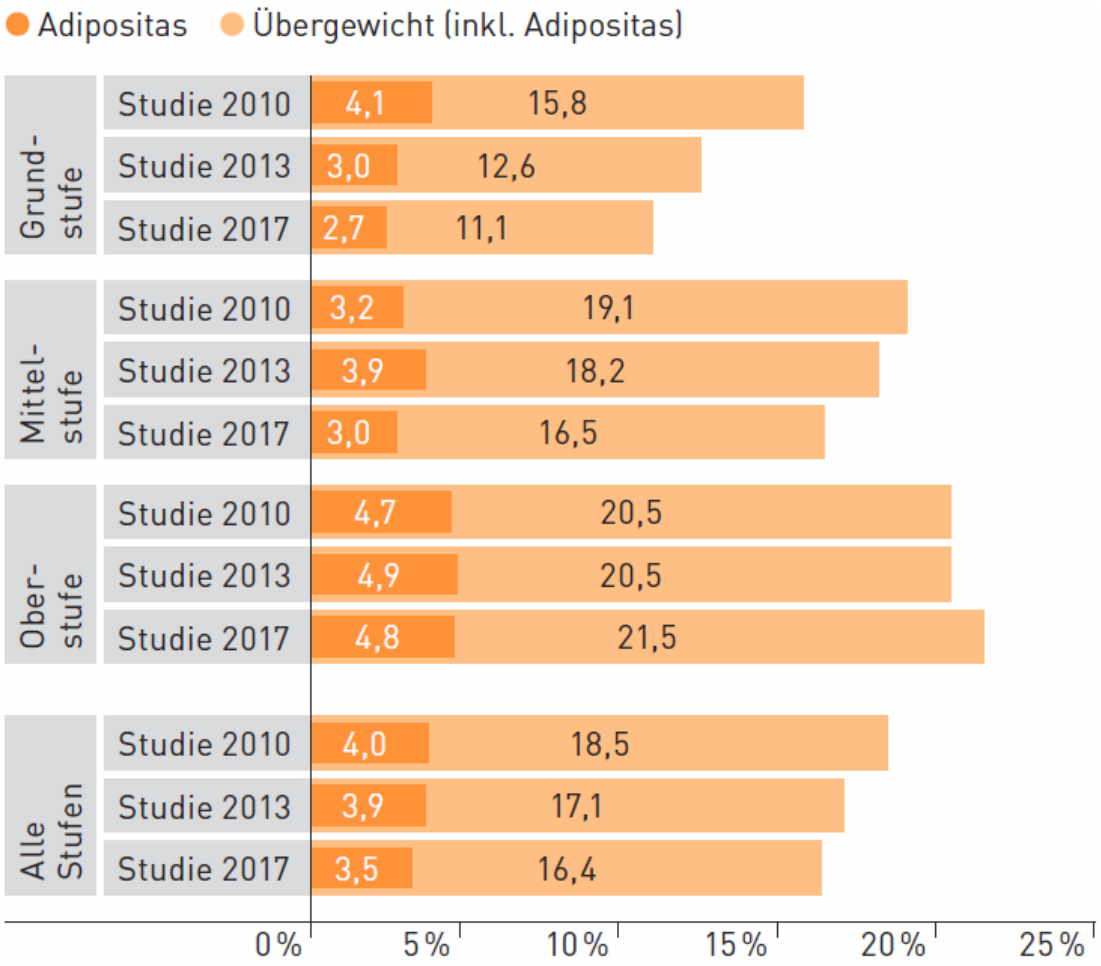


https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/arbeitspapiere/Arbeitspapier_041_vgl._BMI_Monitoring.pdf

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Schulkinder Schweiz, 2010-17



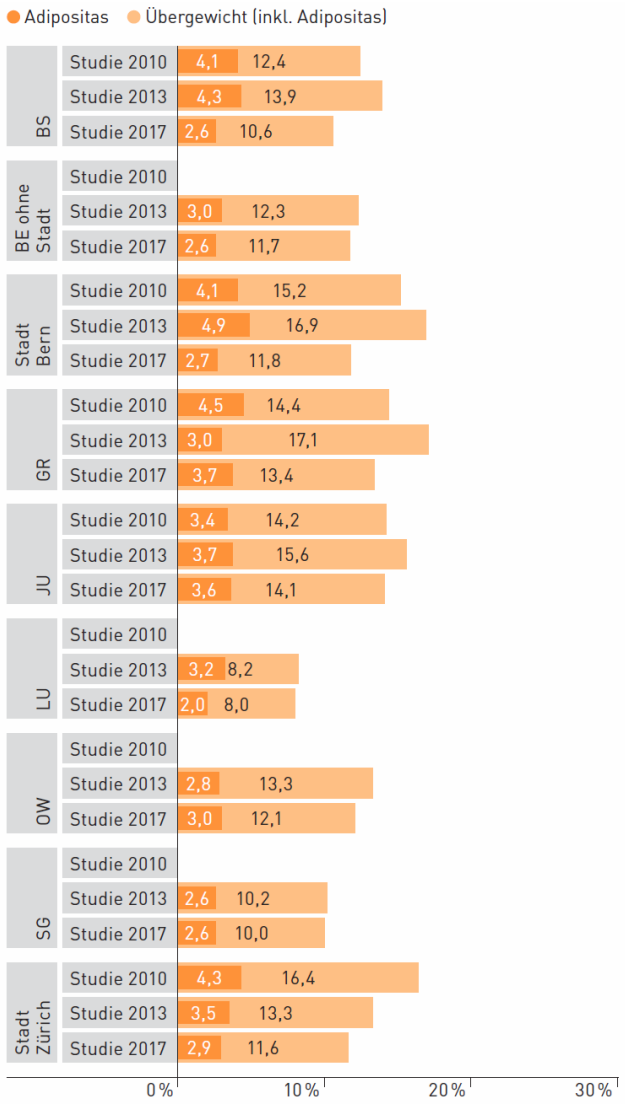
https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/arbeitspapiere/Arbeitspapier_041_vgl._BMI_Monitoring.pdf

Ernährung, Übergewicht und Gesundheit - der aktuelle Stand, 17.01.2018

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Schulkinder Schweiz, 2010-17

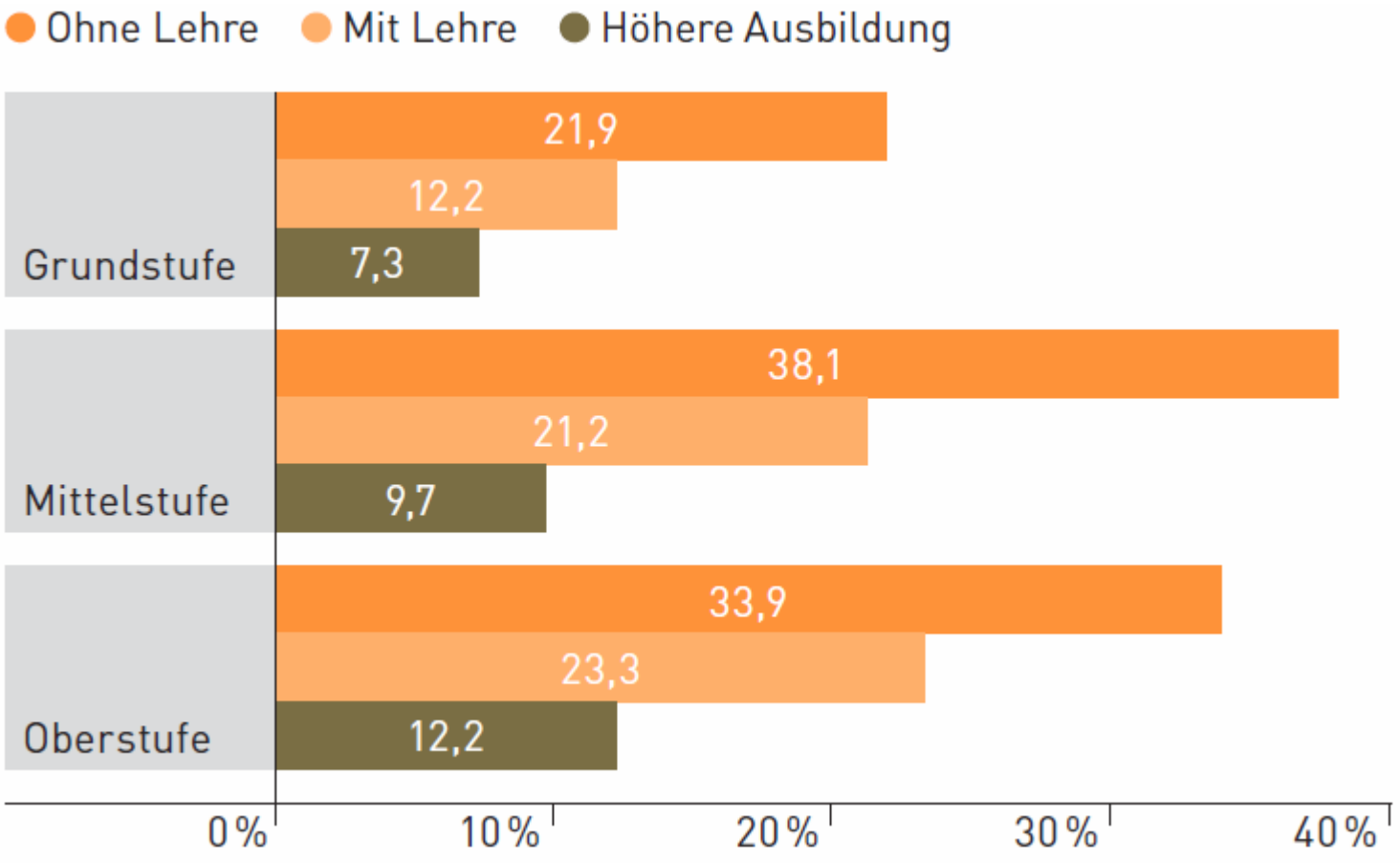


https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/arbeitspapiere/Arbeitspapier_041_vgl._BMI_Monitoring.pdf

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Übergewicht + Adipositas, soziale Herkunft, 2017



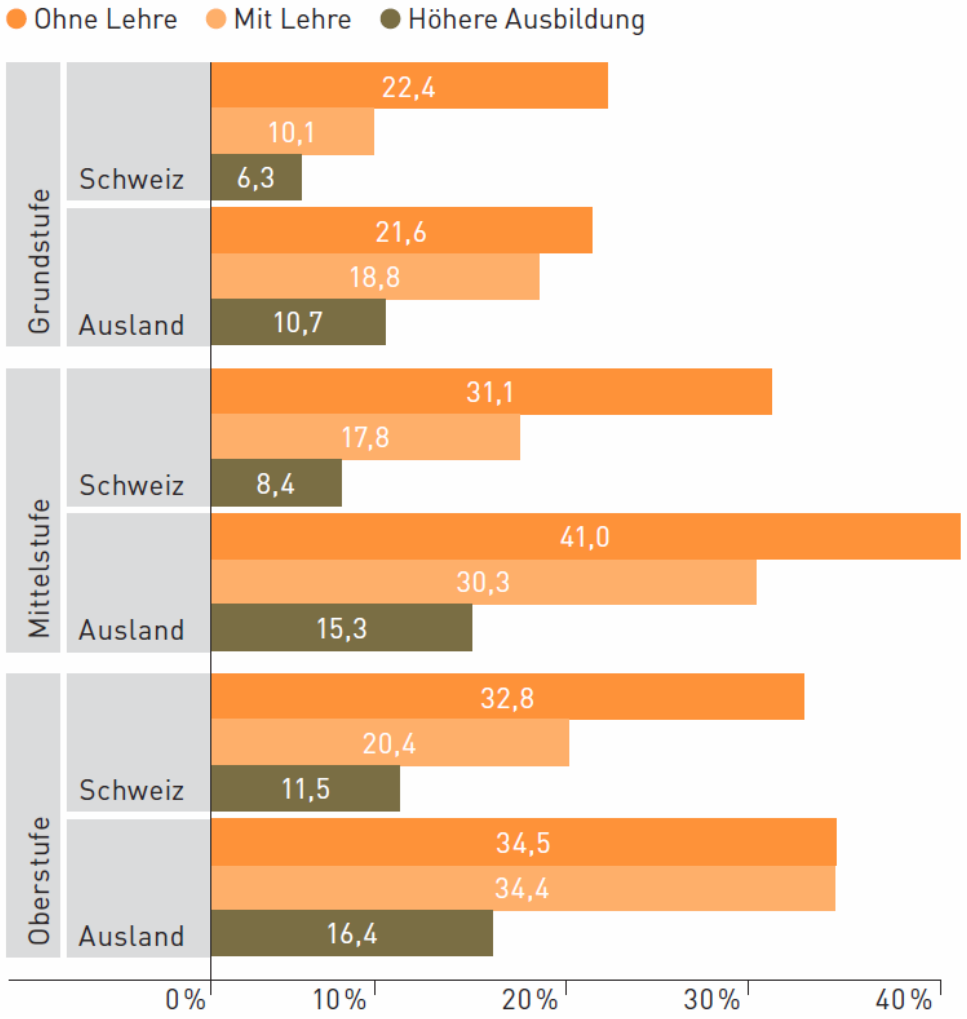
https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/arbeitspapiere/Arbeitspapier_041_vgl._BMI_Monitoring.pdf

Ernährung, Übergewicht und Gesundheit - der aktuelle Stand, 17.01.2018

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Übergewicht + Adipositas, soziale Herkunft, Nationalität



https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/arbeitspapiere/Arbeitspapier_041_vgl._BMI_Monitoring.pdf

Ernährung, Übergewicht und Gesundheit - der aktuelle Stand, 17.01.2018

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Zunahme Übergewicht während Schule, assoziierte Faktoren nach Kreis, Stadt ZH

Figure 3a: Excess BMI gain

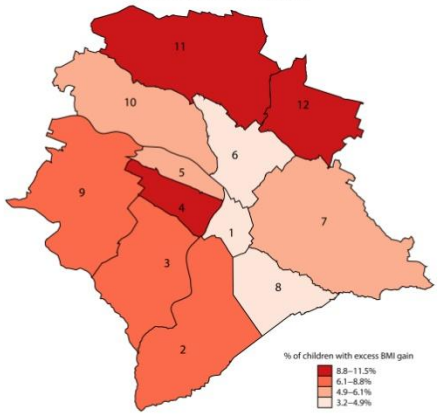


Figure 3b: Migration background

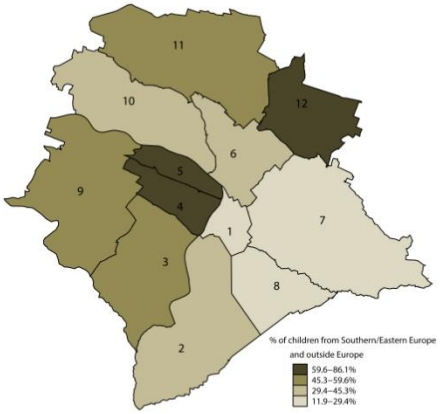


Figure 3c: Parental income

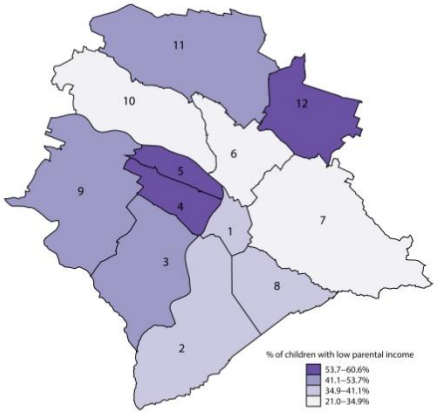


Figure 3d: School type

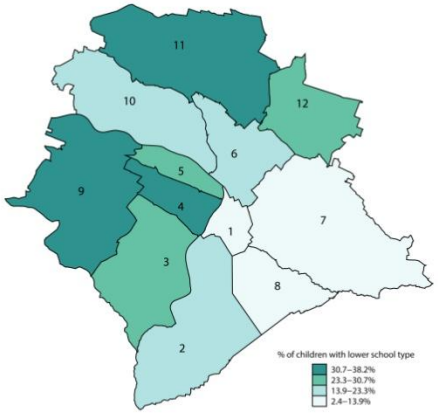


Figure 3e: Green area

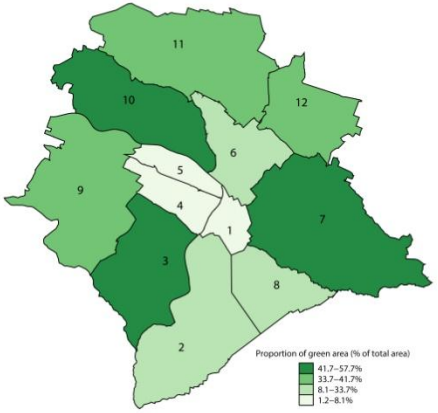


Figure 3f: Traffic

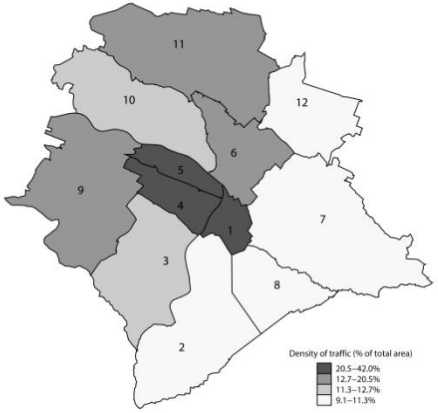
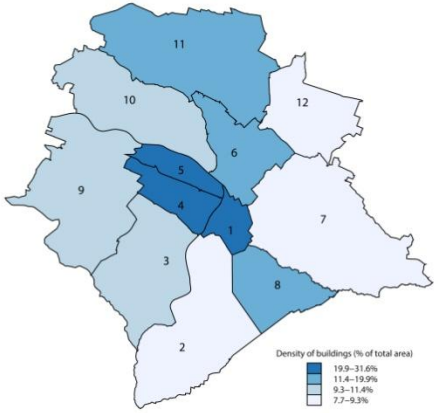


Figure 3g: Buildings

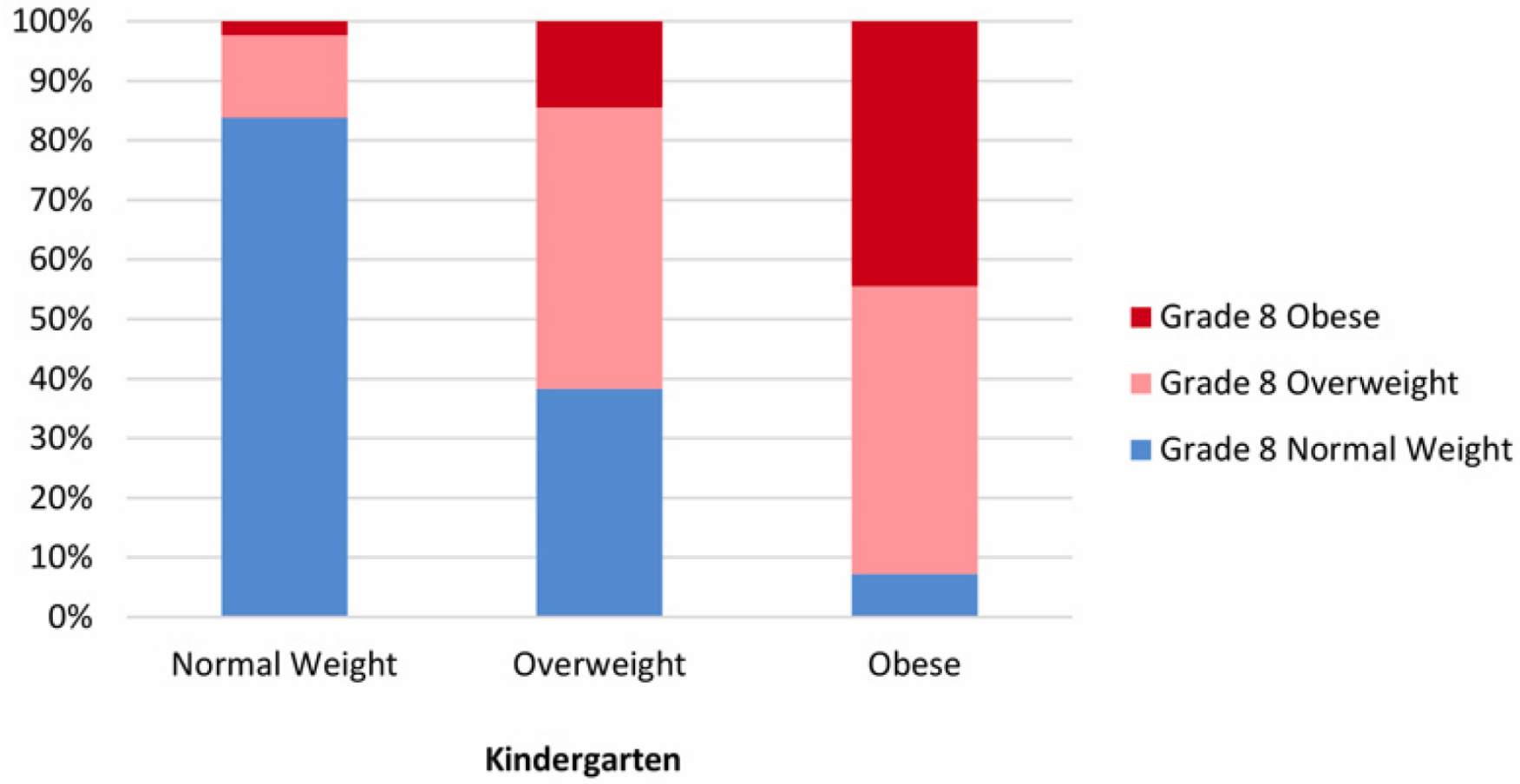


https://smw.ch/en/article/doi/smw.2017.14501/

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Veränderung Gewichtsstatus 2003-2014, Stadt Zürich

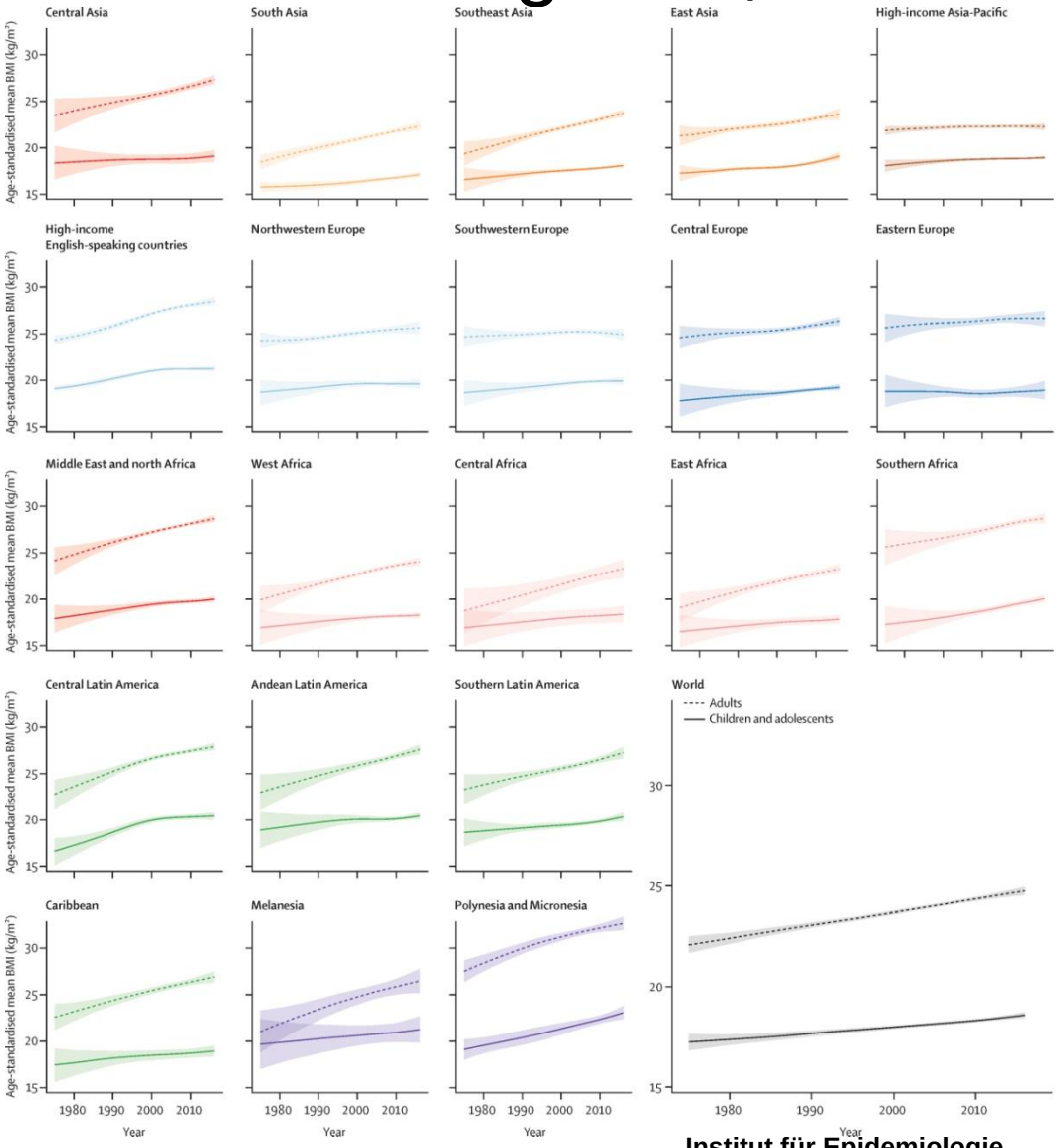


https://smw.ch/en/article/doi/smw.2017.14501/

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Mittlerer BMI global, weiblich

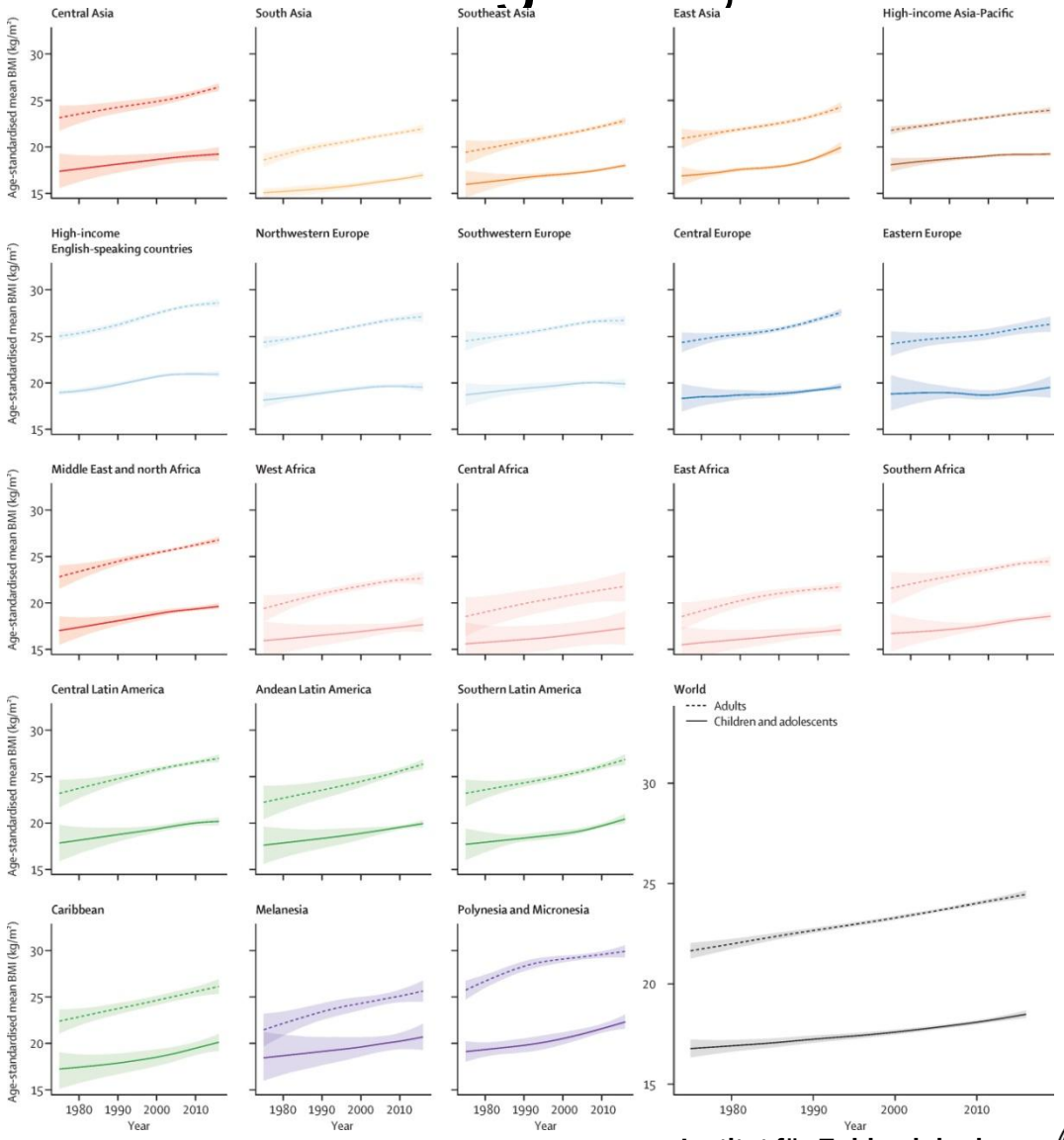


http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673617321293?via%3Dihub

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Mittlerer BMI global, männlich



http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673617321293?via%3Dihub

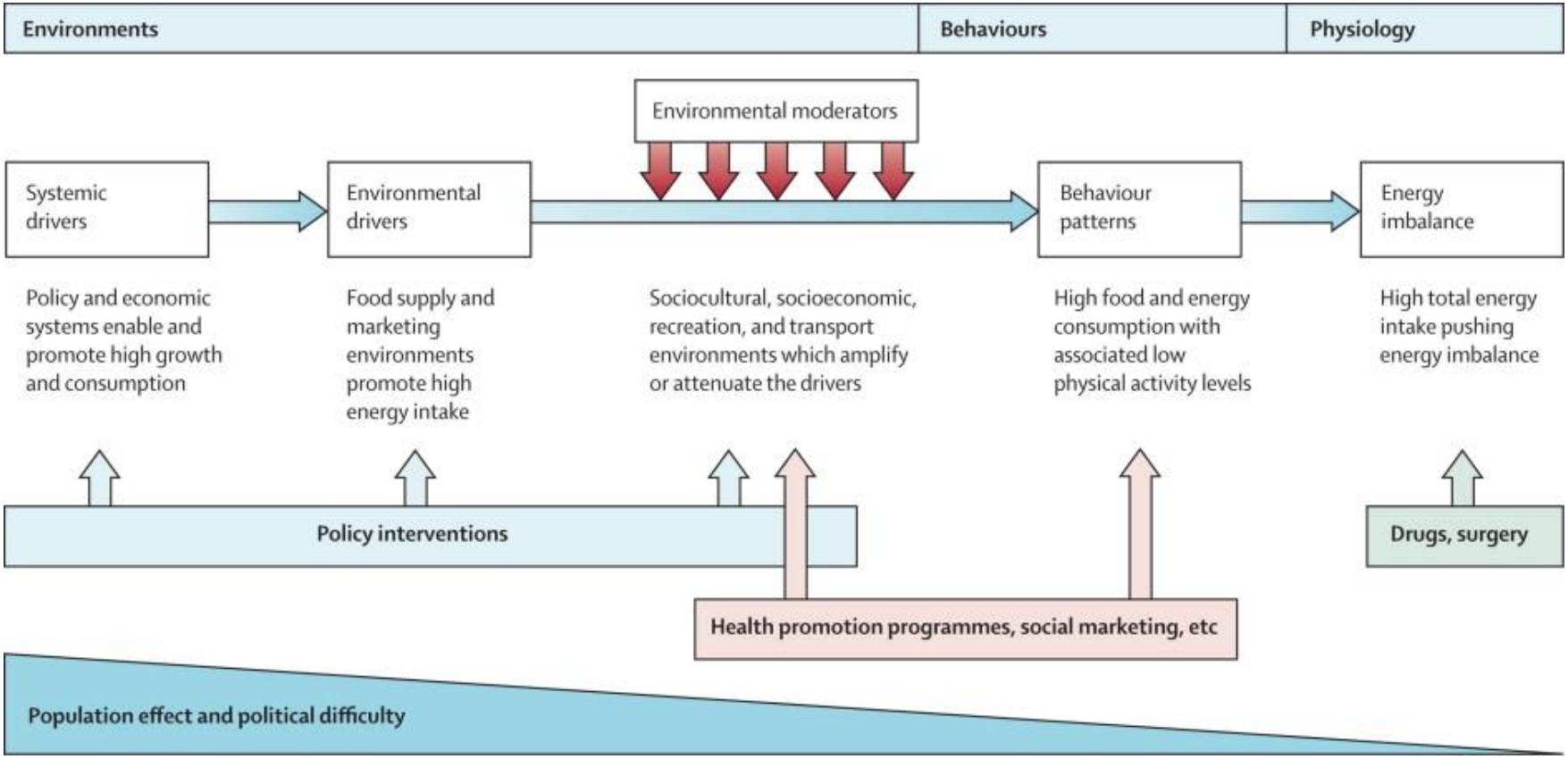
Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

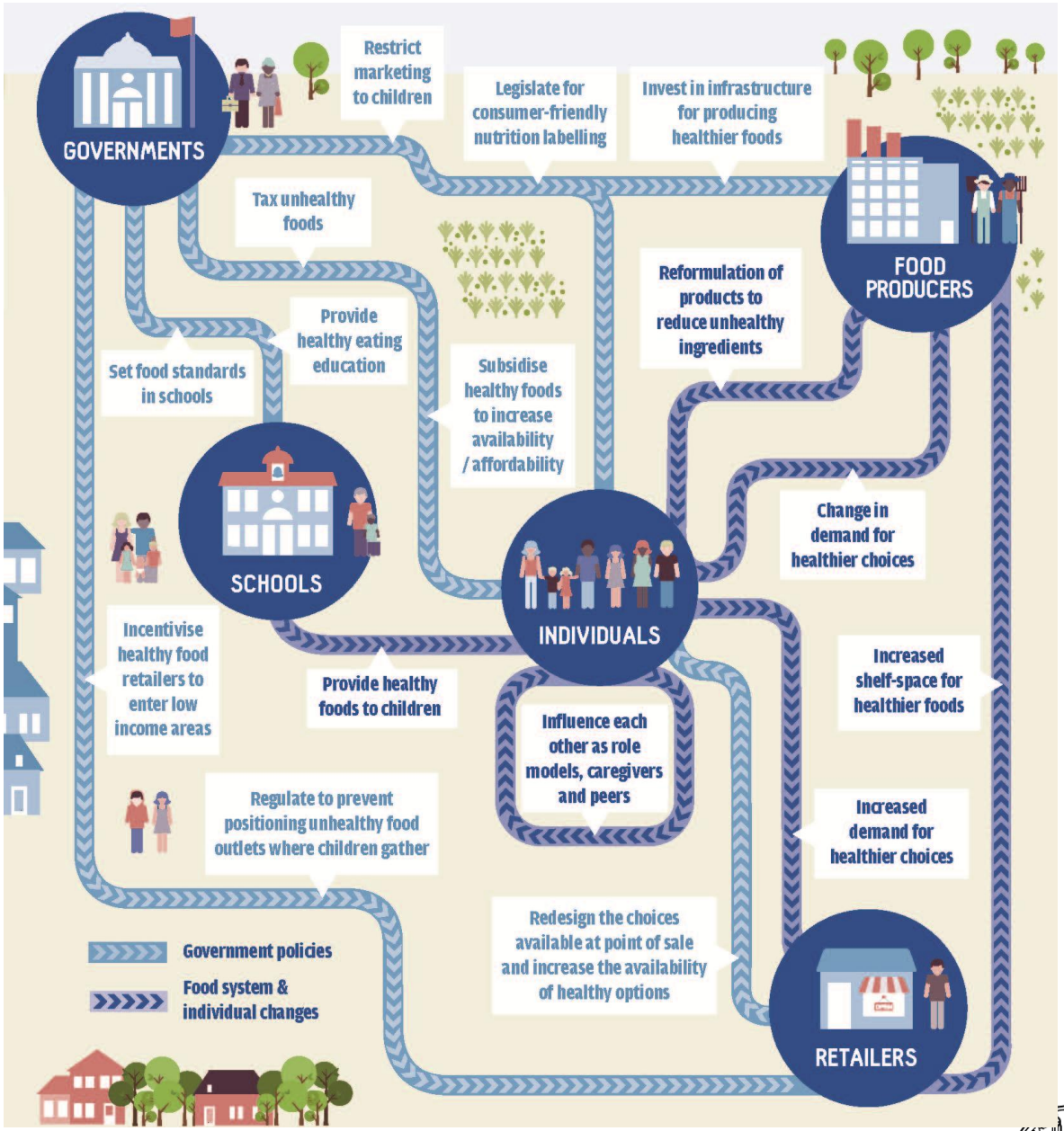
Inhalt

- Ernährung in der Schweiz
- Übergewicht & Adipositas Erwachsene
- Übergewicht & Adipositas Kinder & Jugendliche
- Public Health Massnahmen

Adipositasepidemie: Determinanten und Lösungsansätze



http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(11)60813-1/fulltext



http://www.thelancet.com/series/obesity-2015

Adipositas-Prävention: Food policy

Domain		Policy area	Examples of potential policy actions
Food environment	N	Nutrition label standards and regulations on the use of claims and implied claims on foods	eg, nutrient lists on food packages; clearly visible "interpretive" and calorie labels; menu, shelf labels; rules on nutrient and health claims
	O	Offer healthy foods and set standards in public institutions and other specific settings	eg, fruit and vegetable programmes; standards in education, work, health facilities; award schemes; choice architecture
	U	Use economic tools to address food affordability and purchase incentives	eg, targeted subsidies; price promotions at point of sale; unit pricing; health-related food taxes
	R	Restrict food advertising and other forms of commercial promotion	eg, restrict advertising to children that promotes unhealthy diets in all forms of media; sales promotions; packaging; sponsorship
	I	Improve the nutritional quality of the whole food supply	eg, reformulation to reduce salt and fats; elimination of trans fats; reduce energy density of processed foods; portion size limits
	S	Set incentives and rules to create a healthy retail and food service environment	eg, incentives for shops to locate in underserved areas; planning restrictions on food outlets; in-store promotions
Food system	H	Harness the food supply chain and actions across sectors to ensure coherence with health	eg, supply-chain incentives for production; public procurement through "short" chains; health-in-all policies; governance structures for multi-sectoral engagement
Behaviour-change communication	I	Inform people about food and nutrition through public awareness	eg, education about food-based dietary guidelines, mass media, social marketing; community and public information campaigns
	N	Nutrition advice and counselling in health-care settings	eg, nutrition advice for at-risk individuals; telephone advice and support; clinical guidelines for health professionals on effective interventions for nutrition
	G	Give nutrition education and skills	eg, nutrition, cooking/food production skills on education curricula; workplace health schemes; health literacy programmes

http://www.thelancet.com/series/obesity-2015

Freiwillige Zuckerreduktion, CH, 2015

Memorandum of Understanding

zwischen

dem Eidgenössischen Departement des Innern
(EDI)

und

bio-familia AG
Bossy Céréales SA
Coop Genossenschaft
Cremo SA
Emmi Gruppe
Migros-Genossenschafts-Bund
Molkerei Lanz AG
Nestlé Suisse S.A.
Schweizerische Schälmühle E. Zwicky AG
Wander AG
(Unternehmen)

über die Zusammenarbeit im Rahmen der Zucker-reduktion in Joghurts und Frühstückscerealien

https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/memorandum-of-understanding.pdf.download.pdf/memorandum-of-understanding.pdf;
https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/massnahmen-ernaehrungsstrategie/zuckerreduktion.html

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Abbildung 3: Verteilung der Häufigkeit der verschiedenen Gehalte an zugesetztem Zucker in allen Joghurtkategorien

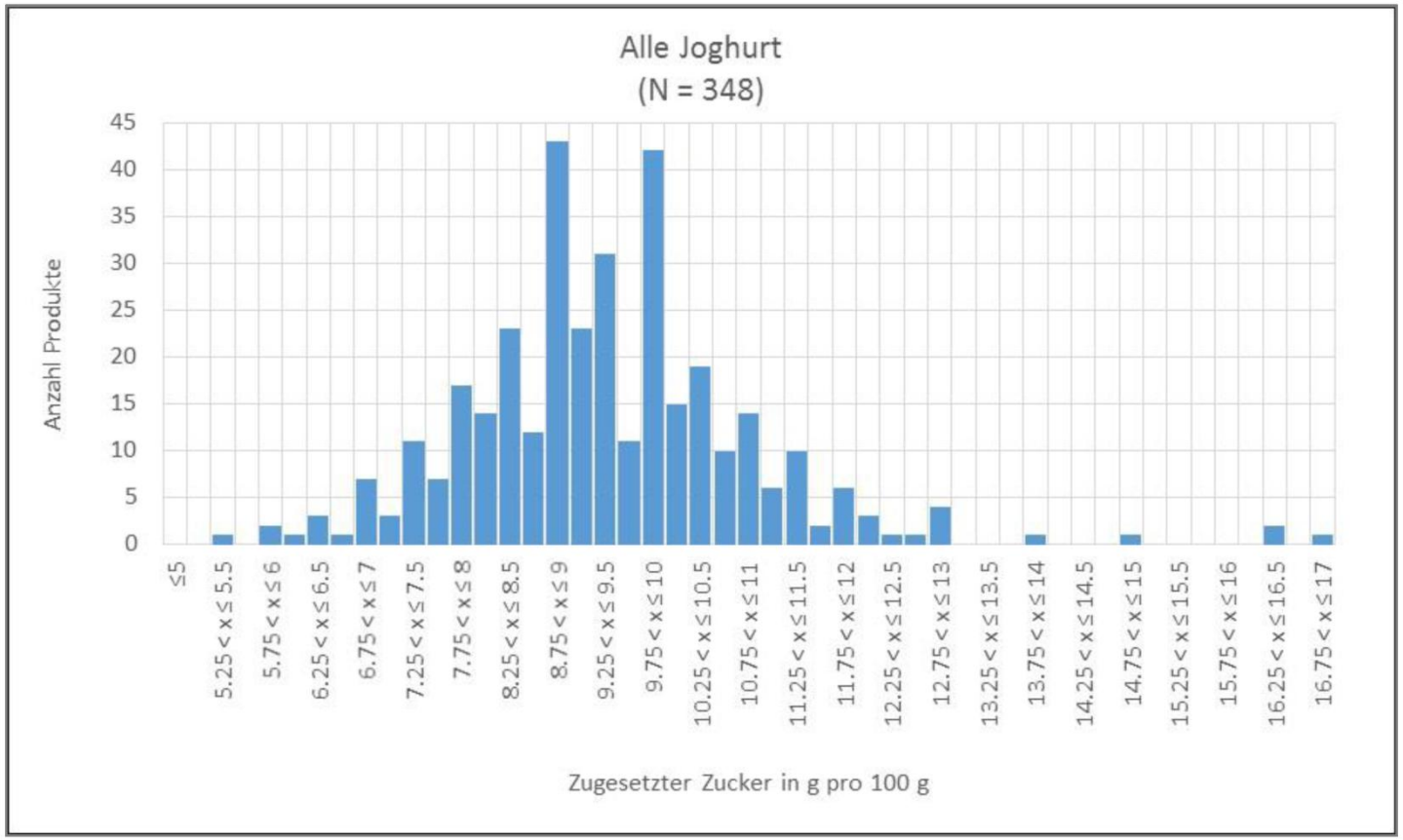
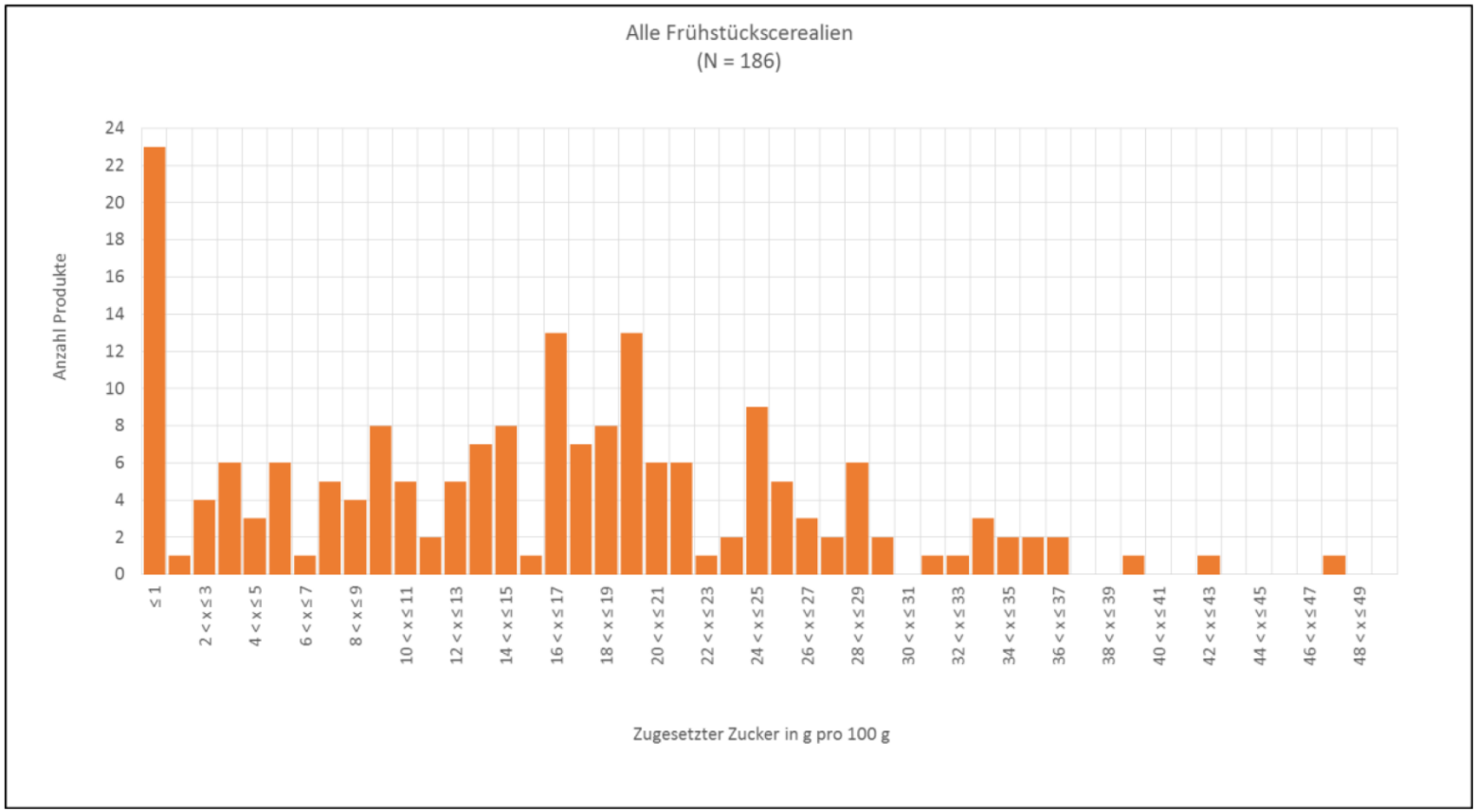


Abbildung 8: Verteilung der Häufigkeit der verschiedenen Gehalte an zugesetztem Zucker bei Frühstückscerealien (N=186)

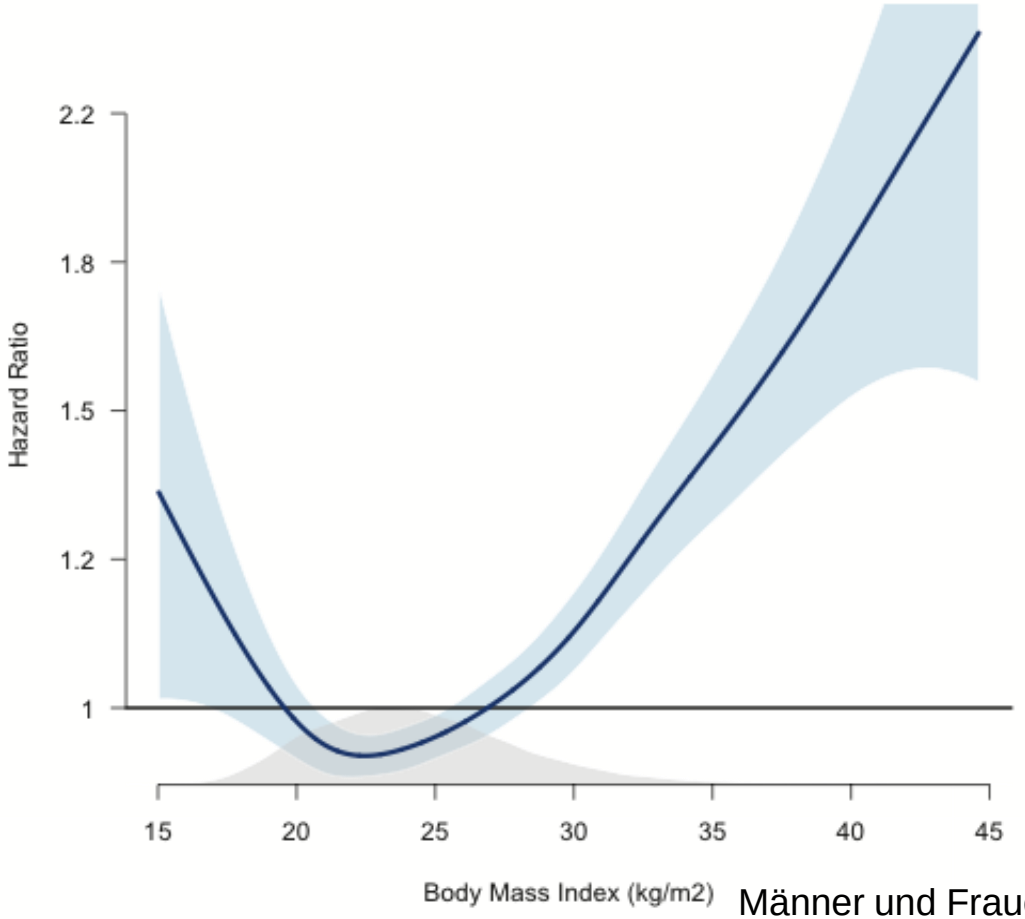


Fazit

- Der Anstieg von Übergewicht/Adipositas bei Erwachsenen ist ungebrochen
- Bei Kindern zeichnet sich eine Trendumkehr bei der niedrigsten Schulstufen ab
- Unklar ist, ob dieser Trend auch in die höheren Schulstufen „durchdrückt“
- Innerhalb der Stadt Zürich gibt es grosse Unterschiede nach Region, Nationalität und sozio-kutrellem Hintergrund
- Grosses Präventionspotential der strukturellen Adipositasprävention bleibt ungenutzt

Reserve

Body Mass Index, Risiko, Schweiz



MONICA: Multinational MONItoring of trends and determinants in CArdiovascular disease, Schweiz, 1983-1992

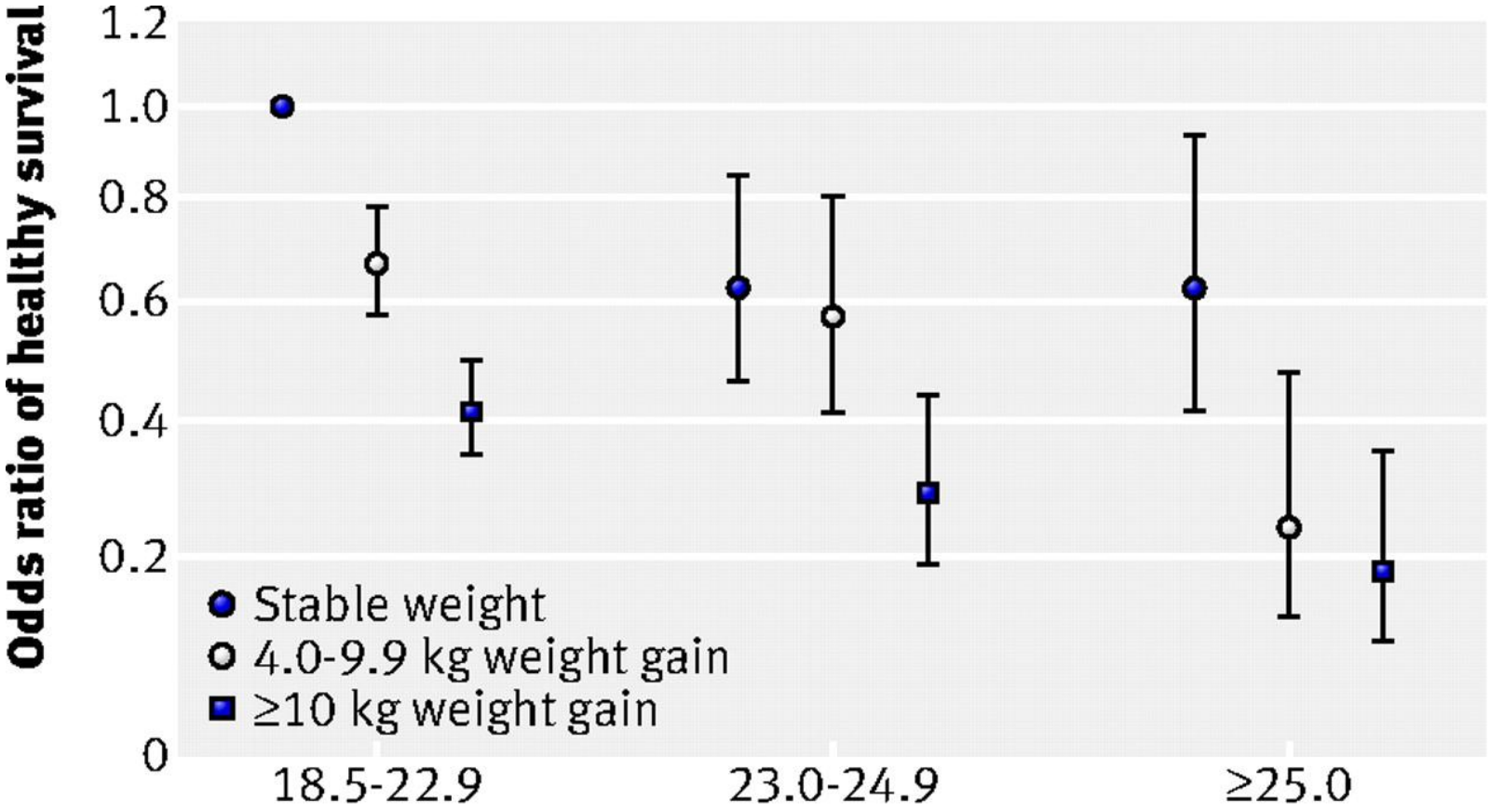
Männer und Frauen, Gesamtsterblichkeit

Faeh, et al, Eur J Epidemiol. 2011 Aug;26(8):647-55

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Universität Zürich[UZH]

Gemeinsamer Effekt von BMI mit 18 Jahren und Gewichtsveränderung auf gesundes Überleben



Sun, Q. et al. BMJ 2009;339:b3796

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention
Universität Zürich[UZH]

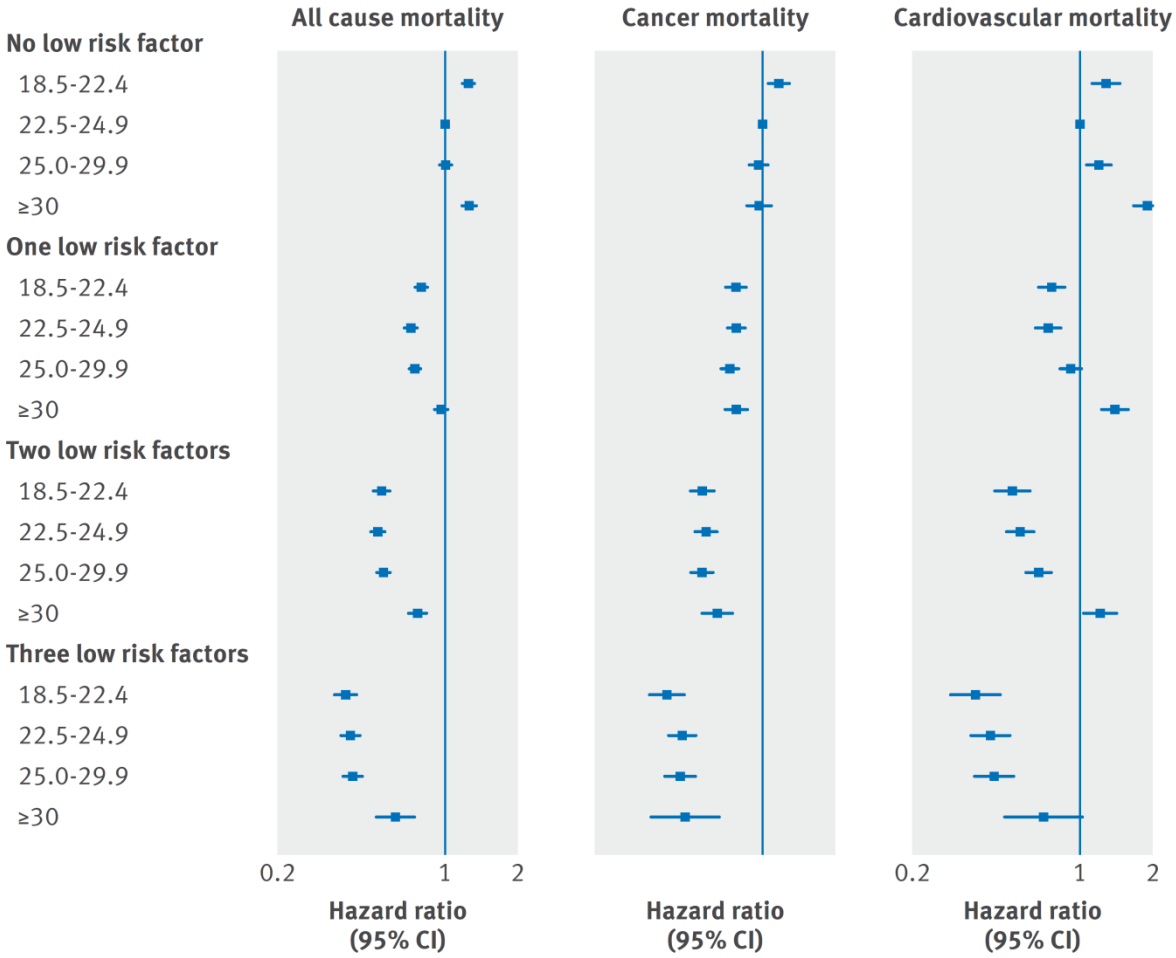


Fig 1 | Hazard ratios for all cause and cause specific mortality according to joint classification of low risk lifestyle score and BMI based on pooled results from NHS and HPFS cohorts. Adjusted for age; race; current use of multivitamins and aspirin; status with regard to family history of diabetes mellitus, myocardial infarction, or cancer; and, for women, menopausal status and hormone use. Low risk lifestyles include never smoking, exercise ≥30 min/day at moderate or vigorous intensity, AHEI score in upper two fifths, and moderate alcohol consumption (5-15 g alcohol/day in women, 5-30 g alcohol/day in men). Each factor coded as 0 or 1 and four scores summed, so healthy lifestyles scores were 0, 1, 2, 3, or 4 (healthiest)

BMJ 2016;355:i5855; http://dx.doi.org/10.1136/bmj.i5855

Universität Zürich[UZH]