Ernährung macht die Größe

geschrieben von Redakteur | November 17, 2020

Wissenschaftler erheben Daten von 65 Millionen Kindern:

Wissenschaftler haben unter der Leitung des Imperial College London Größe und Gewicht von Kindern und Jugendlichen in allen Teilen der Welt unter die Lupe genommen. Einen Schwerpunkt bildeten die Zusammenhänge zwischen der Gesundheit der Kinder und der Qualität ihrer Ernährung mit Körpergröße und -gewicht. Eines der Ergebnisse, die nun in der Zeitschrift The Lancet publiziert wurden: Ein Mangel an qualitativ hochwertiger Ernährung führt zu oftmals nicht nur zu Wachstumsstörungen, sondern auch zum einem Anstieg an Fettleibigkeit. Und das beeinflusst das Wohlbefinden und die Gesundheit ein ganzes Leben lang.

Was im engsten Umfeld oft leicht zu beobachten ist, gilt auch für den internationalen Bereich. Für die Untersuchung haben die Experten Daten von 65 Millionen Kindern im Alter von fünf bis 19 Jahren aus 193 Ländern (Daten der einzelnen Länder finden Sie unter: http://www.ncdrisc.org/data-visualisations.html) im Zeitraum von 1985 bis 2019 untersucht.

Dabei ermittelten sie Größenunterschiede von 20 Zentimetern zwischen 19-Jährigen in den reichsten und den ärmsten Ländern

dieser Erde. So entspricht die durchschnittliche Größe eines 19-jährigen Mädchens in Bangladesch und Guatemala der einer 11-Jährigen in den Niederlanden.

Niederländische Kinder sind die Größten

Die Untersuchung ergab, dass sich die Nationen mit den größten 19-Jährigen in Nordwest- und Mitteleuropa befinden, darunter die Niederlande, Montenegro, Dänemark und Island. Die Nationen mit den kleinsten 19-Jährigen befinden sich aktuell in Süd- und Südostasien, Lateinamerika und Ostafrika, einschließlich Timor-Leste, Papua-Neuguinea, Guatemala und Bangladesch.

Die stärksten Entwicklungen bezüglich der durchschnittlichen Körpergröße von Kindern im Zeitraum von 35 Jahren sind in Schwellenländern wie China, Südkorea und einigen Teilen Südostasiens zu verzeichnen. Zum Beispiel waren 19-jährige Jungen in China im Jahr 2019 im Durchschnitt acht Zentimeter größer als im Jahr 1985. Damit rückten sie im globalen Vergleich vom 150. auf den 65. Platz im Jahr 2019 vor. Den Gegensatz dazu bildet die Größe der Kinder, insbesondere der Jungen, in vielen Ländern südlich der Sahara. Die afrikanischen Nationen weisen in den vergangenen 35 Jahren entweder eine Stagnation auf oder die Menschen sind im Vergleich durchschnittlich sogar kleiner als die Jahrzehnte davor. Aber auch in reichen Ländern ist eine solche Entwicklung zu beobachten. Im internationalen Vergleich fielen etwa 19-jährige Jungen in Großbritannien von Platz 28 im Jahr 1985 (176,3 cm) auf Platz 39 im Jahr 2019 (178,2 cm) zurück. Die Mädchen der gleichen Altersgruppe von 42 (162,7 cm) auf 49 (163,9 cm).

Rund 25 Kilogramm Unterschied

In der Studie wurde auch der Body Mass Index (BMI) von Kindern bewertet – ein Maß für das Verhältnis von Größe zu Gewicht, das einen Hinweis darauf gibt, ob eine Person für ihre Größe ein gesundes Gewicht hat. Die Analyse ergab, dass 19-Jährige

mit dem höchsten BMI auf den pazifischen Inseln, im Nahen Osten, in den USA und in Neuseeland leben. In südasiatischen Ländern wie Indien und Bangladesch ist der BMI am niedrigsten. Der Unterschied zwischen dem leichtesten und dem schwersten BMI in der Studie betrug etwa neun BMI-Einheiten (entspricht etwa 25 kg Gewicht).

Mangel an gesunder Ernährung in den Schuljahren

Das Forscherteam erklärte, dass die Analyse auch ergab, dass Kinder im Alter von fünf Jahren in vielen Ländern eine Größe und ein Gewicht im gesunden Bereich hatten, wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert. Nach diesem Alter haben Kinder in einigen Ländern jedoch eine zu geringe Zunahme der Körpergröße erfahren und zu viel an Gewicht zugenommen, verglichen mit dem Potenzial für ein gesundes Wachstum.

Das Team sagt, der wichtigste Grund dafür sei der Mangel an angemessener und gesunder Ernährung und Lebensumgebung in den Schuljahren, da sowohl die Gewichts- als auch die Größenzunahme eng mit der Qualität der Ernährung eines Kindes verbunden sind.

Quelle: Imperial College London