

ISA unterstützt den Welt-Adipositas-Tag & die Initiative

„EINE BESSERE ERNÄHRUNG FÜR JEDEN KÖRPER“



Übergewicht öffnet vielen nichtübertragbaren Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Leiden, aber auch Erkrankungen der psychischen Gesundheit die Pforten.

Weltweit leben rund
800 MILLIONEN
Menschen mit **Obesität**.



Es wird erwartet, dass **Obesität** in der Kindheit im kommenden Jahrzehnt um **60 %** zunehmen wird. Das wären **UM DAS JAHR 2030 RUND 250 MILLIONEN KINDER**.



Dieses Jahr wurde der Welt obendrein bewusst, dass **COVID-19** mit schweren Folgen und Komplikationen einhergehen kann.

Menschen mit Obesität haben eine doppelt so hohe Wahrscheinlichkeit, nach einem positiven Test auf COVID-19 ins Krankenhaus eingewiesen zu werden.

Insofern hat die Pandemie die Dringlichkeit noch verstärkt, die vielen und komplexen Ursachen der Obesität anzugehen, egal ob sie durch Über- oder Unterernährung verursacht sind. Der Lockdown, die Isolation und die Quarantänemaßnahmen haben sich auch auf die Ernährungsgewohnheiten ausgewirkt. Zur Förderung eines gesünderen und längeren Lebens muss es oberste Priorität haben, die Voraussetzungen für eine optimale Ernährung zu schaffen. Dazu müssen die Menschen Zugang haben zu:

OBST UND GEMÜSE JEDER ART

SPEISEN UND GETRÄNKEN MIT WENIG ZUCKER, FETT UND SALZ



VOLLKORNPRODUKTEN

PROTEINREICHEN
LEBENSMITTELN WIE
FISCH, GEFLÜGEL, EIERN,
HÜLSENFRÜCHTEN UND
NÜSSEN

FETTARMEN DIETÄTISCHEN PRODUKTEN

Im Rahmen einer „besseren Ernährung für jeden Körper“ (Better Nutrition for Every Body) und einer rundum gesunden Lebensweise können **kalorienarme/-freie Süßstoffe zur Reduzierung des Zuckerkonsums beitragen**, dabei jedoch kalorienfrei weiter den süßen Geschmack in der Ernährung ermöglichen.



Der Ersatz von Zucker durch kalorienarme/-freie Süßstoffe kann also durchaus Teil der diätetischen Ernährungsstrategien zur Reduzierung der Kalorienaufnahme und damit des Gewichtsmanagements sein.

Im Kampf gegen Übergewicht sind natürlich auch weitere, nicht im Bereich der Ernährung liegende Maßnahmen wichtig! Dazu gehören:



Die **Stigmatisierung** des Körpergewichts muss überwunden werden.



Der Zugang zu geschulten **Gesundheitsexperten** muss weltweit gewährleistet werden.



Änderungen der Lebensweise einschließlich **gesunder Schlafgewohnheiten** und mehr **täglicher Bewegung**.

NICHT VERGESSEN:

Es gibt kein Wundermittel gegen Obesität. Wenn man Übergewicht, seine Ursachen und den Umgang mit Obesität banalisiert, macht man ihre Behandlung nur noch schwieriger. Lassen Sie sich von uns dazu animieren, sich das **ISA-Video zum World Obesity Day** anzusehen. Es erläutert die Komplexität der Übergewichts-Epidemie.

photo left: ©World Obesity Federation



Unterstützt von:



#WorldObesityDay #ISA4WOD

Referenzen:
1. World Obesity Day 2021. Obesity Fact Sheet & The roots of obesity run deep. Available at: <https://www.worldobesityday.org/resources/entry/information-resources>
2. COVID-19 and Obesity resources. Available at: <https://www.worldobesityday.org/resources/entry/covid-for-healthcare-and-advocates>
3. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov/>
4. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020;33(1):145-154. [Digitale Vorabveröffentlichung].