

**LANDTAG MECKLENBURG-VORPOMMERN**

8. Wahlperiode

Enquete-Kommission

„Jung sein in Mecklenburg-Vorpommern“

**Kommissionsdrucksache**

**8/121**

17. September 2024

**INHALT:**

---

**Stellungnahme von Dr. med. Andreas Michel,  
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\*innen e.V.**

**zum Thema „Gesunde Ernährung, Bewegung und Sport“**

## Fragenkatalog Anhörung: Gesunde Ernährung, Bewegung und Sport

### Ernährung:

4. Wie bewerten Sie die Datenlage im Land MV hinsichtlich der Ernährung Heranwachsender? Wie ließe sich diese gegebenenfalls verbessern?

*Spezielle Untersuchungen zur Datenlage in MV sind nicht bekannt. Es ist aber davon auszugehen, dass die Ernährungsgewohnheiten ähnlich schlecht wie im Bundesvergleich sind. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten sind vom sozialen Status abhängig, es ist zu vermuten, dass beim hohen Anteil sozial schwacher Familien auch hier größere Probleme vorliegen.*

*Landesspezifische Daten zum BMI ließen sich durch Auswertungen der Reihenuntersuchungen des ÖGD gewinnen.*

5. Welche spezifischen Herausforderungen sehen Sie in Mecklenburg-Vorpommern in Bezug auf die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen?

*Die Familien haben im Bundesvergleich vermutlich weniger Geld und andere Ressourcen, ihre Kinder gesund zu ernähren.*

6. Können Sie Veränderungen in den Ernährungsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen feststellen, die sie als problematisch bezeichnen würden? Halten Sie es beispielsweise für notwendig, Maßnahmen zu ergreifen, um den Konsum von Fastfood und zuckerhaltigen Getränken zu reduzieren? Wenn ja, welche?

*Die Kinder und Jugendlichen essen nicht nur zu fett, süß und zu viel davon, auch der Anteil hoch verarbeiteter Lebensmittel in ihrer Ernährung ist massiv gestiegen. Die vielfältigen ungünstigen Effekte hoch verarbeiteter Lebensmittel sind mittlerweile gut bekannt. In vielen Familien ist jedoch nur noch wenig Wissen vorhanden, wie Mahlzeiten selbst zubereitet werden.*

*Einen großen Einfluss auf die Entstehung der Adipositas haben Softdrinks. Der globale Konsum von süßen Getränken wie Softdrinks ist bei Kindern und Jugendlichen zwischen 1990 und 2018 um fast ein Viertel gestiegen, wie eine Studie im Fachjournal BMJ zeigt. Die Datenlage zu Besteuerung ungesunder Getränke ist mittlerweile relativ gut. So gilt in Großbritannien seit April 2018 eine Zuckersteuer auf Getränke mit mehr als fünf Gramm Zucker pro 100 Milliliter. In der Folge haben die Hersteller den Zuckergehalt von Softdrinks durchschnittlich um 43 Prozent reduziert. Forscher der University of Cambridge ermittelten 2023, dass die Zuckersteuer auf Softdrinks jährlich 5000 Fälle von Adipositas bei Mädchen im Alter von zehn und elf Jahren verhinderte.*

*In Deutschland selbst wurden vor einigen Jahren sehr gute Erfahrungen mit höherer Besteuerung von Alkopops gemacht.*

*Die Landesregierung von MV sollte über den Bundesrat eine „Zuckersteuer“ nach britischen Vorbild initiieren. Darüber hinaus wäre eine Vorschrift, dass Bewerungsbetriebe grundsätzlich Leitungswasser unentgeltlich zur Verfügung zu stellen haben eine einfache und wirksame Maßnahme*

7. Welche Erkenntnisse besitzen Sie zu ernährungsbedingten Krankheiten bzw. zu Fehlentwicklungen bei der Ernährung und körperlichen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in MV auch im Bundesvergleich?

*Wir sehen weiterhin ein viel zu hohen Anteil von adipösen Kindern, gleichzeitig ist das tägliche Bewegungspensum stark zurückgegangen. Diese Kinder sind besonders von lebensstilabhängigen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Skeletterkrankungen oder Diabetes Typ II bedroht. In den Praxen sehen wir bereits diese Veränderungen.*

8. Welche Rolle spielen Eltern bei der Förderung einer gesunden Ernährung und wie können sie dabei besser unterstützt werden? Wie kann es gelingen, unter Einbeziehung der Eltern den Kindern und Jugendlichen mehr Ernährungsbildung zukommen zu lassen?

*Das Wissen über die positiven Effekte von Bewegung und über eine gesunde Ernährung sollte heutzutage eigentlich in allen Familien mehr oder weniger vorhanden sein. Die Umsetzung im täglichen Leben scheint größere Probleme zu bereiten. Natürlich ist die Aufklärung zu diesen Themen wichtig, die Angebote werden jedoch als ausreichend erachtet, von noch mehr Bildung sind m. E. keine größeren Effekte zu erwarten. Interventionen direkt bei der Zielgruppe erscheinen dagegen vielversprechender (siehe nächste Punkte).*

9. Wie können Schulen und Kindergärten noch besser auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten? Inwiefern könnte zum Beispiel ein Schulfach ‚Ernährungsbildung‘ ein Beitrag zu einer gesünderen Lebensweise von Kindern und Jugendlichen sein?

*Ernährungsbildung sollte auf jeden Fall Bestandteil des Lehrplans sein. Es kommt jedoch darauf an, dieses Wissen auch praktisch im Leben umzusetzen. Deshalb muss ein Fach Ernährung unbedingt auch praktisches Tun wie Kochen und Backen enthalten. In der jetzigen Elterngeneration ist das Wissen um die Zubereitung von Mahlzeiten häufig gar nicht mehr vorhanden, diese Lücke muss die Schule durch ein Fach wie Hauswirtschaftslehre schließen.*

10. Wie bewerten Sie die aktuellen Verpflegungsprogramme sowie die Verpflegungsqualität in Kita, Hort, Mensen und Kantinen in Mecklenburg-Vorpommern im Vergleich zu anderen Bundesländern? Ist diese Qualität zufriedenstellend, gut, ausgezeichnet oder gar irgendwo mangelhaft, und welche Maßnahmen wären erforderlich, um die Verpflegungsqualität zu verbessern?

*Erhebungen hierzu sind nicht bekannt. Der persönliche Eindruck ist, dass in den letzten Jahren die Verpflegungsqualität in Kitas und Schulen durchaus besser geworden ist. Eine gute Verpflegungsqualität wird jedoch eine Herausforderung bleiben.*

11. Welche Standards sollten gesetzt werden, um eine ausgewogene und gesunde Ernährung junger Menschen sicherzustellen, und wie könnten diese effektiv kontrolliert werden? Wäre es notwendig, die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Verpflegung von jungen Menschen in Kita und Hort verpflichtend in KiföG und Schulgesetz des Landes festzuschreiben oder reicht – wie bisher – das Prinzip der Freiwilligkeit (Einrichtungen können, müssen aber nicht den DGE-Qualitätsstandards folgen)?

*Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten verpflichtend für Schulen und Kindertagesstätte sein. Dies schließt auch ein, dass vegetarische oder gar vegane Ernährung, insbesondere im Kindergartenalter, nicht gefördert werden sollte. Bei vielen Kitas hat man den Eindruck, dass sie beim Thema gesunde Ernährung über das Ziel hinausschießen. Eine gesunde Vollwertkost nach den Empfehlungen der DGE ist Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung.*

12. Welche Vor- und Nachteile sehen Sie in der Einführung kostenloser Mahlzeiten in Schulen und Kitas, wie es beispielsweise in Berlin und Hamburg bereits umgesetzt wird? Wie könnte eine Kostenübernahme die Qualität der Mahlzeiten beeinflussen, und welche Maßnahmen wären notwendig, um diese Qualität hochzuhalten und wo sehen Sie dafür Grenzen?

*Eine gute kostenlose Versorgung in Kinderkrippe, Kindergarten und Schule stellt eine gute Ernährung für alle Kinder sicher. Voraussetzung sollte die Einhaltung der Qualitätsstandard der DGE sein. Problematisch wird die Finanzierung sein.*

13. Welche Programme oder Initiativen zur Förderung gesunder Ernährung haben sich Ihrer Meinung nach als besonders effektiv erwiesen? Lassen sich gute Beispiele aus MV und anderen Bundesländern anführen, mit denen es durch Interventionen des jeweiligen Landes gelang bzw. gelingt, das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen in Kita und Schule positiv zu beeinflussen?

*Hierzu ist nichts bekannt.*

14. Wird es nach Einschätzung der Sachverständigen notwendig sein, dass sich das Land MV mit finanziellen Hilfen für die Kommunen an der Verbesserung der Verpflegungsqualität vor Ort beteiligt, um zum Beispiel mehr Bioprodukte einzusetzen oder den DGE-Standard zu erfüllen? Gibt es Beispiele, dass Bundesländer genau diese finanzielle Unterstützung der Kommunen sicherstellen?

*Das scheint nötig zu sein. Wobei anzumerken ist, dass Bio-Produkte zwar umwelt- und tierwohlfreundlicher, nicht jedoch zwingend gesünder sind. Wichtig ist deshalb, DGE-Standards verpflichtend einzuführen.*

15. Welche aktuellen Trends und Entwicklungen sehen Sie im Bereich Bewegung und Sport bei Kindern und Jugendlichen?

*Hier sehen wir eine zwiegespaltene Entwicklung. Viele Kinder treiben Sport, insbesondere im Verein, eine sehr große Gruppe an Jugendlichen bewegt sich jedoch immer weniger. Freies Spielen in der Umgebung der Häuslichkeit kommt kaum noch vor, soziale Medien und Computerspiele stellen eine zu attraktive Konkurrenz dar.*

16. Was sind die häufigsten Barrieren, die Kinder und Jugendliche daran hindern, regelmäßig Sport zu treiben, und wie lassen sich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene dazu motivieren, mehr Bewegung, auch ‚nicht-wettkampf-orientiert‘ in ihren Alltag zu integrieren?

*Aus persönlicher Erfahrung und aus den Erfahrungen meiner Praxistätigkeit kann ich sagen, dass die Sportvereine in Mecklenburg-Vorpommern nahezu ausschließlich Leistungssport betreiben wollen. Kinder und Jugendliche, die weniger sportlich sind und eigentlich dringend Bewegungsmöglichkeiten bräuchten, finden keine diesbezüglichen Angebote.*

*Hier sind zum einen die Schulen gefragt, die für diese Kinder am Nachmittag Sportmöglichkeiten anbieten müssen. Zum anderen sollten Sportvereine nur noch öffentliche Mittel bekommen, wenn sie auch Breitensport anbieten.*

18. Wie kann eine zusätzliche Sportstunde das Bewusstsein und die Motivation für einen gesunden Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen stärken? Welche positiven Auswirkungen erwarten Sie von der Einführung einer vierten Sportstunde in Schulen auf die physische und mentale Gesundheit der Schüler? Welche Herausforderungen oder Nachteile könnten bei der Einführung einer vierten Sportstunde auftreten und wie könnten diese überwunden werden?

*Natürlich ist jedes zusätzliche Bewegungsangebote wichtig. Allerdings konkurriert eine vierte Sportstunde mit allen anderen Unterrichtsstunden, hier haben wir auch im Bereich von Mathematik und Deutsch (Lesen!) immer größer werdende Kompetenzlücken, die es zu schließen gilt. Des Weiteren zeigen Untersuchungen, dass die reine Bewegungszeit in Sportstunden erschreckend gering ist, weil viel zu viel Zeit für den organisatorischen Overhead verloren geht. Sportstunden sollten grundsätzlich als Doppelstunden geplant werden.*

*Der größte Teil der Adipositasrisiken von Kindern beginnt mit dem Übertritt in die Grundschule. Die Bewegungsmöglichkeiten werden stark eingeschränkt, gleichzeitig sinkt in diesem Alter der kalorische Grundumsatz ohnehin, viele Kinder, die bislang sehr mäßig waren, essen immer besser und bald zu viel.*

*Aus diesem Gründen wäre eine Intervention in der Grundschule besonders erfolgsversprechend und auch nachhaltig. Jedes Kind sollte mindestens 2 Stunden Spiel- und Bewegungszeit am Tag im Freien (dazu später mehr) zwingend absolvieren. Das kann in den Hofpausen wie auch während der Hortzeit (nahezu alle Grundschulkindern in Mecklenburg-Vorpommern besuchen diesen) erfolgen. Hier sind von den Einrichtungen attraktive Bewegungsangebote zu machen.*

19. Wie können Schulen und Gemeinden noch besser zusammenarbeiten, um ausreichend Bewegungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche zu schaffen?

*Darüber hinaus sollten Schulen und Gemeinden sicherstellen, dass möglichst alle Kinder die Einrichtungen aus eigener Kraft (laufend, fahrradfahrend) erreichen können. Nur ein attraktiver und sicherer Schulweg wird die Eltern dazu bewegen, auf das Elterntaxi zu verzichten und vergrößert die tägliche Bewegungszeit signifikant.*

### **Drogen und Sucht:**

20. Was sind Risiko und Schutzfaktoren im Umgang junger Menschen mit Drogen und Sucht?

*Bei den Schutzfaktoren werden personale Ressourcen, familiäre und soziale Ressourcen unterschieden. Einen zentralen Schutzfaktor stellt eine stabile, wertschätzende Beziehung zu einer Bezugsperson dar. Risiken sind all jene Faktoren, die eine Resilienzbildung beim Kind verhindern.*

*Auf gesellschaftlicher Ebene ist zu erwarten, dass die teilweise Freigabe des Marihuana-Konsums für Erwachsene auch den Substanzkonsum bei Kindern- und Jugendlichen ansteigen lässt. Das Signal „Bubatz legal“ (Social Media Kampagne des BMG) an diese Gruppe wird auch durch eine der versprochenen begleitenden Aufklärungskampagnen nicht wieder einzufangen sein. Die Anti-Tabak-Politik der vergangenen Jahre hat dagegen gezeigt, dass Restriktion Konsum einschränkt, der Anteil rauchender Kinder- und Jugendlicher war über die Jahre deutlich gesunken. Erst in letzter Zeit gab es wieder einen kleinen Anstieg, der auf den Stress der Coronajahre und den fatalen Trend zu Nicotin-Verdampfern zurückzuführen ist.*

21. Welche Strukturen für Prävention & Beratung gibt es, und wie erreichen sie Kinder, Jugendliche und ihre Erziehungsberechtigten sowie junge Erwachsene und ihre Angehörigen?

*Wir Kinder- und Jugendärzte sind oft die ersten Ansprechpartner und lokal gut vernetzt, um bei Bedarf die entsprechende Versorgungsschiene anbieten zu können.*

22. Auf welche Strukturen beziehungsweise Hilfen können junge Menschen zurückgreifen, wenn Sie aus suchtbelasteten Elternhäusern kommen?

*Die Drogen und Suchtberatungen sind nach meiner Information auch auf die Versorgung von Angehörigen Suchtkranker eingestellt.*

**Gesundheit und Prävention:**

23. Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse oder guten Beispiele können helfen, noch effektivere Strategien zur Förderung eines gesunden Lebensstils von Kindern und Jugendlichen zu entwickeln?

*Ein bislang allgemein unterschätztes Problem ist die Zunahme von Kurzsichtigkeit. Risikofaktoren sind zu häufiges Akkommodieren bei Lesen oder Medienbenutzung. Ein bedeutender Schutzfaktor ist Tageslicht. Studien in Südkorea haben gezeigt, dass 2 Stunden täglicher Aufenthalt im Freien die Kurzsichtigkeitsprävalenz signifikant senkt.*

*Deshalb ist zu fordern, dass alle Kinder mindestens in Grund- und Mittelstufe 2 h tägliche Bewegung im Freien erhalten sollten (siehe Frage 18).*

25. Wie können wir gezielt auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen mit besonderem Förderbedarf eingehen, um ihre Gesundheit zu verbessern?

*Der Eindruck in der Praxis ist, dass die Schulen mit der Integration von Kindern- und Jugendlichen mit besonderen Förderbedarf überfordert sind. Ich höre immer wieder von teils verzweifelten Eltern, die ihre Kinder in einer speziellen Fördereinrichtung besser gefördert sehen.*