
Das Wichtigste in Kürze

Die Schülerbefragung HBSC 2006

Die internationale Studie «*Health Behaviour in School-aged Children*» (HBSC) wird alle vier Jahre unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO Europa) durchgeführt. Die jüngste Erhebung unter Teilnahme von 41 Ländern fand 2006 statt.

Verantwortlich für die Studie in der Schweiz ist die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA). Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und der Kantone hat die SFA die Untersuchung im Jahr 2006 zum sechsten Mal durchgeführt.

In der Schweiz fand die Datenerhebung von Januar bis April 2006 statt. Der Fragebogen wurde während einer Schulstunde (45 Minuten) von den Schülerinnen und Schülern ausgefüllt. Die Teilnahme war freiwillig und die Anonymität der Antworten wurde gewährleistet. 85.7% der 690 zufällig ausgewählten Klassen haben an der Befragung teilgenommen.

Die Ergebnisse der Erhebung im Jahre 2006 basieren auf einer nationalen Stichprobe von 9791 Schülerinnen und Schülern von 11 bis 15 Jahren.

Ernährungsgewohnheiten

Für das Jahr 2006 zeigt sich, dass ein hoher Anteil an Schülerinnen und Schülern von 11 bis 15 Jahren nicht häufig genug Früchte und Gemüse zu sich nehmen (22.0% der Jungen und 29.4% der Mädchen von 11 bis 15 Jahren essen *jeden Tag Früchte und Gemüse*) und zudem nicht regelmässig frühstücken (56.4% der Jungen und 49.4% der Mädchen von 11 bis 15 Jahren *frühstücken an jedem Schultag der Woche*).

Im Allgemeinen hat der tägliche Verzehr von Früchten seit 2002 zugenommen. Dagegen zeigen sich keine signifikanten Veränderungen für den täglichen Verzehr von Gemüse oder das regelmässige Frühstücken.

Bezüglich des Konsums von Nahrungsmitteln und Getränken, ist des weiteren vor allem eine Bevorzugung von Fleisch gegenüber Fisch und von Weissbrot gegenüber Vollkornbrot, sowie eine gewisse Anziehungskraft von stark zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken, hervorzuheben.

Es besteht eine gewisse Anziehungskraft von stark zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken. Aber während der tägliche Konsum von Bonbons und Schokolade sich zwischen 2002 und 2006 nicht geändert hat, ist der tägliche Genuss von Cola und anderen zuckerhaltigen Getränken in allen Altersgruppen signifikant zurückgegangen.

Chips und «Fast-Food» Nahrungsmittel werden von einer Mehrheit der Jugendlichen nur gelegentlich konsumiert (Chips, Pommes Frites und Hamburger/Hotdogs werden von mehr als drei Viertel der 11-15-jährigen Schüler und Schülerinnen maximal einmal pro Woche gegessen).

Insgesamt variieren die Ernährungsgewohnheiten merklich je nach Geschlecht und Altersgruppe. Mädchen essen häufiger gesunde Nahrungsmittel - insbesondere Früchte und Gemüse - als Jungen. Das Gleiche gilt für jüngere gegenüber älteren Schülerinnen und Schülern. Das tägliche Frühstück ist bei Jungen bzw. bei jüngeren Schülerinnen und Schülern häufiger verbreitet als bei Mädchen bzw. bei älteren Schülerinnen und Schülern.

In der Rangliste der 41 an der Studie teilnehmenden Länder nach Abnahme der Prävalenzen, erscheint die Schweiz unter den 15 Ländern, in denen die Gewohnheit täglich zu frühstücken am wenigsten verbreitet ist (11-Jährige: Platz 29 von 41; 13-Jährige: Platz 31; 15-Jährige: Platz 32).

Die Schweiz erscheint unter den 15 Ländern mit hohen Prävalenzen von täglichem Verzehr von Obst und Gemüse. Weniger günstig sieht es beim täglichen Konsum von zuckerhaltigen Getränken aus, wo sie sich in der Mitte der Rangliste befindet.

Bewegungsverhalten

Gemäss aktueller Richtlinien des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und des Bundesamtes für Sport (BASPO) sollten sich Kinder und Jugendliche *täglich während mindestens einer Stunde bewegen*. Diesen Richtlinien entsprechen im Jahr 2006 15.2% der Schüler und 10.5% der Schülerinnen im Alter von 11 bis 15 Jahren.

Immerhin sind aber rund 40% der Schüler und 30% der Schülerinnen an *mindestens fünf Tagen pro Woche* während je mindestens einer Stunde körperlich aktiv. Rund 3% der Schüler und Schülerinnen sind gänzlich inaktiv.

Die Anteile an Schülern und Schülerinnen, welche *täglich* für mindestens eine Stunde körperlich aktiv sind, haben sich zwischen 2002 und 2006 nicht signifikant verändert.

Im internationalen Vergleich hat die Schweiz den niedrigsten Anteil an Schülern und Schülerinnen von 11 Jahren, die sich mindestens eine Stunde *pro Tag* körperlich betätigen (Platz 41 von 41 teilnehmenden Ländern) und liegt bei den 13-Jährigen auf dem vorletzten Platz (Platz 40). Bei den 15-Jährigen ist die Position der Schweiz mit Platz 31 günstiger.

Im Jahr 2006 geben 79.8% der Jungen und 60.4% der Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren an, *ausserhalb der Schule* pro Woche während mindestens zwei Stunden *Sport* zu treiben.

Generell lassen sich zwischen 1998 und 2006 bezüglich Sporttreiben keine nennenswerten Änderungen beobachten.

Rund die Hälfte (48.4%) aller Schülerinnen und Schüler hatte im Jahr vor der Befragung mindestens einmal einen *Unfall* oder eine *Verletzung*, der bzw. die medizinische Hilfe erforderte.

Jugendliche, die täglich während mindestens einer Stunde körperlich aktiv sind, haben ein höheres Risiko Unfälle und Verletzungen zu erleiden, als Jugendliche, die seltener körperlich aktiv sind.

Insgesamt überwiegen aber die gesundheitlichen Vorteile einer sportlichen Betätigung gegenüber den eventuellen Nachteilen.

Übergewicht

Im Rahmen der HBSC Studie basiert die Berechnung des Body-Mass-Index (BMI) – aus praktischen Gründen – auf den Eigenangaben der Schülerinnen und Schüler zu Gewicht und Körpergrösse. Dies kann zu einer Unterschätzung der tatsächlichen Prävalenzen führen. Der auf dieser Basis berechnete BMI sollte daher mit Vorsicht interpretiert werden.

Im Jahre 2006 nehmen bei Jungen die Anteile Übergewichtiger (betrifft leichtes Übergewicht und Fettleibigkeit) über alle Altersgruppen von 11 bis 14 Jahren signifikant zu und stabilisieren sich dann. Mädchen im Alter von 15 Jahren sind häufiger übergewichtig als 11- bis 14-jährige Mädchen.

Seit 1990 haben die Anteile an übergewichtigen Schülern und Schülerinnen im Alter von 15 Jahren (in der 9. Klasse) zugenommen. Die Entwicklung in den jüngeren Altersgruppen folgt dagegen

keiner einheitlichen Linie: Für die Zeit von 2002 bis 2006 ist ein Rückgang in den Anteilen Übergewichtiger bei 11-jährigen Mädchen und Jungen (in der 5. Klasse) sowie bei 13-jährigen Mädchen (in der 7. Klasse) festzustellen. Bei 13-jährigen Jungen (in der 7. Klasse) hingegen, haben die Anteile an Übergewichtigen zugenommen.

Bei den 11-jährigen Schülern und Schülerinnen ist die Schweiz mit den Niederlanden am wenigsten von Übergewicht betroffen (Platz 41 von 41 teilnehmenden Ländern). Weniger gut steht die Schweiz bei diesem Vergleich in den Altersgruppen der 13- und 15-jährigen Schülern und Schülerinnen da, wo sie sich trotzdem unter den 15 am wenigsten betroffenen Ländern situiert (Platz 35 bzw. Platz 29).

Die Anteile an Jugendlichen, welche übergewichtig sind, sinken mit zunehmender körperlicher Aktivität. Bei inaktiven Jugendlichen sind die Anteile an Übergewichtigen nahezu doppelt so hoch wie bei Jugendlichen, welche an sechs Tagen pro Woche während mindestens einer Stunde körperlich aktiv sind (12.5 vs. 6.7%).

Einschätzung des Körpergewichtes

Im Jahr 2006 gaben 59.4% der Jungen und 53.1% der Mädchen von 11 bis 15 Jahren an, ungefähr das richtige Gewicht zu haben.

Mädchen (36.0%) finden sich anteilmässig häufiger als Jungen (24.1%) ein wenig oder viel zu dick. Im Gegensatz dazu, ist der Anteil der Jungen, die sich zu dünn finden mit 16.5% grösser als bei den Mädchen (10.8%).

Mädchen machen sich generell mehr Sorgen wegen ihrem Gewicht als Jungen. Mit zunehmendem Alter nehmen die Anteile an Mädchen, die sich Sorgen wegen ihrem Gewicht machen, zu.

Der Anteil, der mit ihrem Körpergewicht zufriedenen Schülerinnen und Schüler, hat sich zwischen 1998 und 2006 kaum verändert.

Bezüglich des Anteils derjenigen, die sich ein bisschen oder viel zu dick einschätzen, liegt die Schweiz auf Platz 24 (in absteigender Reihenfolge) von 41 teilnehmenden Ländern bei den 11-jährigen Schülerinnen und Schülern, während sie an der Spitze des zweiten Drittels bei den 13-15-jährigen Schülerinnen und Schülern (Platz 26) steht.

Bei 63.1% der Jungen und 83% der Mädchen im Alter von 15 Jahren, die sich ein wenig oder viel zu dick finden, zeigt der BMI trotzdem kein Übergewicht an. Im Gegensatz dazu haben 8.4% der Jungen und 1.6% der Mädchen derselben Altersgruppe, die angeben, ungefähr mit ihrem Gewicht zufrieden zu sein, einen BMI, der Übergewicht anzeigt.

Die Hälfte aller inaktiven Jugendlichen ist mit dem eigenen Körpergewicht zufrieden. Mit zunehmender körperlicher Aktivität, steigen die Anteile an Jugendlichen, die mit dem eigenen Körpergewicht zufrieden sind (bei täglich Aktiven: 62.4%).

Gewichtskontrolle

Im Jahr 2006 haben unter den 11-15-Jährigen Schülerinnen und Schülern 10.6% der Jungen und 15.9% der Mädchen eine Diät gemacht oder anderes unternommen, um abzunehmen.

Generell ist der Anteil der Jugendlichen, die in diesem Alter eine Diät oder etwas anderes tun, um abzunehmen, zwischen 2002 und 2006 signifikant angestiegen.

Im internationalen Vergleich situiert sich die Schweiz beim Anteil der Schülerinnen und Schüler, die eine Diät oder etwas anderes unternehmen, um abzunehmen, mit Platz 21 von 41 (in

absteigender Reihenfolge) bei den 11- und 13-jährigen sowie Platz 23 bei den 15-jährigen Schülerinnen und Schülern im Mittelfeld.

Für 15-jährige Jungen ist Sport das beliebteste Mittel um Gewicht zu verlieren. Sport ist für 15-jährige Jungen eine wichtigere Strategie um Gewicht zu verlieren als Diäten. Für 15-jährige Mädchen hingegen, stehen Diäten an erster Stelle – direkt vor dem Sport – wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren.

28.3% der Jungen und 63.8% der Mädchen, die übergewichtig sind, machen eine Diät. Jedoch machen auch 5.9% der Jungen und 18.2% der Mädchen, die normal oder sogar leicht untergewichtig sind, eine Diät.