Zusammenfassung

# Nationales Programm Ernährung und Bewegung 2008–2012 (NPEB 2008–2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

# Herausforderung

Das **Nationale Programm Ernährung und Bewegung (NPEB)** möchte gesundheitsfördernde Entscheidungen erleichtern, um **nicht übertragbaren Krankheiten** besser vorzubeugen. Dadurch sollen unter anderem Übergewicht, Adipositas und Essstörungen insbesondere bei Kindern und Jugendlichen wirksamer bekämpft werden.

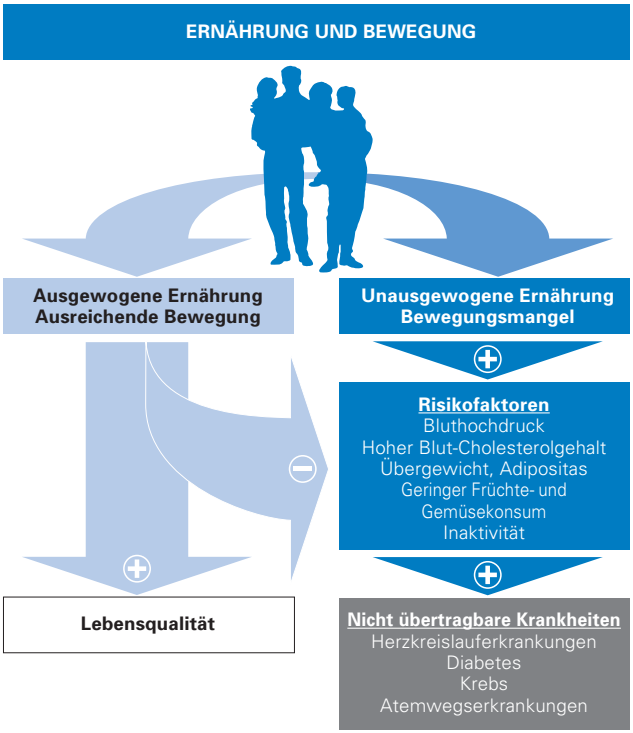


Abb. 1: Einfluss von Ernährung und Bewegung auf nicht übertragbare Krankheiten (Originaldarstellung BAG)

Dieses Programm wurde in einem **partizipativen Prozess** erarbeitet, der vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) koordiniert wurde. An diesem Prozess waren auch das Bundesamt für Sport (BASPO), die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, Vertreter der Kantone

und der Industrie, eine NGO-Allianz sowie zahlreiche weitere Akteure beteiligt. Das Programm soll die Schwächen überwinden, die in der heutigen Situation bestehen, und insbesondere die sektorübergreifende Koordination verbessern. Es möchte positive Botschaften vermitteln, indem es den Genuss am guten Essen und das Wohlbefinden bei Bewegung betont. Sein Inhalt berücksichtigt die Empfehlungen und die Grundsatzdokumente der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Europäischen Union (EU).

Die im Programm vorgesehenen Massnahmen sollen die **Eigenverantwortung** fördern, **freiwillige Massnahmen** der Wirtschaft unterstützen und die **Qualität der Nahrungsmittel** sicherstellen. Auch den verschiedenen Zielgruppen, den Lebensstilen, dem sozioökonomischen und kulturellen Status und den unterschiedlichen Nationalitäten und Gewohnheiten soll Rechnung getragen werden.

# Problemstellung

In den meisten europäischen Ländern stehen fünf der sieben wichtigsten Risikofaktoren für nicht übertragbare Krankheiten mit Ernährung und Bewegung in Verbindung: Bluthochdruck, hoher Blut-Cholesterolgehalt, Übergewicht, geringer Früchte- und Gemüsekonsum und körperliche Inaktivität. Die beiden weiteren Risikofaktoren sind Tabak- und Alkoholkonsum.

In den letzten Jahren hat die Zahl der **übergewichtigen und adipösen Personen** stark zugenommen. Kinder sind von dieser Tendenz zunehmend betroffen.

**Bewegung** ist zentral für die Erhaltung des energetischen Gleichgewichts und eines gesunden Körpergewichts. Bei Kindern spielt sie für die psychomotorische Entwicklung eine wichtige Rolle, ist ein bewährtes Mittel gegen Stress, Ängste und Depressionen und unterstützt ein Leben lang die körperliche und seelische Ausgeglichenheit.

In den letzten Jahren werden **Essstörungen** immer häufiger und nehmen ein beunruhigendes Ausmass an. Sie treten meist bei Heranwachsenden auf. Betroffen sind vor allem junge Frauen, doch seit einiger Zeit erhöht sich der Anteil der jungen Männer.

Angesichts dieser Entwicklungen hat der Bundesrat die Resolution der WHO vom 22. Mai 2004 mit dem Titel «Globale Strategie für Ernährung, Bewegung und Gesundheit» angenommen. Er hat das Eidgenössische Departement des Innern (EDI) beauftragt, die WHO-Strategie an die Verhältnisse in der Schweiz anzupassen. Im November 2006 haben die Gesundheitsministerinnen und -minister der europäischen Staaten in Istanbul eine «Europäische Charta zur Bekämpfung der Adipositas» verabschiedet.

# Die Situation in der Schweiz

In der Schweiz ist bereits jedes fünfte Kind zu schwer. Diese Zahl hat sich innerhalb von 20 Jahren verfünffacht. Neue Daten zeigen, dass sich die Anzahl der übergewichtigen Kinder auf diesem Niveau zu stabilisieren scheint oder sogar abnimmt. Ob sich dieser Trend bestätigt, müssen noch weitere Studien zeigen.

Auch die Zahl der übergewichtigen Menschen jeden Alters hat in den letzten Jahren stark zugenommen: 2002 waren 37% der Bevölkerung übergewichtig oder adipös, zehn Jahre zuvor waren es noch 30%.

Die Kosten, die durch Übergewicht und Adipositas sowie durch die damit verbundenen Krankheiten verursacht werden, beliefen sich 2001 auf CHF 2,7 Milliarden.

Die Situation in der Schweiz lässt sich mit jener in den europäischen Ländern vergleichen. Das Ernährungsverhalten der Bevölkerung in der Schweiz ist durch einen geringen Verzehr von Früchten und Gemüse gekennzeichnet. Zudem liegt der Zuckerkonsum in der Schweiz

weit über der empfohlenen Tageszufuhr von 10% der aufgenommenen Gesamtenergie. Fast ein Drittel der Bevölkerung (31%) achtet nach eigener Einschätzung nicht speziell auf die Ernährung.

Bewegungsmangel ist in der Bevölkerung in der Schweiz stark verbreitet. 64% der Erwachsenen halten sich nicht an die Empfehlung, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen, und 19% sind sogar völlig inaktiv.

Die sitzende Lebensweise verursacht in der Schweiz jedes Jahr mindestens 2900 vorzeitige Todesfälle, 2,1 Millionen Krankheitsfälle und direkte Behandlungskosten in Höhe von CHF 2,4 Milliarden.

# Eine Vielzahl von Akteuren und laufenden Aktivitäten

Neben dem **BAG** und dem **BASPO** haben weitere Bundesämter Aktivitäten, welche direkt oder indirekt die Bewegung und die Ernährung betreffen. Dazu gehören zum Beispiel das **Bundesamt für Raumentwicklung** (z. B. bewegungsfördernde Raumplanung), das **Bundesamt für Strassen** (z. B. Langsamverkehr – Radwege) und das **Bundesamt für Landwirtschaft** (z. B. Produktion von Nahrungsmitteln).

Weitere wichtige Akteure sind die **Kantone**, die **Gemeinden**, die **halbstaatlichen Organisationen**, die Nichtregierungsorganisationen (z.B. NGO-Allianz) und die **Wirtschaft** (vor allem die **Lebensmittelindustrie** und der **Detailhandel**).

Die bisher durchgeführten **Aktivitäten** zur Verbesserung der Situation in der Schweiz stützen sich auf die Ernährungspolicy der Eidgenössischen Ernährungskommission (**EEK**) und des **BAG** sowie auf das «Konzept des Bundesrates für eine Sportpolitik in der Schweiz» von 2000 des **BASPO**.

Das **BASPO** ist für das Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport zuständig, mit dem das Ziel verfolgt wird, die Entwicklung der Jugend sowie die Volksgesundheit und die körperliche Leistungsfähigkeit zu fördern.

Gestützt auf die Ernährungspolicy von 2001 wurden mehrere Präventionsprogramme lanciert: Suisse Balance (Gesundheitsförderung Schweiz und BAG), 5 am Tag (Gesundheitsförderung Schweiz, Krebsliga Schweiz und BAG) – im Rahmen dieses Projekts wurden Lizenzverträge mit der Wirtschaft abgeschlossen.

**Gesundheitsförderung Schweiz** setzt sich seit mehreren Jahren für ein «Gesundes Körpergewicht» ein. Dies ist heute einer ihrer drei strategischen Hauptbereiche. Um bei Kindern und Jugendlichen ein gesundes Körpergewicht zu fördern, führt die Stiftung zum einen eine Kampagne zur Sensibilisierung und Mobilisierung der Schweizer Bevölkerung durch. Zum anderen finanziert sie kantonale Aktionsprogramme, die auf Kinder und Jugendliche ausgerichtet sind.

Zudem erarbeiten immer mehr **Kantone** eine Gesundheitspolitik, in der die Aspekte gesunde Ernährung und Bewegung berücksichtigt werden. Fast die Hälfte der Kantone verfügt bereits über eigene Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramme oder erarbeitet sie zurzeit.

# Handlungsbedarf

Die laufenden Aktivitäten sind sehr unterschiedlich, und es besteht eine Vielzahl von Akteuren. Diese zeigten sich an besser koordinierten Aktionen interessiert, die in sektorübergreifende Strategien integriert sind, um das Lebensumfeld positiv zu verändern. Somit besteht erwiesenermassen ein Bedarf nach einer besseren Koordination zwischen den Akteuren und einem verstärkten Informationsaustausch über die empfehlenswerten Vorgehensweisen.

Die Wirkungen von Massnahmen im Bereich Ernährung und Bewegung zeigen sich oft erst **langfristig**, da sie eine Veränderung des Lebensstils erfordern. Der Datenerhebung und -verwaltung kommt daher eine wichtige Rolle zu und die Datenlage im Bereich Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bevölkerung in der Schweiz und die wissenschaftlichen Grundlagen müssen verbessert werden.

# Nationales Programm Ernährung und Bewegung 2008–2012 (NPEB 2008–2012)

Über die **Stärkung der Eigenverantwortung**, über **freiwillige Massnahmen** und über die Qualität der Lebensmittel wird mit diesem Programm eine nachhaltige Förderung der Lebensqualität angestrebt.

Die spezifischen Projekte, die im Rahmen des Programms entwickelt werden sollen, beziehen sich auf zwei Hauptbereiche:

1. Erleichterung der Entscheidung für eine ausgewogene Ernährung

2. Erleichterung der Bewegung im Alltag und der Ausübung einer regelmässigen körperlichen Aktivität

Die angestrebten Interventionen zielen darauf, die Konsumenteninformation zu verbessern, die Zugangsmöglichkeiten zu gesunder Ernährung und Bewegungsangeboten zu vereinfachen, die Ausbildung und Forschung in diesen Themenbereichen zu unterstützen und die betroffenen Akteure für die multisektoriale Zusammenarbeit zu gewinnen.

# Vision

Die Vision des NPEB ist es, die Bevölkerung und insbesondere die Jugendlichen zu motivieren, sich ausgewogen zu ernähren und genügend zu bewegen. Damit sollen Übergewicht, Adipositas, Essstörungen und weitere damit verbundene nicht übertragbare Krankheiten wirksam bekämpft werden.

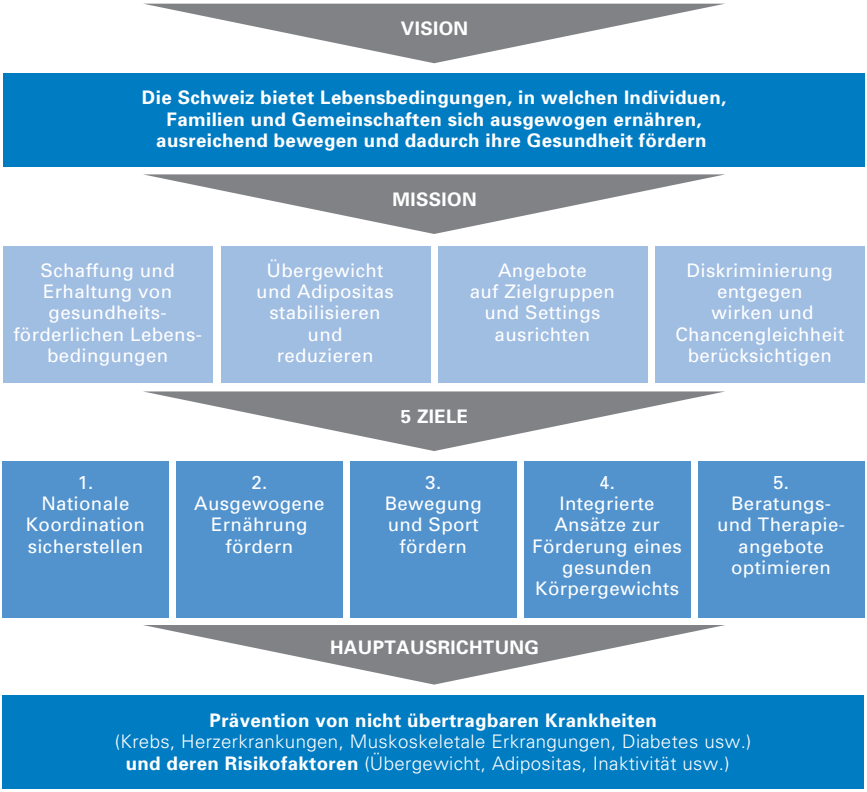


Abb. 2: Illustration NPEB (Originaldarstellung BAG)

# Vier Hauptakteure

Die Hauptakteure im Rahmen des NPEB sind das **BAG**, das **BASPO**, **Gesundheitsförderung Schweiz** und die **Kantone**. Während die Zuständigkeit für die fünf Ziele des Projekts unter den ersten drei Akteuren aufgeteilt wurde, spielen die Kantone bei der Planung und Umsetzung des Programms eine vorrangige Rolle.

Weitere wichtige Partner sind die Wirtschaft, die Gemeinden, die halbstaatlichen Organisationen, die Nichtregierungsorganisationen sowie andere Bundesämter.

# Die Aufgaben des BAG

Das **BAG** übernimmt die Federführung für:

**Die nationale Koordination und die Umsetzung des Programms**

Die nationale Koordination soll die Zusammenarbeit zwischen den Akteuren und eine optimale Nutzung der Ressourcen und Synergien sicherstellen. Die Entwicklung und Analyse von bestehenden und neuen Massnahmen müssen wissenschaftlich abgestützt sein, was Aktivitäten in der Forschung, dem Monitoring und der Evaluation erfordert. Zudem sind gezielte Aus- und Weiterbildungsangebote vorgesehen, um die Kompetenz der Fachpersonen zu erhöhen.

Um die Koordination und Evaluation auf nationaler Ebene sicherzustellen, wird das BAG **zwei Instrumente** bereitstellen: eine Nationale Plattform Ernährung und Bewegung sowie ein einheitliches Monitoring-System.

1. Über die **Nationale Plattform Ernährung und Bewegung** können die Beteiligten im Rahmen des Programms freiwillige Massnahmen diskutieren und vorschlagen. Zudem soll die Plattform ermöglichen, das Potenzial von privaten Akteuren (z.B. Lebensmittelindustrie, Detailhandel) und von Non-Profit- und Freiwilligenorganisationen für freiwillige Massnahmen voll auszuschöpfen. Ein wichtiges Ziel der Plattform besteht darin, das grosse Engagement der privaten Akteure und bestehender Netzwerke durch die Sicherstellung des Wissenstransfers optimal zu unterstützen.

2. Zudem wird ein einheitliches **Monitoring-System** entwickelt, das auf bestehende Strukturen wie die Schweizerische Gesundheitsbefragung und das Observatorium Sport und Bewegung Schweiz zurückgreift. Daneben sollen aber auch weitere Instrumente wie der National Nutrition Survey Switzerland (NANUSS) oder ein Monitoring des Bewegungsverhaltens von Kindern entwickelt werden. Mit diesen Instrumenten wird es möglich sein, Lücken und wirksame Massnahmen im Bereich Ernährung und Bewegung zu erfassen.

### Die Förderung einer ausgewogenen Ernährung

Dieses Ziel ist darauf ausgerichtet, eine ausgewogene Ernährung in den Alltag einzubauen. Neben den nationalen Ernährungsempfehlungen, die als Grundlage dienen, werden die Bedürfnisse von verschiedenen Zielgruppen berücksichtigt. Zum einen geht es darum, die bestehenden Massnahmen zu optimieren, die sich als wirksam erwiesen haben und zum anderen sollen neue, innovative Ansätze gefunden werden, um vor allem das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen zu verbessern. Konkreter geht es um Massnahmen, die darauf ausgerichtet sind, 1) den Gemüse- und Früchtekonsum zu fördern, 2) den Salz-, Zucker- und Fettgehalt von Nahrungsmitteln zu verringern, 3) den Anteil energiereicher Lebensmittel an der Ernährung zu verringern, 4) das Stillen zu fördern.

### Die Förderung der Bewegung im Alltag

In Zusammenarbeit mit dem BASPO und weiteren Partnern möchte das BAG allen Bevölkerungsgruppen die Möglichkeit geben und sie motivieren, sich im Alltag zu bewegen. Eine bewegungsfördernde Umgebung (z.B. Einrichtung von Radwegen, Grünflächen) sollte allen einen Anreiz bieten, sich körperlich zu betätigen – zu Hause, in der Schule oder am Arbeitsplatz, bei Fahrten/Reisen und in der Freizeit. Parallel dazu müssen jene Bevölkerungsgruppen erfasst werden, die mit den bestehenden Angeboten nicht erreicht werden. Hier müssen innovative Modelle unterstützt und allenfalls neue Aktionsmittel gefunden werden.

### Die Optimierung des Beratungs- und Therapieangebots

Den Menschen, die in der Schweiz an Übergewicht, Adipositas oder Essstörungen leiden, soll ein evidenzbasiertes Beratungs- und Therapieangebot zur Verfügung gestellt werden, das auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Besondere Aufmerksamkeit ist dabei der Früherkennung von Risikopatientinnen und -patienten zu schenken.

# Die Aufgaben des BASPO

**Förderung des Sports**

Das **BASPO** übernimmt die Verantwortung für die Förderung des Sports. Im Rahmen dieses Ziels ist es bestrebt, einen jugendgerechten Sport zu gestalten und zu fördern. Es ermöglicht Jugendlichen, Sport ganzheitlich zu erleben und mitzugestalten. Schliesslich unterstützt das BASPO die Entwicklung und Entfaltung junger Menschen unter pädagogischen, sozialen und gesundheitlichen Gesichtspunkten.

Künftig wird sich Jugend+Sport nicht nur an 10- bis 20-Jährige, sondern auch an fünf- bis zehnjährige Kinder richten.

# Die Aufgaben von Gesundheitsförderung Schweiz

**Förderung eines gesunden Körpergewichts**

**Gesundheitsförderung Schweiz** ist für die Umsetzung der Aktionsprogramme in den Kantonen zuständig. Dieses Ziel ist darauf ausgerichtet, den Trend zu zunehmendem Übergewicht zu brechen. Dazu sollen integrierte Modelle (Bewegung, Ernährung, psychologische und soziale Aspekte) zur Förderung eines gesunden Körpergewichts in den Alltag eingebaut werden. Gesundheitsförderung Schweiz arbeitet dabei eng mit den **Kantonen** zusammen. Im Rahmen von gemeinsamen Aktionsprogrammen entwickelt sie mit jedem Kanton eine Interventionsstrategie, die auf dessen spezifische Bedürfnisse abgestimmt ist. Dieses Vorgehen ermöglicht, die Ressourcen jedes Kantons optimal zu nutzen.

# Leitung, Finanzierung, Umsetzung und Evaluation

Das BAG übernimmt den Vorsitz in der strategischen Leitung des NPEB, der das BASPO, Gesundheitsförderung Schweiz und eine Vertretung der Kantone angehören.

Im Hinblick auf die **Finanzierung** dieses Programms müssen die Aktivitäten der Akteure stärker gebündelt werden. Die Optimierung der Ressourcen wird es ermöglichen, die öffentlichen und privaten Mittel für die Bereiche Ernährung und Bewegung effizienter einzusetzen. Einen Teil des Aufwands für die Umsetzung des NPEB werden die beteiligten Akteure im Rahmen ihrer üblichen Tätigkeit und ihres ordentlichen Budgets decken können.

Für die **Umsetzung** des NPEB sind auf nationaler Ebene zwei Instrumente vorgesehen: der Aufbau einer Aktionsplattform Ernährung und Bewegung und die Einrichtung eines homogenen Überwachungssystems. Damit sollten sich die verschiedenen Ziele des Programms erreichen lassen.

Das Programm erstreckt sich über fünf Jahre und wird einer **Evaluation** unterzogen. Diese wird zeigen, ob das Programm in der festgelegten Richtung weitergeführt werden kann oder ob es neu ausgerichtet werden muss.

**Impressum**

© Bundesamt für Gesundheit (BAG)
Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit
Publikationszeitpunkt: Juli 2008

Weitere Informationen:
BAG, Sektion Ernährung und Bewegung, 3003 Bern
Programmleitung Programm Ernährung und Bewegung: Alberto Marcacci
Telefon +41 (0)31 322 64 41, Telefax +41 (0)31 324 09 42
E-Mail: ernaehrung-bewegung@bag.admin.ch, www.bag.admin.ch

Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer, italienischer und englischer Sprache.

Layout: cR Kommunikation AG, Bern
Illustrationen: cR Kommunikation AG, Bern
Fotos: Prisma Bildagentur AG

BAG-Publikationsnummer: Oeg 12.08 1'000 d 300 i 20EXT0821

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier