DeutschesGesundheitsPortal

Gewichtszunahme während der Coronavirus-Pandemie – Ergebnisse einer Umfrage

Datum: 15.06.2021

Original Titel:
The impact of COVID-19 stay-at-home orders on health behaviors in adults

Kurz & fundiert

- 7753 Erwachsenen nahmen an einer Online-Umfrage teil
- Sie gaben an, dass sie sich während der Coronavirus-Pandemie gesünder ernährten, sich jedoch auch weniger körperlich betätigten
- 27,5 % nahmen nach eigenen Angaben während der Coronavirus-Pandemie zu

DGP – **Laut einer Umfrage nahmen viele Erwachsene während der Coronavirus-Pandemie zu. Zwar aßen die Befragten während der Pandemie gesünder, allerdings bewegten sie sich weniger und verbrachten mehr freie Zeit im Sitzen.**

Mit der Aufforderung, während der Coronavirus-Pandemie zu Hause zu bleiben, änderte sich für viele Menschen der Alltag. Dies kann sich wiederum auf die Gesundheit auswirken. Wissenschaftler aus den USA wollten es genauer wissen. Sie befragten Erwachsenen unter anderen zu ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten während der Pandemie.

7753 Erwachsene nahmen an der Umfrage teil

Die Wissenschaftler erstellten einen Online-Fragebogen, um im April 2020 Informationen zum Ernährungsverhalten, körperlichen Aktivität und zur mentalen Gesundheit von Erwachsenen zu sammeln. Dabei sollten die Angaben vor und während der Coronavirus-Pandemie gemacht werden. Insgesamt 7753 Personen nahmen an der Umfrage teil. 32,3 % von ihnen waren normalgewichtig, 32,1 % waren übergewichtig und 34,0 % waren adipös.

Viele Befragte nahmen während der Coronavirus-Pandemie zu

Während der Pandemie stieg der allgemeine Score für eine gesunde Ernährung signifikant. Das konnte darauf zurückgeführt werden, dass die Befragten seltener auswärts aßen und häufiger kochten ($p<0{,}001$). Allerdings verbrachten die Befragten ihr Freizeit häufiger im Sitzen, während die Zeit, die sie für körperliche Aktivitäten aufwandten, sank ($p<0{,}001$). Die Ängste der Studienteilnehmer nahmen während der Pandemie zu – vor allem bei adipösen Personen. 27,5 % der Befragten berichteten von einer Gewichtszunahme. Von den adipösen Studienteilnehmern gab sogar

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

jeder Dritten (33,4 %) an, während der Coronavirus-Pandemie zugenommen zu haben.

Die Coronavirus-Pandemie hat somit weitreichende gesundheitliche Folgen – und zwar nicht nur für die Personen, die sich mit SARS-CoV-2 infizieren. Laut der Umfrage bewegten sich Erwachsenen während der Coronavirus-Pandemie seltener und nahmen an Gewicht zu. Dies betraf besonders adipöse Menschen. Es sollte daher auch während der Pandemie darauf geachtet werden, sich ausreichend zu bewegen, um ein gesundes Körpergewicht zu erreichen oder zu halten.

Referenzen:

Flanagan EW, Beyl RA, Fearnbach SN, Altazan AD, Martin CK, Redman LM. The impact of COVID-19 stay-at-home orders on health behaviors in adults. Obesity (Silver Spring). 2020 Oct 11. doi: 10.1002/oby.23066. Epub ahead of print. PMID: 33043562.

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom