

Mehr Brot und Süßigkeiten im Lockdown

Während des Lockdowns im Frühjahr 2020 nahm die Bewegung unter jüngeren Menschen in Deutschland ab, zeigt eine Umfrage unter Studierenden, die während der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) präsentiert wurde. Geessen wurde hingegen mehr, vor allem Brot und Süßigkeiten.

Um die Effekte des Lockdowns auf die Sport- und Ernährungsgewohnheiten wichtigen Teil der kardiovaskulären Primärprävention zu untersuchen, hat eine Münchner Arbeitsgruppe um Dr. Julius Steffen und Prof. Dr. Stefan Brunner eine Online-Umfrage unter Studenten mehrerer großer bayerischer Universitäten durchgeführt. Abgefragt wurden unter anderem Angaben zu Art und Dauer von sportlicher Betätigung vor, während und nach dem Lockdown sowie Veränderungen bei der Ernährung. Außerdem wurden die per Smartwatch und Smartphone gesammelten Schrittzählerdaten der 1.940 Teilnehmenden ausgewertet.

In der subjektiven Wahrnehmung hatte die körperliche Aktivität bei 44,5 Prozent der Teilnehmenden seit Lockdown-Einführung abgenommen, 32,8 Prozent gaben an, ihre Aktivitäten gesteigert zu haben. Der Sport beschränkte sich zumeist auf Laufen, Radfahren und Muskeltraining sowie Yoga. Es ließ sich beobachten, dass sportlich aktivere Teilnehmer oftmals ihr Level hielten. Die Schrittzählerdaten ließen dann einen objektiven Blickt auf die veränderten Bewegungsgewohnheiten zu. Vor dem Lockdown gingen die Teilnehmenden pro Tag durchschnittlich 6.777 Schritte durchschnittlich, während dem Lockdown hingegen im Schnitt nur noch 4.829.

Auch die Ernährungsgewohnheiten änderten sich: 31,2 Prozent der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer gaben an, mehr zu essen und 16,8 Prozent, weniger als vor dem Lockdown. Die größere Nahrungsmenge war vornehmlich durch den Konsum von Brot und Süßigkeiten getrieben.

Die Lockdown-Maßnahmen scheinen also – zumindest bei Studierenden – starken Einfluss auf die Sport- und Essgewohnheiten zu haben. „Direkte Effekte auf die kardiovaskuläre Gesundheit lassen sich nicht ableiten. Sie sollten aber in Zukunft bei der Verhängung von Restriktionen zur Pandemiebekämpfung bedacht werden“, so die Studienautoren.

Zum Weiterlesen:

Alteration of Physical Activity and Nutrition Behaviour during COVID-19 Pandemic Lockdown in Young Adults (COLA-Trial)

Quelle:

Clin Res Cardol., DOI <https://doi.org/10.1007/s00392-021-01843-w>

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit fast 11.000 Mit-gliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien.

Weitere Informationen unter www.dgk.org