Kathrin Rapp Schürmann¹
 Thekla Homberger¹
 Jürg Gujan²

Ernährung und Gesundheit 2009: Esstrends der Schweizer Bevölkerung

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung in der
 Deutsch- und Westschweiz

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität sind bestimmende Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein gesundes Ess- und Trinkverhalten verbessert die individuelle Leistungsfähigkeit und fördert die Lebensqualität des Menschen. Das Ernährungsverhalten der Schweizer Bevölkerung entspricht jedoch nicht den offiziellen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Schweizerinnen und Schweizer konsumieren zu wenig Früchte und Gemüse und zu viel Zucker, Fett und Energie (Kalorien). Das Bundesamt für Gesundheit BAG geht davon aus, dass in Industrieländern über ein Drittel der gesamten Kosten im Gesundheitswesen auf ernährungsabhängige Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und die damit verbundenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs zurückzuführen sind [1].

Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten

Eine der problematischsten Entwicklungen hinsichtlich der Volksgesundheit ist die zunehmende Zahl an übergewichtigen Menschen. Übergewicht und Adipositas haben in den vergangenen Jahren in alarmierender Weise zugenommen und entwickeln sich zu einem ernsthaften Problem. Nach den Daten der schweizerischen Gesundheitsbefragung sind 37% der erwachsenen Schweizerinnen und Schweizer adipös oder übergewichtig, mit steigender Tendenz [2]. Bereits fast jedes fünfte Kind

Die Schweizer Bevölkerung weiss über gesunde Ernährung gut Bescheid. Dies zeigen die Resultate der neuen Coop-Studie „Gesund Essen: Einstellungen, Wissen und Verhalten“. Dennoch möchte ein Grossteil die Ernährungsgewohnheiten verbessern. Diese erste Studie ist Teil der Coop-Initiative „Ess-Trends im Fokus“, die das Ernährungsverhalten und -bewusstsein der Schweizer Bevölkerung untersucht. Die Initiative wird fachlich von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE unterstützt.

im Alter von 6–12 Jahren hat Übergewicht [3]. Übergewicht und Adipositas sind nicht die einzigen ernährungsbedingten Probleme der heutigen Gesellschaft. Obwohl die Schweizer Bevölkerung relativ gut mit allen Nährstoffen versorgt ist, gibt es Bevölkerungsgruppen, die eine unzureichende Versorgung mit Mikronährstoffen (u.a. B-Vitamine, Folsäure, Calcium und Eisen) und Nahrungsfasern aufweisen [4].

Ungünstige Essgewohnheiten und mangelnde Bewegung

Die wichtigsten Faktoren, die nach dem WHO-Bericht von 2003 [5] Einfluss auf die Entstehung von Übergewicht haben, sind eine vorwiegend sitzende Lebensweise mit wenig körperlicher Aktivität und der häufige Konsum von Nahrungsmitteln mit hoher Energiedichte. Entsprechend haben regelmässige Bewegung und eine nahrungsfaserreiche Ernährung eine protektive Wirkung. Günstig wirken für Kinder und Jugendliche ein familiäres und schulisches Umfeld, in dem eine gesunde Ernährung und Bewegung gefördert werden, während häufiger TV-Konsum und das Marketing von Fast Food mit entsprechend häufigem Konsum von energiereichen Nahrungsmitteln und Getränken die Entwicklung von Übergewicht zu begünstigen scheinen [4].

Individuelle Ernährungsbedürfnisse

Generell sind die Erwartungen und Wünsche der KonsumentInnen nach gesunden Lebensmitteln in den vergangenen Jahren deutlich höher geworden. Zudem gewinnen individuelle Ernährungsbedürfnisse zunehmend an Bedeutung. So leiden zum Beispiel rund 20% der Schweizer Bevölkerung an einer Lactose-Unverträglichkeit [6] und rund 0,5% an einer Gluten-Unverträglichkeit [7]. Immer grösserer Beliebtheit erfreuen sich vegetarische Produkte. Heute essen 2,5% der Bevölkerung nie Fleisch oder Wurstwaren [8]. Aber auch Produkte aus umwelt- und tiergerechter Produktion sind nach wie vor ein grosses Bedürfnis.

Die Ernährungsbedürfnisse in bestimmten Verzehrsituationen haben sich über die Jahre ebenso verändert. Eine Studie der Universität St. Gallen zeigt auf, dass das Bedürfnis „schnell essen“ im Vergleich zum Jahr 2005 von 17 auf knapp 21% in 2008 gestiegen ist. Die Bedürfnisse unterscheiden sich zudem deutlich zwischen Wochentagen und dem Wochenende. Unter der Woche steht das Bedürfnis „gesund essen“ im Vordergrund, während am Wochenende das Bedürfnis „genussvoll essen“ für die befragten Personen am wichtigsten ist [9]. Aufgrund dieser wechselnden Bedürfnisse der KonsumentInnen nimmt der Anspruch auf innovative Angebote zu.

¹ Coop Fachstelle Ernährung, Basel

² Coop Marktforschung, Basel

Neue Studie: Ess-Trends im Fokus

„Ess-Trends im Fokus“ ist eine Initiative von Coop mit fachlicher Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Es handelt sich um eine neue repräsentative Umfrage zum Ernährungsverhalten und -bewusstsein der Schweizer Bevölkerung, die regelmässig durchgeführt und publiziert wird. Damit will Coop die Interessen zum Thema Ernährung zeitnah erfassen und über aktuelle Ernährungsthemen berichten. Die Resultate von „Ess-Trends im Fokus“ liefern verschiedensten Akteuren eine gute Grundlage, eine ausgewogene Ernährung zu fördern.

Ausgangslage und Ziele

Coop übernimmt als wichtiges Detailhandelsunternehmen der Schweiz und als Anbieterin eines Vollsortiments gesellschaftliche Verantwortung. Coop engagiert sich deshalb für eine vielseitige und ausgewogene Ernährung der Schweizer Bevölkerung. So versieht Coop zum Beispiel ihre Produkte mit dem „Foodprofil“, einem übersichtlichen und ausführlichen Nährwertkennzeichnungssystem auf der Basis von GDAs (Guideline Daily Amounts) und engagiert sich für die Kampagne „5 am Tag“. Zudem arbeitet die Detailhändlerin stetig an der ernährungsphysiologischen Verbesserung der Produkte und animiert die Kundschaft mit fundierten Informationen und Services zu einem gesundheitsfördernden Verhalten.

Die Bestrebungen zur Förderung eines gesunden Lebensstils sollen gezielt intensiviert werden. Voraussetzung für die Planung und Umsetzung entsprechender Massnahmen ist, dass Einstellungen und Verhalten der Konsumentinnen und Konsumenten bekannt sind und Trends frühzeitig erfasst werden. Dazu soll die repräsentative Studie „Ess-Trends im Fokus“ einen Beitrag leisten.

Fachliche Unterstützung

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE ist die wichtigste nationale Fachgesellschaft im Ernährungsbereich und als Fachinstanz für Ernährungsinformation und -aufklärung anerkannt. Die SGE begleitet das

Projekt „Ess-Trends im Fokus“ fachlich und stellt sicher, dass es den wissenschaftlichen Ansprüchen genügt.

Studiendesign

Die Ergebnisse der ersten „Ess-Trends im Fokus“-Studie basieren auf einer repräsentativen Befragung von 15- bis 74-Jährigen der Deutsch- und Westschweiz, welche mindestens einmal pro Woche zu privaten Zwecken im Internet sind. Die Befragung wurde von der Coop Marktforschung sowie der Coop Fachstelle Ernährung mit Unterstützung der SGE konzipiert und vom Marktforschungsinstitut LINK im Februar 2009 online durchgeführt. Die Auswahl der Zielpersonen für die Rekrutierung erfolgte zufällig aus dem LINK Internet-Panel. Die Gewichtung und Auswertung erfolgte in Abhängigkeit der Sprachregion (72% Deutschschweiz, 28% Westschweiz), des Geschlechts (58% Frauen, 42% Männer), des Alters (16% <30 Jahre, 52% 30–49 Jahre, 32% >49 Jahre), der Haushaltsgrösse, des Berufs, der Nutzung des Internets und des Onlineeinkaufes. Insgesamt konnten die Antworten von 531 Personen ausgewertet werden. Die Umfrage widerspiegelt die Meinung der Befragten, deren tatsächliches Verhalten jedoch von ihrer Meinung abweichen kann.

Ergebnisse der Studie

Frage 1:

Was ist der Schweizer Bevölkerung wichtig beim Essen?

Die Einstiegsfrage „Was ist Ihnen beim Essen wichtig?“ wurde ungestützt, d.h. ohne Vorgabe von Antwortmöglichkeiten, gestellt. Es konnten mehrere Antworten gegeben werden. Alle Antworten wurden notiert und kategorisiert.

Am häufigsten genannt wurden „guter Geschmack“ (32%), „Qualität“ (28%) und „gesund“ (28%). „Abwechslungsreich/ausgewogen“ (23%) und „frische Produkte/frisch zubereitet“ (20%) werden ebenfalls oft angegeben. Alle weiteren Antworten werden von maximal 13% der Personen genannt.

Es zeigt sich, dass sensorische Aspekte und Qualität wie auch gesundheitliche Aspekte für die Schweizer Bevölkerung beim Essen einen hohen

Stellenwert haben. Das Essen soll gut in Geschmack und Qualität, gesund, ausgewogen und abwechslungsreich sein. Bei der Auswertung nach Altersgruppen fällt auf, dass die junge Schweizer Bevölkerung (<30 Jahre) vor allem auf guten Geschmack (43%) setzt, während die Qualität (21%) wie auch die Frische der Produkte (13%) eine weit kleinere Bedeutung haben. Bei der älteren Generation (>49 Jahre) hingegen spielt das Kriterium Atmosphäre/Gesellschaft/Ort (18%) eine grössere Rolle als bei den Jüngeren unter 30 Jahren (6%). Sehr wichtig für die ältere Altersgruppe ist auch die Qualität (31%) und Frische der Produkte (26%). Erstaunlicherweise nennen spontan 36% der Deutschschweizer Bevölkerung guten Geschmack als wichtiges Kriterium im Vergleich zu 17% der Westschweizer Bevölkerung. Dass das Essen abwechslungsreich und ausgewogen ist, hat in der Westschweiz mit 43% hingegen einen weit grösseren Stellenwert als in der Deutschschweiz mit 17%. Das Essen soll geschmacklich und qualitativ gut sein und zudem gesund, ausgewogen und abwechslungsreich.

Frage 2:

Was verstehen die Schweizer unter „gesunder Ernährung“?

Die Frage nach „Was verstehen Sie unter gesunder Ernährung?“ wurde ungestützt, d.h. ohne Vorgabe von Antwortmöglichkeiten, gestellt. Es konnten mehrere Antworten gegeben werden. Alle Antworten wurden notiert und kategorisiert.

Unter gesunder Ernährung verstehen 46% der befragten Personen „abwechslungsreich/ausgewogen“, 35% „(viel) Früchte und Gemüse“ und 23% „wenig Fett“. Alle anderen Antworten wurden jeweils von weniger als 15% der Befragten genannt. Jeder Befragte hat im Durchschnitt 1.9 Antworten gegeben. Bei der älteren Bevölkerung (>49 Jahre) scheint zudem vor allem die Frische von Produkten wichtig zu sein (19%). Dies zeigte sich auch in der vorgehenden Frage, bei der die ältere Generation die Frische als wichtigen Punkt beim Essen nannte.

Nicht überraschend ist, dass bei der Frage „Was ist Ihnen beim Essen wichtig?“ der gute Geschmack am häufigsten genannt wird, während bei der

Frage „Was verstehen Sie unter ‘gesunder’ Ernährung?“ die Abwechslung und Ausgewogenheit an erster Stelle genannt werden. Bei einer gesunden Ernährung denkt ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung an eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit (viel) Früchten und Gemüse. Dies deutet darauf hin, dass gewisse Grundlagen für eine gesunde Ernährung bekannt sind. Essen soll in erster Linie schmecken – doch nicht alles was schmeckt, ist auch gesund.

Frage 3: Interesse und Umsetzung

Für die Beschreibung der Resultate wurden sowohl die positiven Aussagen („trifft voll und ganz zu“ und „trifft eher zu“) als auch die negativen Aussagen („trifft eher nicht zu“ und „trifft überhaupt nicht zu“) kumuliert.

Interessieren sich die Schweizer für das Thema Ernährung?

Kumuliert geben 81% der Befragten an, dass sie sich für das Thema Ernährung interessieren. Frauen interessieren sich mit 87% signifikant mehr für das Thema als Männer mit 76%. Das Interesse am Thema Ernährung ist hingegen in allen drei Altersklassen etwa gleich gross.

Informieren sich die Schweizer regelmässig über Ernährungsthemen?

50% der Befragten geben an, sich regelmässig über Ernährungsthemen zu

informieren. Der Anteil ist signifikant höher bei Frauen (60%) als bei Männern (41%), bei Westschweizern (59%) gegenüber Deutschschweizern (47%) und bei Personen von 30–74 Jahren (56%) im Vergleich zu Jungen von 15–29 Jahren (36%).

Wissen die Schweizer gut über gesunde Ernährung Bescheid?

83% der Befragten geben an, gut über gesunde Ernährung Bescheid zu wissen. Bei Frauen (89%) trifft diese Meinung häufiger zu als bei Männern (76%). Zwischen den Sprachregionen und Alterskategorien kann kein signifikanter Unterschied festgestellt werden.

Ernähren sich die Schweizer gesund?

77% der Befragten geben an, sich „gesund“ bis „eher gesund“ zu ernähren. Signifikant mehr Personen über 49 Jahren (83%) als Personen unter 30 Jahren (68%) stimmen dieser Aussage zu. Zwischen den zwei Sprachregionen und den Geschlechtern kann kein signifikanter Unterschied festgestellt werden.

Möchten sich die Schweizer zukünftig gesünder ernähren?

Kumuliert geben zwei Drittel der Befragten an, sich in Zukunft gesünder ernähren zu wollen. Signifikant mehr Frauen (73%) als Männer (62%) und mehr Personen aus der Westschweiz (76%) als aus der Deutschschweiz (63%) nennen die Absicht, sich künftig

gesünder ernähren zu wollen. Zwischen den drei Alterskategorien kann kein signifikanter Unterschied festgestellt werden.

Frage 4: Welche Themen zur Ernährung interessieren die Schweizer?

Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt. Für die Beschreibung der Resultate wurden sowohl die positiven Aussagen („trifft voll und ganz zu“ und „trifft eher zu“) als auch die negativen Aussagen („trifft eher nicht zu“ und „trifft überhaupt nicht zu“) kumuliert.

Bei der Frage, wie sehr sich die Befragten für vorgegebene Themen im Bereich Ernährung interessieren, löst das Thema „gesunde Ernährung“ am meisten Interesse aus. 90% geben an, sich dafür zu interessieren. Ebenfalls viele der Befragten interessieren sich für den „Einfluss auf bestimmte Krankheiten“ (72%), „schnelles und gesundes Essen“ (65%) und „Bio“ (57%).

Verschiedene Themen im Bereich Ernährung lösen bei den verschiedenen Altersklassen unterschiedliches Interesse aus. „Gesunde Ernährung“ ist für alle Altersklassen das interessanteste Thema. Dies überrascht in Anbetracht der vorgängig gestellten Fragen nicht. Der Einfluss von Ernährung auf bestimmte Krankheiten stösst vor allem bei der älteren Bevölkerung (≥ 30 Jahre) auf Interesse. Die Jungen (< 30 Jahre) hingegen interessieren sich

hauptsächlich für schnelles und gesundes Essen, was dem heutigen Trend entspricht, im Rahmen der allgegenwärtigen Hektik dennoch einen gesunden Lebensstil führen zu wollen. Das Interesse an „gesund“ zeigt sich auch in Frage 1, bei der 32% der unter 30-jährigen Befragten „gesund“ als einen wichtigen Aspekt beim Essen nennen. 57% der Schweizer Bevölkerung interessieren sich für das Thema „Bio“, 25% sogar sehr. Das Interesse an „Abnehmen und Diät“ folgt zwar erst an achter Stelle, ist mit 41% aber dennoch bedeutend.

Frage 5: Welche Ernährungsempfehlungen kennen die Schweizer?

Die Frage über die Ernährungsempfehlungen wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, gestellt.

98% der Befragten haben mindestens von einer der Empfehlungen gehört. Die Ernährungsempfehlung „1–2 Liter ungesüsste Getränke pro Tag“ ist die bekannteste Empfehlung. Darauf folgen „nicht zuviel Salz“ und „Olivenöl und/oder Rapsöl bevorzugen“. Vor allem bei der jungen Schweizer Bevölkerung (<30 Jahre) sind die offiziellen Ernährungsempfehlungen in Form der Lebensmittelpyramide bekannt (85%).

Die Empfehlung „Olivenöl und/oder Rapsöl bevorzugen“ ist bei der jungen Bevölkerung (<30 Jahre) signifikant weniger bekannt als bei den anderen Altersgruppen (30–49 Jahre und >49

Jahre). Hingegen kennen 80% der jungen Befragten (<30 Jahre) die Empfehlung „5 Portionen Früchte/Gemüse am Tag“. Bei den über 49-Jährigen ist diese Empfehlung deutlich weniger bekannt (68%).

Signifikant mehr Befragte aus der Westschweiz (WS) als aus der Deutschschweiz (DS) kennen die Empfehlung „nicht zu viel Salz“ (WS: 91%/DS: 76%), „5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag“ (WS: 85%/DS: 72%) und „zu jeder Hauptmahlzeit eine stärkehaltige Beilage“ (WS: 52%/DS: 28%). Hingegen kennen deutlich weniger Befragte aus der Westschweiz (16%) als aus der Deutschschweiz (30%) die Empfehlung „höchstens eine Portion Süssigkeiten oder salzige Snacks pro Tag“.

Frage 6: Wie oft halten sich die Schweizer an Ernährungsempfehlungen?

Mit dieser Frage wurde an die Frage 5 angeknüpft. Die Antwortmöglichkeiten (Nie, Selten, Oft, Immer, Weiss nicht/keine Angabe) konnte nur bei den Empfehlungen gegeben werden, welche bei Frage 5 als bekannt angegeben wurden. Die entsprechende Personenzahl, welche die Frage beantwortet haben, ist in den eckigen Klammern angegeben.

Alle Ernährungsempfehlungen werden gemäss Angaben der Befragten von mindestens 50%, welche die entsprechende Empfehlung kennen, oft oder immer eingehalten. Auffällig ist, dass die Empfehlung „5 Portionen Früchte und Gemüse am Tag“ und die Lebensmittelpyramide zwar sehr wohl bekannt sind, aber schwierig umsetzbar erscheinen. Auch isst nur rund die Hälfte 1–2 Portionen Fisch pro Woche.

Fast 90% (kumuliert „immer“ und „oft“), welche die Empfehlung kennen, geben an, Oliven- und/oder Rapsöl zu verwenden. Diese Empfehlung scheint relativ einfach umsetzbar zu sein, wobei der Oliven- und Rapsölkonsum nicht getrennt erfragt wurde. Optimal wäre die Verwendung beider Öle. Knapp 80% geben an, täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke zu trinken. Diese Empfehlung wie auch die Empfehlung „zu jeder Hauptmahlzeit eine stärkehaltige Beilage“ (96%) scheinen ebenfalls einfach umsetzbar zu sein. Die

Empfehlung „2 Portionen Vollkornprodukte pro Tag ist einerseits wenig bekannt (bei 18% der 531 Befragten) und offenbar bereitet es auch Mühe, diese umzusetzen (40% der 96 Befragten, welche die Empfehlung kennen).

Frage 7: Weshalb setzen die Schweizer die Ernährungsempfehlungen nicht immer um?

Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, gestellt. Für die Beschreibung der Resultate wurden sowohl die positiven Aussagen („trifft voll und ganz zu“ und „trifft eher zu“) als auch die negativen Aussagen („trifft eher nicht zu“ und „trifft überhaupt nicht zu“) kumuliert.

Die meist genannten Gründe für das Nicht-Einhalten der Ernährungsempfehlungen sind:

- man denkt nicht daran (51%)
- keine Zeit dafür (47%)
- zu aufwändig (43%).

Bei der Analyse nach Altersgruppen zeigt sich, dass insbesondere die junge Schweizer Bevölkerung (<30 Jahre) schlicht nicht daran denkt, sich an die Empfehlungen einer gesunden/ausgewogenen Ernährung zu halten (61%). Auffallend ist zudem, dass die 30- bis 49-Jährigen deutlich häufiger angeben, keine Zeit zu haben, die Ernährungsempfehlungen umzusetzen (48%). Dieser Altersgruppe sind zudem die Ernährungsempfehlungen auch häufig zu aufwändig (45%). Nur 9% der Befragten geben an, nicht an die Ernährungsempfehlungen zu glauben.

Zwischen der Deutsch- und Westschweiz sind die Gründe für das Nicht-Einhalten von Ernährungsempfehlungen sehr unterschiedlich. Signifikant mehr Deutsch- als Westschweizer denken einfach nicht an die Empfehlungen (DS: 57%/WS: 35%) und/oder sie sind ihnen zu aufwändig (DS: 46%/WS: 34%). Zudem ist der Anteil Personen in der Deutschschweiz grösser, der sich nicht einschränken will (DS: 44%/WS: 28%) oder die Empfehlungen widersprüchlich findet (DS: 25%/WS: 9%). Auch geben mehr Personen in der Deutschschweiz (11%) an, nicht an die Ernährungsempfehlungen zu glauben, als in der Westschweiz (2%).

Zusammenfassung und Diskussion

Was beim Essen wichtig ist

Die Resultate der ersten Coop-Studie „Gesund Essen: Einstellungen, Wissen und Verhalten“ zeigen, dass Essen in erster Linie schmecken soll. Aber auch die Qualität und die gesundheitlichen Aspekte sind für die Schweizer Bevölkerung wichtig. Unterschiede zeigen sich in den Altersgruppen und der Sprachregion: Bei der jungen Schweizer Bevölkerung spielen Qualität und Frische der Produkte eine weit kleinere Bedeutung als bei der älteren Generation.

Rund ein Drittel der Deutschschweizer nennen spontan einen guten Geschmack als wichtiges Kriterium. Bei den befragten Westschweizern wird dieser Aspekt seltener genannt. Dass das Essen abwechslungsreich und ausgewogen ist, hat in der Westschweiz hingegen einen weit grösseren Stellenwert als in der Deutschschweiz.

Verständnis von gesunder Ernährung

Bei einer gesunden Ernährung denkt ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung an eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit (viel) Früchten und Gemüse. Dies deutet darauf hin, dass gewisse Grundlagen für eine gesunde Ernährung bekannt sind. Ein Grossteil der Bevölkerung weiss nach eigenem Erachten sehr gut Bescheid über das Thema Ernährung. Die meisten Befragten ernähren sich ihrer Meinung nach auch „eher gesund“ oder „gesund“. Der 5. Schweizerische Ernährungsbericht 2005 zeigt allerdings, dass sich die Schweizer Bevölkerung eher zu kalorienreich, zu fettreich, zu salzig und zu zuckerreich ernährt, und dass die Zufuhr von Nahrungsfasern deutlich unter den Empfehlungen liegt [4]. Die Diskrepanz zwischen der Selbsteinschätzung der Befragten und den Expertenmeinungen, welche das Ernährungsverhalten der Schweizerinnen und Schweizer weniger positiv sehen, widerspiegelt ein gewisses Wunschdenken. Allerdings geben zwei Drittel der befragten Personen trotz der positiven Beurteilung des eigenen Essverhaltens an, dass sie künftig gesünder essen möchten. Das Gefühl, man tue nicht ge-

nügend für seine Gesundheit, scheint bei der Schweizer Bevölkerung also dennoch präsent zu sein.

Eine grosse Mehrheit der Befragten interessiert sich für das Thema Ernährung und etwa die Hälfte der Befragten informiert sich regelmässig darüber. Interessant ist, dass neben „Gesunder Ernährung“ im Allgemeinen vor allem die Themen „Einfluss der Ernährung auf Krankheiten“ und „schnelles und gesundes Essen“ auf Interesse stossen.

Ernährungsempfehlungen

Die Resultate zeigen, dass die Grundprinzipien der gesunden Ernährung weitläufig bekannt sind. Die bekanntesten Ernährungsempfehlungen sind „1–2 Liter ungesüsste Getränke pro Tag“ und „nicht zuviel Salz“. Am wenigsten bekannt ist die Empfehlung „2 Portionen Vollkornprodukte am Tag“. Zwischen der Deutschschweiz und der Westschweiz zeigen sich signifikante Unterschiede. So kennen zum Beispiel mehr Befragte aus der Westschweiz die Empfehlung „nicht zu viel Salz“ oder „5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag“. Hingegen kennen deutlich weniger Befragte aus der Westschweiz als aus der Deutschschweiz die Empfehlung „höchstens eine Portion Süssigkeiten oder salzige Snacks pro Tag“.

Zwischen der Deutsch- und Westschweiz sind auch die Gründe für das Nicht-Einhalten von Ernährungsempfehlungen sehr unterschiedlich. Signifikant mehr Befragte aus der Deutschschweiz denken einfach nicht daran, die Empfehlungen umzusetzen und/oder sie sind ihnen zu aufwändig. Zudem ist der Anteil Personen in der Deutschschweiz grösser, der sich nicht einschränken will oder die Empfehlungen widersprüchlich findet.

Nur eine kleine Minderheit aller Befragten gibt an, nicht an die Ernährungsempfehlungen zu glauben. Dies lässt möglicherweise den Schluss zu, dass die Bevölkerung in der Schweiz die aktuellen Ernährungsempfehlungen generell als vertrauenswürdig beurteilt.

Auch wenn der Bevölkerung in der Schweiz sehr wohl bekannt ist, dass Früchte und Gemüse in einer gesunden Ernährung wichtig sind, so ist es doch eine der Empfehlungen, an die sich die Schweizer Bevölkerung bei der Umset-

zung am wenigsten hält. Dies unterstreichen auch die Resultate der Gesundheitsbefragung 2002 [8], die zeigen, dass nur 59% der Bevölkerung jeden Tag Früchte und Gemüse essen.

Die offiziellen Ernährungsempfehlungen in Form der Lebensmittelpyramide der SGE sind vor allem bei der jungen Schweizer Bevölkerung (<30 Jahre) bekannt. Dies könnte daran liegen, dass das Thema Ernährung heute im Schulsystem stärker verankert ist, als es in der Vergangenheit der Fall war.

Die grosse Herausforderung liegt darin, die Umsetzung des vorhandenen Wissens in konkrete Handlungen im Alltag zu fördern. Mit den nächsten Befragungen im Rahmen des Projekts „Ess-Trends im Fokus“ sollen dafür weitere Informationen erhoben und interessierten Kreisen zur Verfügung gestellt werden.

Weitere Informationen unter:
www.coop.ch/esstrends

Literatur

1. Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG, 2007. Verfügbar auf: www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung
2. Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik BFS, 2008. Verfügbar auf: www.statistik.admin.ch
3. Zimmermann MB et al.: Overweight and obesity in 6–12 year old children in Switzerland, Swiss Med weekly, 2004. 134: p. 523–528.
4. Eichholzer M et al. (eds.): Fünfter Schweizer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2005.
5. Report of a Joint WHO/FAO consultation. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series 916. Geneva: WHO, 2003. Verfügbar auf: www.who.int/dietphysicalactivity/publications
6. Frey I, Rogler G: Zöliakie: Die Rolle der Ernährung, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2009. S.4.
7. Braegger CP: Laktoseintoleranz, Schweiz. Zschr Ernährungsmed, 2009. S. 10.
8. Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik BFS, 2003. Verfügbar auf: www.statistik.admin.ch
9. Rudolph T, Glas A: Food Consumption 2008. Ess- und Verzehrverhalten in der Schweiz. Universität St. Gallen, 2008. S. 31–33.
10. Calmonte C et al.: Gesundheit und Gesundheitsverhalten in der Schweiz 1992–2002 Schweizerische Gesundheitsbefragung, Bundesamt für Statistik, Neuchâtel 2005.

Korrespondenzadresse:

Coop Fachstelle Ernährung
Thiersteinallee 14, Postfach 2550
CH-4002 Basel
E-Mail: ernaehrung@coop.ch
Coop Info-Tel. 0848 888 444