



Unausgewogene Ernährung trifft alle Gesellschaftsschichten

Die Schweizer Bevölkerung befolgt die Ernährungsempfehlungen nur teilweise – unausgewogene Ernährung ist die Folge. Bis heute ist wenig bekannt über die Gründe, welche die Schweizer Konsumierenden davon abhalten, gesund zu essen und ob sich die Hindernisse in verschiedenen Gesellschaftsschichten unterscheiden. Im Rahmen des NFP 69 untersuchten Forschende die Ernährungsgewohnheiten der Westschweizer Bevölkerung und ermittelten die wichtigsten Gründe, die Menschen von gesundem Essen abhalten. Von diesen Hürden sind interessanterweise alle Gesellschaftsschichten betroffen. Die Wissenschaftler empfehlen, die gesunde Ernährung in der Schweiz zu fördern, indem die Preise für gesunde Lebensmittel gesenkt werden, insbesondere für Früchte und Gemüse.

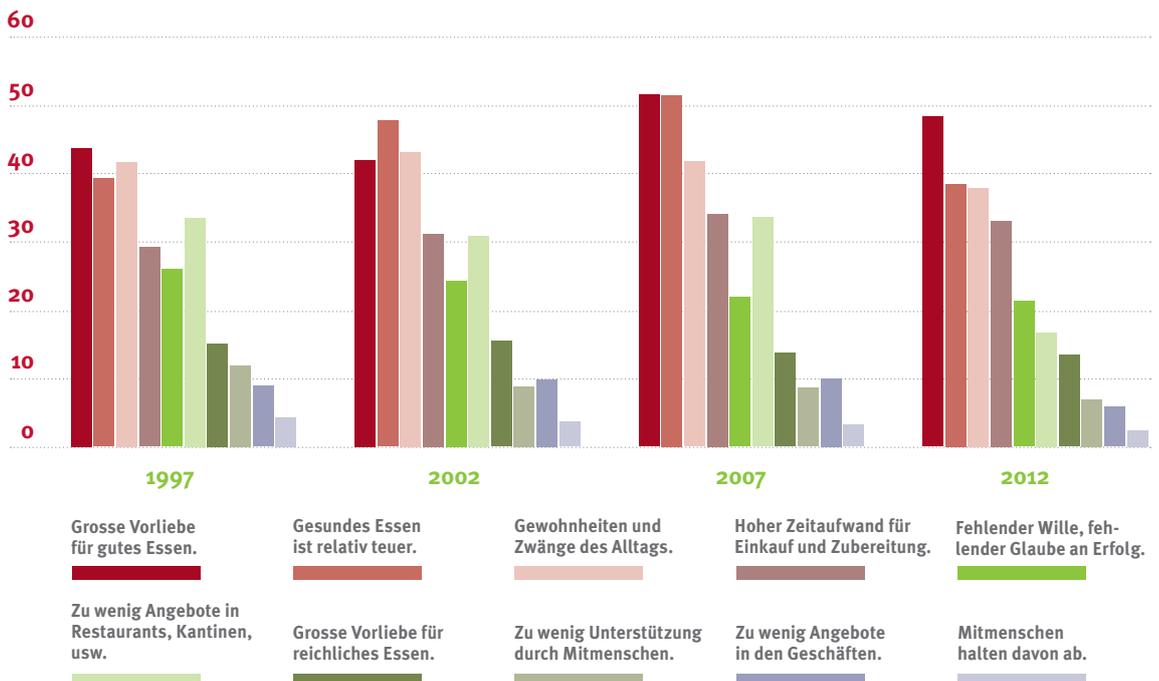
Die Ernährungsempfehlungen werden in der Schweiz wenig befolgt, so dass sich die Bevölkerung unausgewogen verpflegt. Fett- und zuckerreiche Ernährung begünstigt die Entwicklung von Übergewicht und verschiedene chronische Leiden wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes oder Krebs. Diese chronischen Erkrankungen treten immer häufiger auf und haben Folgen für das Gesundheitssystem und die Volkswirtschaft. Gemäss aktuellen Studien sind vor allem Men-

schen aus benachteiligten Gesellschaftsschichten von diesen chronischen Erkrankungen betroffen. Die Forschung geht davon aus, dass dies zum Teil darin begründet ist, dass sich benachteiligte Schichten weniger gesund ernähren als sozio-ökonomisch bessergestellte Gruppen.

Im Rahmen ihres Projekts im NFP 69 wollten Forschende der Universität Lausanne und des Universitätsspitals Genf herausfinden, welchen

Wie sich die Hürden für eine gesunde Ernährung in der Schweiz entwickelten, Angaben in %

Der Preis zählt in der Schweiz zu den bedeutendsten Hürden für eine gesunde Ernährung. Seit über zwanzig Jahren wird der Preis von den Teilnehmenden der Schweizer Gesundheitsbefragung häufig genannt. Die Forschenden empfehlen daher, zur Förderung einer gesunden Ernährung bei den Lebensmittelpreisen anzusetzen.



Einfluss gesellschaftliche Unterschiede tatsächlich auf die Ernährung und die Gesundheit in der Schweiz haben. Ihre Resultate erweitern das Wissen über die Ernährung der Westschweizer Bevölkerung und zeigen, dass gesellschaftliche Faktoren die Essgewohnheiten nur bedingt beeinflussen.

Sowohl die guten wie auch die schlechten Essgewohnheiten machen nicht Halt vor bestimmten Bevölkerungsgruppen.

Die Wissenschaftler analysierten die Daten aus verschiedenen Bevölkerungsbefragungen. Aufgrund der Daten vom Bus Santé aus Genf (über 20'000 Teilnehmende) sowie der CoLaus-Studie aus Lausanne (über 6000 Teilnehmende) konnten sie drei unterschiedliche Ernährungsprofile erkennen, die in der Westschweizer Bevölkerung häufig vorkommen. Das erste trägt den Namen «Fisch und Gemüse» und ist gut für die Gesundheit; es vereint unter anderem Ballaststoffe, Karotin und Vitamin D. Die beiden anderen Profile sind weniger empfehlenswert: Sie tragen die Titel «Fleisch und Pommes frites» sowie «Fett und Zucker». Diese sind reich an Cholesterin und basieren auf Lebensmitteln mit viel Energie, Zucker und Fett. Die Resultate der Analyse zeigen, dass die Ernährung von älteren Personen oder Menschen mit Normalgewicht vermehrt den Profilen «Fisch und Gemüse» und «Fett und Zucker» entspricht. Das gilt ebenso für Konsumenten mit südeuropäischen Wurzeln, welche die mediterrane Küche pflegen. Männer und Personen mit einem tiefen Bildungsniveau oder mit wenig Bewegung entwickeln tendenziell eher ein Profil des Typs «Fleisch und Pommes frites» und «Fett und Zucker». Aus dem Vergleich der Daten, die zwischen 1993 und 2014 gesammelt wurden, schliessen die Forschenden, dass

sich die Ernährungsgewohnheiten in der Westschweiz leicht verbessert haben. Das Profil «Fisch und Gemüse» breitete sich bei Männern und Frauen aller Altersklassen aus, während die Profile «Fleisch und Pommes frites» und «Fett und Zucker» eher auf dem Rückzug sind. Interessanterweise verbreitete sich das Profil «Fisch und Gemüse» am stärksten bei Personen mit einem tiefen Bildungsniveau. Diese differenzierten Ergebnisse zeigen, dass es keinen deutlichen Graben zwischen dem Ernährungsverhalten von Personen aus unterschiedlichen Gesellschaftsschichten gibt. Sowohl die guten wie auch die schlechten Essgewohnheiten machen nicht Halt vor bestimmten Bevölkerungsgruppen.

Zugleich untersuchten die Forschenden die wichtigsten Hürden für eine gesunde Ernährung in der Schweiz, basierend auf den Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung. Demnach gibt es fünf vorherrschende Hindernisse: den Preis, alltägliche Gewohnheiten und Zwänge, die Vorliebe für gutes Essen, Zeitdruck sowie fehlender Wille. Diese Hemmnisse unterscheiden sich nach Alter und Körpergewicht der befragten Personen, aber auch nach gewissen sozioökonomischen Kriterien. Der hohe Preis von gesunden Produkten wurde vor allem von Personen mit niedrigem Einkommen genannt. Menschen mit einem tieferen Bildungsniveau machten vermehrt ihre Vorliebe für gutes Essen geltend. Demgegenüber sagen Konsumenten, die sozioökonomisch bessergestellt sind, dass sie Zeitdruck, fehlender Wille oder alltägliche Gewohnheiten und Zwänge davon abhalten, sich gesund zu ernähren.

Weitere Informationen:
www.nfp69.ch

Empfehlung

Gesunde Ernährung über den Lebensmittelpreis unterstützen

Die Resultate des Projekts zeigen, dass der Preis sowie verschiedene persönliche Motive die Ernährungsgewohnheiten beeinflussen. Da es schwierig ist, die individuellen Hemmnisse der Konsumenten zu ändern, empfehlen die Forschenden, gesunde Ernährung in der Schweiz über eine Senkung der Preise für gesunde Lebensmittel zu fördern, insbesondere für Früchte und Gemüse. Diese Preissenkung könnte bei-

spielsweise über eine verstärkte Unterstützung der inländischen Produktion erfolgen. Da sich gesundes und weniger gutes Essverhalten in allen Gesellschaftsschichten wiederfinden und die Hindernisse für eine gesunde Ernährung sehr vielfältig sind, schlagen die Forschenden vor, sich auf umfassende Massnahmen zu konzentrieren, die nicht nur bestimmte Gruppen der Bevölkerung treffen.