

### 3.1.16 Zusammenfassung des Ernährungsverhaltens der Schweizer Bevölkerung

Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit, BAG, führte gfs-zürich die Pilotstudie der NANUSS National NUtrition Survey of Switzerland durch. Dabei wurde mittels eines 24 Hour Recalls im Auftrag von der Sektion Ernährungs- und Toxikologische Risiken ermittelt, was die Schweizer Bevölkerung während eines ganzen Jahres gegessen hat. Gleichzeitig wurde im Auftrag der Sektion Bewegung und Ernährung das Ernährungsverhalten der Schweizer Bevölkerung erfragt.

So wurden vom 15. November 2008 bis 15. November 2009 insgesamt 1545 Bewohner der Schweiz im Alter von 15 bis 84 repräsentativ befragt. Die Interviews wurden gleichmässig über das ganze Jahr und über alle drei Landesregionen Deutschschweiz, Westschweiz und Tessin verteilt. Für eine gesamtschweizerische Aussage wurden die Resultate gemäss der realen Bevölkerungszahlen der Landesregionen gewichtet.

In der hier vorliegenden Zusammenfassung geht es um das Ernährungsverhalten der Schweizer Bevölkerung.

Der Fragebogen zum Ernährungsverhalten wurde aus verschiedenen Quellen zusammengestellt – Schweizerische Gesundheitsbefragung, Nationale Verzehrstudie, Food Consumption – und mit Fragen der Sektion Ernährung und Bewegung und von gfs-zürich ergänzt. Folgende Themenbereiche wurden dabei abgefragt:

- Diäten
- Ernährungsbewusstsein
- Salzen
- Kochverhalten
- Nahrungsergänzungspräparate
- Alkoholkonsum
- Verhaltensbarrieren
- Worauf achten die Schweizer beim Essen?
- Nährwertangaben beim Einkaufen (Labelling)
- Guideline Daily Amounts
- Auswahl von Lebensmitteln beim Einkaufen
- Körperliche Betätigung
- Body Mass Index
- Gesundheitliche Beeinträchtigung

#### **Diäten**

Rund 10% haben in den letzten drei Jahren eine oder mehrere Diäten gemacht. Weitere 3% der Schweizer Bevölkerung halten sogar immer Diät. 86% hatten keine Diät gemacht.

Diejenigen, die Diäten durchführen, machen normalerweise mehrere Diäten (im Durchschnitt 1.4 Diäten). Die Diäten dauern in 36% der Fälle bis zu einem Monat, in 17% bis zu 2 Monaten, in 15% bis zu 3 Monaten und in 33% länger als 3 Monate.

60% derjenigen, die in der Schweiz eine Diät einhalten, tun dies um Gewicht zu verlieren, 18% aus medizinischen Gründen und 21% aus anderen Gründen, wie z.B. der Wunsch nach Gewichtsstabilisierung, optische Gründe oder weil man sich einfach wohlfühlen möchte.

Der Anteil der Frauen und der Adipösen, welche in den letzten drei Jahren eine Diät gemacht haben (12% bzw. 20%) bzw. immer Diät halten (5% bzw. 16%) ist signifikant höher als bei den Männern und den Normalgewichtigen (je 8% bzw. je 2%).

#### **Ernährungsbewusstsein**

Die Ernährung hat in der Selbsteinschätzung der Schweizer Bevölkerung eine hohe Wichtigkeit (1.8 auf einer Skala von 1 sehr wichtig bis 5 gar nicht wichtig). Besonders wichtig ist die Ernährung den Bewohnern im Tessin (1.8), der Deutschschweiz (1.7), den Frauen (1.7), den über 39 Jährigen (1.8 bei den 50 bis 59 Jährigen bzw. 1.7 bei 60 und älteren) und

denjenigen mit einer mittleren Bildung (1.8). Die Wichtigkeit ist dabei signifikant grösser als in der Westschweizer (2.4), den Männern (2.0), den bis 39 Jährigen (2.0) und denjenigen mit einer tiefen Bildung (2.0). Es gibt aber keine signifikanten Unterschiede bei der Wichtigkeit der Ernährung in Abhängigkeit des Body-Mass-Index.

### **Salzen**

3% der Schweizer Bevölkerung salzen am Tisch immer nach, 26% gelegentlich und 71% nie. Im Durchschnitt wird von 10 Mahlzeiten 0.9 Mal nachgesalzen. Bei den „Nachsalzern“ sind es 3.4 Mal von 10 Mahlzeiten.

Bei den Frauen (79% salzen nie nach) und den über 40 Jährigen (74%) bzw. den über 60 Jährigen (79%) ist der Anteil derjenigen, die *nie* nachsalzen signifikant höher als bei den Männern (63%) und den 15 bis 39 Jährigen (64%). Wenn die 15 bis 39 Jährigen nachsalzen, tun sie dies auch signifikant öfters (3.8 Mal von 10 Mahlzeiten) als die 40 bis 59 Jährigen (2.9). Es zeigt sich somit eine umgekehrte Korrelation zwischen Ernährungsbewusstsein und Salzen.

Es zeigt sich auch ein Zusammenhang zwischen Salzen und der Gesundheit. Bei denen, die sich im Alltag gesundheitlich eingeschränkt fühlen, ist der Anteil derer die immer nachsalzen (6%) signifikant höher als bei denjenigen, welche sich nur etwas (2%) oder nicht eingeschränkt fühlen (3%). Zudem salzen diejenigen, die sich gesundheitlich eingeschränkt fühlen, auch signifikant häufiger nach (4.9 Mal von 10 Mahlzeiten) als diejenigen, die sich nur etwas (3.3) oder nicht gesundheitlich (3.1) eingeschränkt fühlen.

### **Kochverhalten**

46% der Schweizer Bevölkerung kochen (*fast*) immer, 25% kocht häufig, 21% kocht selten und 8% kocht nie.

Kochen ist in der Schweiz weiterhin vor allem Frauensache: Die Frauen kochen signifikant häufiger als die Männer: 73% der Frauen kochen (*fast*) *immer* und nur 1% *nie*. Bei den Männern kochen hingegen nur 20% (*fast*) *immer* und dafür 16% kochen *nie*. Kombiniert mit der Tatsache, dass den Frauen im Schnitt die Ernährung wichtiger ist als den Männern, profitieren die bekochten Männer vom höheren Ernährungsbewusstsein der Frauen.

Zudem steigt mit zunehmendem Alter der Anteil der Personen signifikant an, die (*fast*) immer kochen: Von 15 bis 39 Jährigen kochen 39% (*fast*) immer, bei den 40 bis 59 Jährigen 48% und bei den 60 und Ältere 57%.

Auch bei den Fettsüchtigen (BMI >30) ist der Anteil derjenigen, die (*fast*) immer kochen mit 61% signifikant höher als bei den Normalgewichtigen (46%) und den Übergewichtigen (40%).

Je wichtiger die Ernährung für die Befragten ist, desto signifikant häufiger wird (*fast*) immer selber gekocht (wenn die Ernährung sehr wichtig ist, dann wird in 57% *fast* (*immer*) selber gekocht; eher wichtig 43%, teils/teils wichtig 29%).

### **Nahrungsergänzungspräparate**

25% der Schweizer Bevölkerung nimmt Nahrungsergänzungspräparate zu sich. Diejenige, welche Supplamente zu sich nehmen, nehmen in 40% der Fälle Vitamine, in 34% der Fälle Mineralstoffe und in 24% der Fälle Kombipräparate. Weitere 27% verteilen sich auf verschiedene Einzelnenennungen.

Die Deutschschweizer (27%), die Frauen (30%) und die 40 bis 59 Jährigen nehmen signifikant häufiger Nahrungsergänzungspräparate als die Westschweizer (19%), die Männer (20%) und die 15 bis 39 Jährigen (21%). Auch hier zeigt sich wieder der Zusammenhang, dass je wichtiger die Ernährung für jemanden ist, desto eher werden Nahrungsergänzungspräparate zu sich genommen.

### **Alkohol**

16% trinkt Schweizer Bevölkerung trinkt täglich Alkohol, 42% trinkt wöchentlich, 23% 1 bis 3 Mal pro Monat, 7% weniger als 1 Mal pro Vierteljahr und 12% der Schweizer Bevölkerung trinkt nie Alkohol.

Es gibt grosse Unterschiede bezüglich des Alkoholkonsums in den soziodemographischer Gruppen. Der Anteil derjenigen, die täglich Alkohol trinken ist bei den Männer (24%), den Westschweizern (25%), den Tessinern (28%) signifikant höher als bei den Frauen (8%) und den Deutschschweizern (13%). Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil derjenigen, die täglich Alkohol konsumieren signifikant zu (15 bis 39 Jährige: 6%, bis 59 Jährige 18%, 60 Jährige und ältere 29%). Auch die Übergewichtigen (BMI 25 bis 29.9) trinken signifikant häufiger täglich Alkohol (24%) als die Normalgewichtigen (13%) und die Adipösen (11%).

Von denjenigen die zumindest 1 Mal in einem Vierteljahr Alkohol trinken, trinken 90% Wein, 47% trinken Bier, 28 % trinken Spirituosen und 10% trinken andere alkoholische Getränke – wie z.B. Alkopops. Dabei wird Wein signifikant häufiger von den Frauen (94%), den 40 bis 59 Jährigen (95%) und den über 59 Jährigen (96%) als von den Männern (86%) und den 15 bis 39 Jährigen (82%) getrunken. Bier und Spirituosen hingegen werden signifikant häufiger von den Deutschschweizern (52% bzw. 31%), den Männern (65% bzw. 36%) und den 15 bis 39 Jährigen (60% bzw. 34%) getrunken als von den Westschweizern (36% bzw. 18%), den Tessinern (39% (nicht signifikant) bzw. 9%), den Frauen (28% bzw. 18%) und den über 59 Jährigen (34% bzw. 18%).

### **Verhaltensbarrieren für eine gesunde Ernährung**

Die Gründe, warum sich jemand nicht gesund ernähren kann, sind mannigfaltig. Am häufigsten genannt wird die, die Gewohnheiten und Zwänge des Alltags (61%), Vorliebe für gutes Essen (51%), der fehlende Wille bzw. der Glaube an einen Erfolg (51%) und dass gesundes Essen teuer ist (42%). Im Durchschnitt nennen die Schweizer 3.8 Gründe.

Die Deutschschweizer nennen im Durchschnitt 4.0 Gründe, die Westschweizer 3.0 und die Tessiner 3.6 Gründe, warum man sich nicht gesund ernähren kann. So werden in der Deutschschweiz 5 der 10 abgefragten Gründe signifikant häufiger als in der Westschweiz genannt: die Zwänge des Alltags (64% im Vergleich dazu in der Westschweiz 53%), fehlender Wille bzw. Glaube an Erfolg (58%; WCH 27%), gesundes Essen ist teurer (44%; WCH 36%), die Vorliebe für reichliches Essen (41%; WCH 19%), zu wenig Unterstützung durch Mitmenschen (25%, WCH 20%).

Ebenso werden von Frauen 4 häufiger Gründen signifikant häufiger genannt als bei den Männern (vgl. Abbildung 19 & Abbildung 20).

Bei den 15 bis 39 Jährigen werden 8 und bei den 40 bis 59 Jährigen 5 Gründe signifikant häufiger genannt als bei den 60+ Jährigen.

### **Worauf achtet die Schweizer Bevölkerung bei der Ernährung?**

80% der Schweizer achten auf ausreichendes Trinken (54% (fast) immer, 26% häufig), 53% achten auf den Vitamingehalt (17% bzw. 36%) und 48% achten auf den Fettgehalt (16% bzw. 32%) ihrer Nahrung. Von geringerer Bedeutung sind den Schweizern der Kochsalzgehalt (33%), Nahrungsfasern (34%), Kohlenhydratgehalt (30%), Cholesteringehalt (27%), Alkoholgehalt (30%), Eiweissgehalt (25%), Energiegehalt (27%), Mineralstoffgehalt (14%).

Bei fast allen Ernährungskriterien, auf welche geachtet werden kann, gibt es Unterschiede zwischen den Landesteilen, den Geschlechtern und den Alterskategorien bei den einzelnen soziodemographischen Subgruppen. In der Tendenz wird von den Frauen, den Deutschschweizer und je älter die Befragten sind häufiger auf die einzelnen Aspekte geachtet.

Am Beispiel des *ausreichenden Trinkens* soll das Phänomen beschrieben werden. So achten die Deutschschweizer (56% achten immer auf ausreichendes Trinken), die Frauen (58%), die 40 bis 59 Jährige (55%) und die über 59 Jährige (62%) signifikant häufiger auf ausreichendes Trinken als die Westschweizer (48%), die Tessiner (52%), die Männer (50%) und die 15 bis 39 Jährigen (49%) (weitere Beispiele finden Sie in den angehängten Tabellen).

### **Nährwertangaben beim Einkaufen (Labelling)**

27% der Schweizer achten beim Lebensmitteleinkauf auf die Nährwertangaben, 68% achten nicht darauf und 4% kaufen gar nicht selber ein.

Bei den Frauen (35%) und den hoch Ausgebildeten (33%) ist der Anteil derjenige, welche beim Einkauf auf die Nährwertangaben achten signifikant höher als bei den Männern (20%) und den mittel Ausgebildeten (26%). Ebenso ist der Anteil signifikant höher bei denjenigen, für welche die Ernährung sehr wichtig (31%) oder wichtig ist (30%), bei denen, die zumindest selten (22%), häufig (27%) oder (fast) immer kochen (33%), als bei denen, für welche die Ernährung nur teils/teils wichtig ist (13%) und bei denen die nie kochen (9%).

### **Guideline Daily Amount GDA**

17% der Schweizer kennen den Begriff Guideline Daily Amount GDA, 82% kennen ihn nicht. Signifikant häufiger kennen die Westschweizer (22%), die gut Ausgebildeten (31%) und die 15 bis 39 Jährigen (25%) den Begriff Guideline Daily Amount als die Deutschschweizer (16%), die tief und mittel Gebildeten (11% bzw. 13%), die 40 bis 59 Jährigen (15%) oder die über 59 Jährigen (6%) (vgl. Abbildung 23).

Bei denjenigen die kochen von selten bis (fast) immer ist der GDA signifikant besser bekannt (Werte von 16% bis 20%) als bei denjenigen die nicht kochen (5%).

Von denjenigen, die den Begriff kennen, nutzen wiederum 15% – das entspricht 2% von der Gesamtbevölkerung – den GDA bei der Wahl ihrer Lebensmittel. 35% der Kenner des GDA-Begriffs – das entspricht 6% von der Gesamtbevölkerung – finden den Begriff nützlicher als die herkömmliche Angabe.

Insgesamt wäre eine einheitliche Kennzeichnung für gesunde Lebensmittel 19% der Schweizer Bevölkerung sehr wichtig, 32% wichtig, 22% teilweise wichtig, 13% weniger wichtig und 11% wäre es überhaupt nicht wichtig (im Durchschnitt 3.4 auf einer 5er Skala).\* Gerade für diejenigen, die sich stark gesundheitlich eingeschränkt fühlen, wäre eine einheitliche Kennzeichnung der Lebensmittel signifikant wichtiger (3.7) als bei den denen, die sich nur etwas (3.4) oder nicht (3.3) gesundheitlich eingeschränkt fühlen.

### **Auswahl von Lebensmitteln**

Die Schweizer Bevölkerung kauft zu 61% (trifft eher zu und trifft voll und ganz zu) nach einer Einkaufsliste ein (3.6 auf einer 5er Skala), achtet zu 52% auf den Preis (3.5), zu 54% auf Aktionen (3.6), kauft zu 38% spontan ein (3.0), kauft zu 40% immer das Gleiche (3.0), achtet in 16% auf die Nährwertangabe (2.2) und in 5% achtet sie auf die Werbung (1.8).

Die Auswahl von Lebensmitteln ist vor allem vom Geschlecht abhängig. So achten Frauen signifikant stärker auf den Preis (3.7; Männer 3.4), achten mehr auf Aktionen (3.7; Männer 3.5), achten mehr auf die Nährwertangaben (2.3; Männer 1.9), richten sich mehr nach einer Einkaufsliste (3.7; Männer 3.5) und kaufen häufiger immer das gleiche (3.1; Männer 3.0) als die Männer. Die Männer kaufen hingegen signifikant häufiger spontan ein und geben somit den Gelüsten und dem Hunger nach (3.1; Frauen 2.8) als Frauen.

### **Körperliche Betätigung**

66% der Schweizer Bevölkerung kommt mindestens einmal pro Woche durch intensive körperliche Betätigung zum Schwitzen. Sie tun das Durchschnittlich an 2.9 Tage pro Woche. 88% der Schweizer Bevölkerung kommt mindestens einmal pro Woche durch leichte körperliche Aktivität ein bisschen ausser Atem. Im Durchschnitt tut sie dies an rund 3.3 Tagen pro Woche. Es gibt 5% der Schweizer Bevölkerung, welche nicht einmal pro Woche im Minimum ausser Atem kommt, geschweige dann schwitzt.

Es gibt grosse Unterschiede in der intensiven körperlichen Betätigung in den soziodemographischen Subgruppen. Signifikant körperlich aktiver sind die Männer (70%), die Deutschschweizer (72%), die Jungen (76%) als die Frauen (62%), die Westschweizer (50%) bzw. Tessiner (45%) und die Älteren (47%). Zudem sind die Normalgewichtigen (BMI 18.5 bis 24.9) signifikant aktiver (73%) als die Übergewichtigen (60%) und diese signifikant aktiver als die Adipösen (45%).

Diejenigen, die sich gesundheitlich nicht eingeschränkt fühlen, sind signifikant häufiger intensiv körperlich aktiv (69%), als diejenigen welche sich stark körperlich eingeschränkt

---

\* Gerundete Prozentwerte

fühlen (58%). Die Fragestellung lässt keine Interpretation zu, was Ursache und was Wirkung ist.

### **Body Mass Index**

60% der Schweizer Bevölkerung sind gemäss BMI in Normbereich. 3% sind untergewichtig, 28% sind übergewichtig und 9% stark übergewichtig.

Bei den Frauen ist der Anteil an Untergewichtigen (6%) und Normalgewichtigen (67%) signifikant höher als bei den Männern (1% bzw. 52%). Dagegen ist der Anteil bei den Übergewichtigen bei den Männern signifikant höher (36%) als bei den Frauen (19%).

Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil an Übergewichtigen (bis 39 Jährige 19%, bis 59 Jährige 31%, 60 und Älter 38%) oder sogar Adipösen (5% bzw. 9% bzw. 16%) signifikant zu.

Bei denjenigen, die sich gesundheitlich etwas oder stark eingeschränkt fühlen ist der Anteil an Adipösen signifikant höher (13% bzw. 16%) als bei denjenigen, die sich nicht eingeschränkt fühlen (7%). Wer häufig oder (fast) immer kocht, ist signifikant seltener übergewichtig (26% bzw. 24%) als wer nie bzw. selten kocht (36% bzw. 35%). Die Bedeutung der Ernährung hat hingegen keinen Einfluss auf den BMI.

### **Gesundheitliche Beeinträchtigung**

13% der Schweizer Bevölkerung war während der letzten 6 Monate durch gesundheitliche Probleme im Alltagsleben stark eingeschränkt, 18% war etwas eingeschränkt und 68% war nicht eingeschränkt.

Die Frauen (16%), diejenigen mit einer tiefen Bildung (20%) und die Adipösen (24%) fühlen sich signifikant häufiger gesundheitlich stark eingeschränkt als die Männer (11%), diejenigen mit einer mittleren Bildung (12%) und Übergewichtigen und Normalgewichtigen (je 12%).

### **Fazit Ernährungsverhalten**

Über alle Fragen des Ernährungsverhaltens zeigen sich immer wieder die gleichen Tendenzen: Den Frauen, den Älteren, den besser Gebildeten ist die Ernährung wichtiger, sie sind besser informiert und ihr Ernährungsverhalten ist „gesünder“ als bei den Männern, den Jüngeren und den tiefer Gebildeten.

Diese Tendenzen werden – je nach Fragen – zum Teil durch den BMI, ob man selber kocht oder nicht, durch kulturelle Unterschiede oder durch gesundheitliche Einschränkungen verstärkt oder aufgehoben. Die Antworten sind von einander abhängig.