

Vertrag 10.008123

DEUTSCH

Ernährungs-Panel Schweiz

- Eine umfassende Langzeitstudie zum Ernährungsverhalten in der Schweiz -

Vereinfachte Kurzversionen ausgewählter Publikationen

Zürich, 16. Oktober 2013

Kontaktadresse

ETH Zürich

Christina Hartmann*

Departement Gesundheitswissenschaften und
Technologie (D-HEST), Consumer Behavior CB
Universitätstrasse 22, CHN J75.1
CH-8092 Zürich,

Email: chartmann@ethz.ch

Telefon: +41 (0)44 632 97 47

* Ch. Hartmann wurde unterstützt vom Schweizer Bundesamt für Gesundheit (BAG).

Das Ernährungs-Panel Schweiz

Die Arbeitsgruppe Consumer Behavior der ETH Zürich unter der Leitung von Professor Michael Siegrist forscht seit 2007 im Bereich Konsumentenverhalten. Seit 2010 führt die Arbeitsgruppe das „Ernährungs-Panel Schweiz“ durch. Das Ernährungs-Panel Schweiz ist eine wissenschaftliche Langzeitstudie über das Ernährungsverhalten einer Schweizer Stichprobe von 20-99jährigen Männern und Frauen. Die teilnehmenden Personen der Studie geben jedes Jahr in einem Fragebogen Auskunft über verschiedene Aspekte ihres Ernährungsverhaltens. Der Fokus des Fragebogens liegt auf Determinanten der Lebensmittelwahl und der Verzehrhäufigkeit bestimmter Lebensmittel, dem ernährungsbezogenen Gesundheitsbewusstsein der Teilnehmer und dem körperlichen Aktivitätsverhalten.

Die Studienpopulation entstammt einer zufälligen Ziehung aus dem Telefonbuch. Mehr als 20'000 Personen wurden in 2010 kontaktiert und insgesamt 6290 Personen (Rücklauf 30%) haben sich bereit erklärt an der Langzeitstudie teilzunehmen. Sowohl Personen aus der Deutsch-Schweiz als auch aus der West-Schweiz (29,9%) wurden in das Panel aufgenommen. In 2010 waren 47,6% der Teilnehmer Männer. Junge Erwachsene (20-39 Jahre) sind im Vergleich zur Schweizer Bevölkerung in der Studienpopulation etwas unterrepräsentiert (18,0% vs 26,7%) was das hohe Durchschnittsalter von 54 Jahren bedingte.

Häufigkeit von Zwischenmahlzeiten im Zusammenhang mit einer gesunden und ungesunden Lebensmittelwahl

Hartmann C, Siegrist M, van der Horst K. (2013). Snack frequency: associations with healthy and unhealthy food choice. *Public Health Nutrition* 16(8), 1487-96.

Ziel der Studie war es den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Zwischenmahlzeiten und sozio-demographischen Faktoren (Geschlecht, Alter), dem Ernährungsverhalten sowie ausgewählten Lebensstilfaktoren zu untersuchen. Dafür wurden die Fragebögen von 6189 Teilnehmern des Ernährungs-Panels Schweiz ausgewertet (2010). Im Fragebogen gaben die Teilnehmer an wie häufig sie bestimmte Lebensmittel wie Fleisch (Rind, Schwein, Geflügel, Charcuterie), süsse und fetthaltige Snacks (Kekse, Schokolade, süsse Backwaren), Salzgebäck (z.B. Chips), Convenience Food (Fertigmahlzeiten), Obst und Gemüse verzehrten. In Hinblick auf Getränke wurde nach der Konsumhäufigkeit von zuckerhaltigen Softdrinks (z.B. Fanta) gefragt. Das Ernährungsverhalten der Teilnehmer wurde weiterhin charakterisiert durch die Häufigkeit von Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten (Snacks) sowie dem Essen von Hauptmahlzeiten vor dem Fernseher. Weitere ermittelte Faktoren waren das ernährungsbezogene Gesundheitsbewusstsein, der Body Mass Index (BMI) und die körperliche Aktivität von mehr als 30 Minuten pro Tag.

Frauen snacken häufiger als Männer

Ein Vergleich des Ernährungsverhaltens von Männern und Frauen zeigte, dass Frauen im Durchschnitt mit 6,6 Snacks pro Woche häufiger eine Zwischenmahlzeit assen als Männer (5,2 Snacks pro Woche). Insgesamt war das Ernährungsverhalten der Frauen stärker geprägt durch ein ernährungsbezogenes Gesundheitsbewusstsein was sich in einem höheren Konsum von Früchten und Gemüse sowie einen selteneren Verzehr von Fleisch, Convenience Food und Softdrinks manifestierte. Zudem gaben Frauen an weniger häufig Hauptmahlzeiten wie beispielsweise das Frühstück ausfallen zu lassen.

In einem zweiten Schritt wurde ermittelt ob sich Personen, die unterschiedlich häufig Zwischenmahlzeiten konsumierten, im Hinblick auf die untersuchten Faktoren voneinander unterscheiden. Dafür wurde die Studienpopulation entsprechend ihrer Snackhäufigkeit in drei Gruppen (Tertilen) unterteilt: Personen mit einer niedrigen, einer mittleren und einer hohen Snackhäufigkeit. Personen in der Gruppe mit der höchsten Snackhäufigkeit konsumierten im

Durchschnitt 12 Snacks pro Woche und jene in der Gruppe mit der niedrigsten Snackhäufigkeit konsumierten im Durchschnitt einen Snack pro Woche. Ein Vergleich des Ernährungsverhaltens der beiden letztgenannten Gruppen zeigte deutlich, dass fast alle untersuchten Lebensmittelgruppen von den Viel-Snackern häufiger verzehrt wurden. Zudem waren die Personen in der Gruppe der Viel-Snacker eher weiblich, im Durchschnitt jünger und hatten häufiger Kinder. Im Gegensatz dazu waren die Wenig-Snacker eher ältere Männer im Durchschnittsalter von 67 Jahren, die regelmässiger Hauptmahlzeiten assen als die Viel-Snacker. Der Prozentsatz an Personen, die mehr als dreissig Minuten körperlich aktiv waren pro Tag unterschied sich zwischen den Gruppen kaum.

Häufiger Snackkonsum und Lebensmittelwahl

Sowohl ein gesundes als auch ein eher ungesundes Ernährungsverhalten stand im Zusammenhang mit der Häufigkeit von Zwischenmahlzeiten. Ein häufiger Konsum von Zwischenmahlzeiten ging demnach einher mit einem höheren Verzehr von Obst, aber auch mit einem häufigeren Verzehr von süßen und fetthaltigen Snacks und Salzgebäck. Zusätzlich wurde ein positiver Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Snacks und der Einnahme von Hauptmahlzeiten vor dem Fernseher gefunden. Ein weiterer signifikanter Prädiktor für häufige Zwischenmahlzeiten war das Alter: umso älter die Personen waren umso weniger Zwischenmahlzeiten haben sie konsumiert. Der BMI war nicht mit der Häufigkeit von Zwischenmahlzeiten assoziiert, so dass die weitläufige Meinung, dass häufige Snacks generell mit einem hohen BMI assoziiert sind, nicht mit den vorliegenden Resultaten bestätigt werden konnte.

Segmentierung der Viel-Snacker nach Lebensmittelwahl

Im letzten Schritt erfolgte eine Segmentierung aller Viel-Snacker anhand der Verzehrshäufigkeiten von Obst, Gemüse, Fleisch, Convenience Food und süßen und fetthaltigen Snacks (inklusive Salzgebäck). Drei Gruppen mit typischen zugrundeliegenden Ernährungsmustern wurden ermittelt. Eine Gruppe mit einer eher gesunden, einer moderaten und einer eher ungesunden Lebensmittelwahl (Abbildung 1). Viel-Snacker in der Gruppe der gesunden Esser zeichneten sich durch einen hohen Konsum von Obst und Gemüse und einen niedrigen Konsum von süßen und fetthaltigen Snacks und Softdrinks aus. Darüberhinaus gaben diese

Personen ein höheres ernährungsbezogenes Gesundheitsbewusstsein an und assen häufiger Frühstück im Vergleich zu den Viel-Snackern in der Gruppe der ungesunden Esser. Die ungesunden Viel-Snacker waren eher jünger und assen häufig Süßigkeiten und Salzgebäck, Fleisch und Convenience Food. Daraufhin assen sie häufiger Hauptmahlzeiten vor dem Fernseher und waren weniger körperlich aktiv als die gesunden Viel-Snacker. Der BMI und der Anteil an übergewichtigen Personen waren zwischen den Gruppen gleich.

Ernährungsmuster	Gesunde		Moderate		Ungesunde	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen
Charakterisierung (Mittelwerte)						
Alter (Jahre)	53	48	48	46	47	38
Kinder (%)	29	34	28	40	22	46
BMI (kg/m ²)	25.3	23.1	25.5	23.4	24.5	22.1
Körperlich aktiv von mehr als 30 min/d (%)	67	64	64	52	69	59
	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgeprägtes ernährungsbezogenes Gesundheitsbewusstsein • Regelmässiger Konsum aller drei Hauptmahlzeiten 		<ul style="list-style-type: none"> • Geringer Alkoholkonsum • ca. 50% aller Männer und Frauen in dieser Gruppe essen täglich Frühstück 		<ul style="list-style-type: none"> • Viele Hauptmahlzeiten werden vor dem TV eingenommen • Männer in dieser Gruppe trinken häufig Alkohol • Häufiges Überspringen des Frühstücks 	

Abbildung 1. Gruppierung aller Viel-Snacker nach zugrundeliegendem Ernährungsmuster. Häufiges Snacken tritt sowohl im Kontext eines gesunden als auch eines ungesunden Ernährungsmusters auf.

Zusammenfassung

Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass die Häufigkeit von Zwischenmahlzeiten nicht mit dem BMI assoziiert ist. Unter den Viel-Snackern finden sich Personen mit eher gesunder Lebensmittelwahl und Ernährungsverhalten als auch Personen mit eher ungesunder Lebensmittelwahl und Ernährungsverhalten. Eine hohe Snackhäufigkeit geht sowohl mit einem erhöhten Konsum von Obst als auch mit einem erhöhten Konsum von Süßigkeiten und Salzgebäck einher. Eine alleinige Bewertung von häufigen Zwischenmahlzeiten als ungünstiges Ernährungsverhalten scheint ohne Berücksichtigung des generellen Ernährungsmusters demnach wenig sinnvoll zu sein.

Kochfertigkeiten beeinflussen die Lebensmittelwahl

Hartmann C, Dohle S, Siegrist M. (2013). Cooking skills for balanced food choices. *Appetite* 65, 125-131

Im Rahmen des Ernährungspanels Schweiz wurde ermittelt wie stark Kochfertigkeiten in den verschiedenen Altersklassen ausgeprägt sind, welche Faktoren das Vorhandensein von Kochfertigkeiten bestimmen und ob es einen Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein von Kochfertigkeiten und der Lebensmittelwahl gibt. Die Daten für diese Studie entstammen den ersten zwei Erhebungswellen (2010, 2011) und die statistischen Analysen beruhen auf den Angaben von 4436 Personen (47% Männer).

Frauen geben höhere Kochfertigkeiten an als Männer

Zur Ermittlung der Kochfertigkeiten der Studenten Teilnehmer wurde erfragt, ob sie eine warme Mahlzeit ohne Rezept kochen können und inwieweit sie die Fertigkeit besitzen, bestimmte Lebensmittel wie Suppe, Sauce, Gratin, Kuchen oder Brot zuzubereiten. Darüberhinaus wurde ermittelt, wer im Haushalt für die Zubereitung der Hauptmahlzeit unter der Woche respektive am Wochenende verantwortlich ist. Obwohl im Vergleich zu früher Frauen heute weniger Zeit in der Küche verbringen, ist noch immer die Frau in der Familie hauptverantwortlich für die Zubereitung der Mahlzeiten. Zudem hat unsere Studie gezeigt, dass es sowohl zwischen den Geschlechtern als auch zwischen verschiedenen Altersklassen Unterschiede in den Kochfertigkeiten gibt (Abbildung 2). Zum einen wurde deutlich, dass jüngere Frauen im Altersbereich von 20 bis 30 Jahren im Durchschnitt geringere Kochfertigkeiten haben als ältere Frauen. Zum anderen geben Frauen jeder Altersklasse im Durchschnitt höhere Kochfertigkeiten an als Männer. Vor allem in den höheren Altersklassen ab 50 Jahren sind grosse Unterschiede zwischen Mann und Frau beobachtbar. Die späte Einführung von schulischem Kochunterricht für Jungen in der Schweiz ist hier sicherlich als Einflussfaktoren für die beobachteten Differenzen zu nennen.

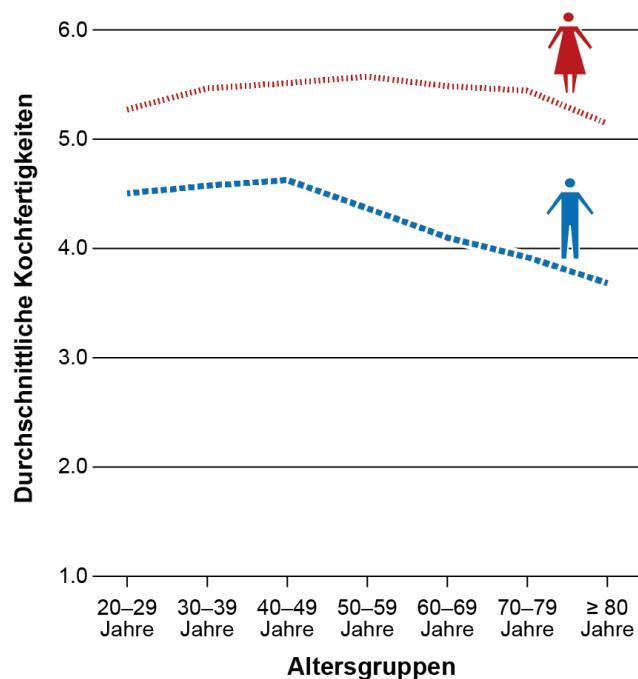


Abbildung 2. Ausprägungen der durchschnittlichen Kochfertigkeiten in den verschiedenen Altersklassen (1=keine Kochfertigkeiten, 6=hohe Kochfertigkeiten). Die Ergebnisse zeigen, dass Frauen im Durchschnitt höhere Kochfertigkeiten haben als Männer. Die Kochfertigkeiten sind vor allem bei älteren Männern deutlich geringer ausgeprägt.

Freude am Kochen ist der wichtigste Prädiktor um Kochen zu können

Der wichtigste Prädiktor für das Vorhandensein von Kochfertigkeiten ist sowohl bei Männern als auch bei Frauen die Freude am Kochen. Demnach haben Frauen, welche Freude am Kochen haben auch stärker ausgeprägte Kochfertigkeiten unabhängig von Zeit- und Aufwanderwägungen. Der Zusammenhang zwischen der Freude am Kochen und der Fähigkeit kochen zu können ist bei Männern viel stärker ausgeprägt als bei Frauen. Dies deutet darauf hin, dass bei Männern die Motivation zu kochen möglicherweise eine andere ist als bei Frauen. Demnach kochen Männer eher wenn sie in der richtigen Stimmung sind und Kochen mehr eine Freizeitbeschäftigung als eine tägliche Notwendigkeit darstellt. Ein weiterer bestimmender Faktor für Kochfertigkeiten sind Kinder. Denn wenn Kinder unter 16 Jahren im Haushalt leben haben Männer wie Frauen auch tendenziell höhere Kochfertigkeiten. Eltern sind möglicherweise stärker motiviert, kochen zu lernen und auch regelmäßig zu kochen als beispielsweise alleinstehende Personen.

Wer kochen kann trifft die bessere Lebensmittelwahl

Unseren Studienergebnissen zufolge stehen Kochfertigkeiten in einem positiven Zusammenhang mit dem Konsum von Gemüse. Demnach ist der Gemüseverzehr umso höher, je besser die Kochfertigkeiten einer Person sind. Zurückgeführt werden könnte das auf die Tatsache, dass viele Gemüsesorten vor dem Verzehr zunächst zubereitet werden müssen, was ein gewisses Mass an Kochfertigkeiten voraussetzt. Zusätzlich sind Personen mit ausgeprägten Kochfertigkeiten eher in der Lage, verschiedene Mahlzeiten mit verschiedenen Gemüsesorten in verschiedenen Variationen zuzubereiten. Dies könnte sich ebenfalls positiv auf den Gemüseverzehr auswirken, da Lebensmittelvarietät konsumfördernd wirkt, wie wir ebenfalls in früheren Studien untersucht haben. Zusätzlich konsumieren Personen mit höheren Kochfertigkeiten weniger Convenience Food (z.B. Pizza, Dosenmahlzeiten, Fertiggerichte), süsse und fetthaltige Snacks (Schokolade, Kekse, süsse Backwaren) und Salzgebäck (z.B. Chips) sowie zuckerhaltige Softdrinks (z.B. Fanta, Cola). Die meisten dieser Lebensmittel erfordern vor dem Verzehr keine oder nur wenige Kochfertigkeiten und Zubereitungsaufwand. Sie stellen eine bequeme Lösung im täglichen Versorgungsalltag dar und bedienen die zunehmende Convenience-Orientierung vieler Verbraucher. Allerdings geht ein erhöhter Konsum dieser Produkte mit einem Verlust an Kontrolle über Lebensmittelinhaltsstoffe und -verarbeitung einher. Damit wird der Verbraucher zunehmend abhängig von den Informationen, die der Produzent auf der Lebensmittelverpackung angibt. Zusätzlich sind viele dieser Produkte besonders kalorienreich, weil sie einen hohen Zucker- und Fettgehalt haben.

Schlussfolgerung

Die Lebensmittelwahl wird von den Kochfertigkeiten einer Person beeinflusst. Die Förderung von Kochfertigkeiten sollte somit Teil von Präventionsstrategien sein. Insbesondere im Rahmen der schulischen Bildung ist Kochunterricht eine Möglichkeit um das Bewusstsein für frische Zutaten und ausgewogene Ernährungsweisen zu erhöhen und den Schülern eine ökonomische und alltagstaugliche Lebensmittelzubereitung zu vermitteln. Vor allem Kinder aus sozial schwachen Familien könnten davon profitieren, da gerade sie meist nur begrenzten Zugang zu anderen Informationsquellen haben. Dabei sollte vor allem die Freude am Kochen vermittelt werden und gerade Jungen ermutigt werden ihre Kochkompetenzen zu entwickeln.

Zeit für Veränderungen? – Lebensmittelwahl im Übergang zur Lebensgemeinschaft und Elternschaft

Hartmann C, Dohle S, Siegrist M. (2013). Time for change? – Food choices in the transition to parenthood and cohabitation. *Public Health Nutrition* (accepted)

Ziel dieser Studie war es, zu untersuchen inwiefern sich verschiedene Haushaltstypen hinsichtlich ihrer Lebensmittelwahl unterscheiden und ob das Auftreten eines Lebensereignisses die Lebensmittelwahl beeinflusst. Die Lebensereignisse, die in dieser Studie untersucht wurden, waren der Zusammenzug mit dem Partner und die Geburt des ersten Kindes. Beide Ereignisse verändern das häusliche Sozialgefüge sowie das Ernährungsumfeld und gehen möglicherweise mit einer Adaption der gewöhnlichen Ernährungsstrategien einher. Die zugrunde liegenden Daten für diese Studie entstammen den ersten drei Erhebungswellen (2010, 2011, 2012). Die Angaben von insgesamt 3559 Personen wurden bei der Analyse berücksichtigt.

Vergleich der Lebensmittelwahl zwischen verschiedenen Haushaltstypen

Es wurde die Lebensmittelwahl zwischen drei Haushaltstypen miteinander verglichen: (1) Einpersonenhaushalt, (2) Zweipersonenhaushalt (zwei erwachsene Personen) (3) Mehrpersonenhaushalt mit Kindern (zwei erwachsene Personen mit Kindern). Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Frauen, die in einem Mehrpersonenhaushalt mit Kindern leben, alle untersuchten Lebensmittelgruppen am häufigsten verzehrten. Sie essen nicht nur mehr Gemüse, sondern auch häufiger Fleisch und Fleischprodukte sowie süsse und fetthaltige Snacks (Kekse, Schokolade, süsse Backwaren) und Salzgebäck (z.B. Chips). Der hohe Fleischkonsum im Mehrpersonenhaushalt mit Kindern ist wahrscheinlich darauf zurückführbar, dass eine typische Familienmahlzeit häufig aus Fleisch und zwei Beilagen zusammengesetzt ist. Mit Blick auf den häufigeren Süßigkeiten- und Salzgebäckverzehr könnte eine erhöhte Verfügbarkeit dieser Lebensmittel im Haushalt dafür ursächlich sein. Denn gerade Kinder haben einen Einfluss auf das Einkaufsverhalten der Familie vor allem im Hinblick auf Süßigkeiten und Salzgebäck. Bei den Männern wurde ebenfalls ein höherer Gemüsekonsument bei denjenigen festgestellt, die im Zwei- oder Mehrpersonenhaushalt leben. Mit Blick auf die anderen untersuchten Lebensmittelgruppen gab es jedoch keine Unterschiede in den Verzehrhäufigkeiten zwischen den Haushaltstypen.

Vergleich der Lebensmittelwahl vor und nach einem Lebensereignis*Zusammenziehen mit dem Partner*

Es wurde die Lebensmittelwahl von Personen bevor und nachdem sie mit ihrem Partner zusammengezogen waren verglichen (72 Personen). Obwohl beim Vergleich zwischen den Haushaltstypen ein höher Gemüsekonsum bei denjenigen Männern festgestellt wurde, die mit einer Partnerin zusammenleben, so fanden sich in der längsschnittlichen Analyse der Daten keine Hinweise auf eine bessere Lebensmittelwahl innerhalb eines Jahres nach Zusammenzug. Im Gegenteil, Männer assen mehr rotes Fleisch, Wurstprodukte und Salzgebäck nachdem sie mit einer Partnerin zusammengezogen waren. Es kann allerdings nicht ausgeschlossen werden, dass sich der in der Literatur oft angegebene positive Einfluss einer Partnerin auf die männliche Ernährung erst nach längerer Zeit des Zusammenlebens manifestiert. Die Frauen gaben ebenfalls eine höhere Verzehrhäufigkeit von Wurstprodukte an, nachdem sie mit ihrem Partner zusammengezogen waren. Möglicherweise passen sich Frauen am Anfang des gemeinsamen Zusammenlebens eher dem Ernährungsstil und den Ernährungspräferenzen ihrer Partner an.

Der Obstkonsum war hingegen weder bei Männern noch bei Frauen zwischen den Haushaltstypen unterschiedlich. Bei einigen Lebensmitteln ist es weniger wahrscheinlich, dass sie einer Veränderung unterliegen, wenn sich das häusliche Sozialgefüge verändert, da sie hauptsächlich allein konsumiert werden (z.B. ein Becher Joghurt). Dies könnte ursächlich dafür sein, dass der Obstkonsum weder zwischen den Haushaltstypen verschieden war, noch dass er sich durch das Zusammenziehen mit dem Partner verändert hat. Da Obst häufig als Snack verzehrt wird (s. erste Studie in dieser Zusammenfassung) könnte folglich das individuelle Snackverhalten eher einen Einfluss auf den Obstkonsum ausüben, als Veränderungen im häuslichen Ernährungsumfeld.

Die Geburt des ersten Kindes

Die Geburt des ersten Kindes wurde von 65 Personen als Lebensereignis angegeben. Der Übergang zur Elternschaft kann, vor allem Mütter, verstärkt motivieren, Einstellungen gegenüber der Gesundheit zu verändern und vermehrt auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Tatsächlich wurde bei den Teilnehmerinnen des Ernährungs-Panels eine Erhöhung

des Gemüsekonsums festgestellt (Abbildung 3). So gaben die Frauen im Durchschnitt sechs Portionen pro Woche im Jahr vor der Geburt an und im Durchschnitt zehn Portionen pro Woche in der Erhebungswelle nach der Geburt des ersten Kindes. Die untersuchten Männer änderten ihre Ernährungsweise im Übergang zur Elternschaft lediglich in Hinblick auf einen etwas reduzierten Bierkonsum. Dieser Geschlechterunterschied könnte zum einen damit erklärt werden, dass vor allem die Frauen während der Schwangerschaft mit Aspekten einer ausgewogenen Ernährung konfrontiert werden. Zum anderen könnte der gesteigerte Gemüsekonsum eine diätetische Massnahme darstellen um eine Reduzierung des Körpergewichts nach der Geburt zu erreichen.

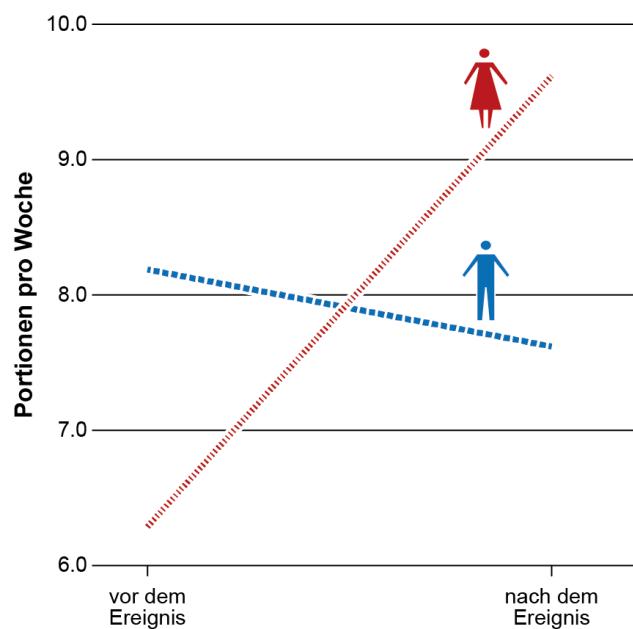


Abbildung 3. Veränderung des Gemüsekonsums von Männern und Frauen vor und nach dem Lebensereignis ‚Geburt des ersten Kindes‘. Der Verzehr vor dem Ereignis ist zwischen Männern und Frauen statistisch nicht signifikant unterschiedlich. Frauen steigern ihren Konsum von im Durchschnitt 6 Portionen pro Woche vor dem Ereignis auf rund 10 Portionen pro Woche nach dem Ereignis und verzehren somit nach der Geburt des ersten Kindes signifikant mehr Gemüse als die Männer.

Zusammenfassung

Die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass verschiedene Lebensereignisse mit einer Veränderung des Ernährungsverhaltes einhergehen können. Der Zusammenzug mit dem Partner scheint jedoch mit einer Verschlechterung der Lebensmittelwahl kurz nach dem Lebensereignis assoziiert zu sein. Da die Grundlagen für eine zukünftige gemeinsame Familienernährung zu diesem Zeitpunkt bereits gelegt werden, ist diese Entwicklung eher als ungünstig zu bewerten. Das zweite untersuchte Lebensereignis, die Geburt des ersten Kindes, geht hingegen mit einer positiven Änderung der Lebensmittelwahl bei Frauen einher. Lebensereignisse stellen folglich kritische Zeitfenster dar, in denen Personen eher bereit sind ihre Ernährung umzustellen oder zu adaptieren, und sollten gezielt genutzt werden, um eine Ernährungsumstellung zu implementieren.

Körperliche Aktivität als Moderator des Zusammenhangs zwischen emotionalem Essverhalten und Körpergewicht: Evidenz aus dem Schweizer Ernährungs-Panel

Dohle S, Hartmann C, Siegrist M (2013). Physical Activity as a Moderator of the Association Between Emotional Eating and BMI: Evidence from the Swiss Food Panel (under review)

Unter emotionalem Essverhalten versteht man die Tendenz, in emotional belastenden Situationen oder unter Stress zu essen. Personen, die zu emotionalem Essverhalten neigen, greifen in diesen Situationen häufig zu süßen, kalorienreichen Lebensmitteln. Daher weisen emotionale Esser häufig ein höheres Körpergewicht auf als Personen, die nicht zu emotionalem Essen neigen. In dieser Studie wurde untersucht, ob emotionale Esser, die gleichzeitig in ihrer Freizeit körperlich aktiv sind, ein geringeres Körpergewicht aufweisen als inaktive emotionale Esser. Es wäre möglich, dass körperliche Aktivität in der Freizeit hilft, Stress zu reduzieren, was zur Folge hätte, dass aktive emotionale Esser eventuell weniger zu Süßigkeiten und anderen kalorienreichen Lebensmitteln greifen als inaktive emotionale Esser. Aus diesem Grund wurde neben dem Körpergewicht auch die Lebensmittelwahl untersucht. Ausgangslage für die Datenauswertung war die zweite (2011) und die dritte Welle (2012) des „Ernährungs-Panel Schweiz“, da hier das Bewegungsverhalten über den Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) abgefragt wurde und damit Rückschlüsse auf körperliche Aktivität in der Freizeit möglich waren. Für die Auswertungen standen Daten von insgesamt 3'425 Personen zur Verfügung.

Emotionale Esser haben eine höheres, aktive Personen ein geringeres Körpergewicht

Im Einklang mit früheren Studien wurde gefunden, dass Personen mit der Tendenz zum emotionalem Essverhalten eine höheres Körpergewicht aufweisen. Ein genauerer Blick auf das Essverhalten der emotionale Esser zeigt, dass diese häufig süße und fetthaltige Snacks, wie z.B. Kekse, Schokolade, oder süße Backwaren. Generell zeigt sich auch, dass sich körperliche Aktivität in der Freizeit vorteilhaft auf das Körpergewicht auswirkt: aktive Personen haben ein geringeres Körpergewicht als inaktive Personen. Dies ist dadurch zu erklären, dass Personen, die in ihrer Freizeit Sport machen oder anderweitig aktiv sind, einen höheren Energiebedarf haben als Personen, die nicht aktiv sind.

Körperliche Aktivität vermindert den Zusammenhang zwischen emotionalem Essverhalten und Körpergewicht

Weitere Auswertungen zeigten, dass körperliche Aktivität den Zusammenhang zwischen emotionalem Essen und Körpergewicht moderiert. Dies bedeutet, dass aktive emotionale Esser weniger Gewichtsprobleme haben als inaktive emotionale Esser (Abbildung 4). Ein Blick auf die Lebensmittelwahl zeigt aber, dass aktive emotionale Esser genauso häufig Süßigkeiten essen wie inaktive emotionale Esser. Allerdings zeigt sich auch, dass aktive emotionale Esser häufiger Früchte, Salate und Gemüse konsumieren. Die Ergebnisse legen nahe, dass körperliche aktive Personen, die zu emotionalem Essverhalten neigen, weiterhin den Drang verspüren, in belastenden oder stressreichen Situationen zu essen, dann aber eher gesündere Lebensmittel wie Früchte oder Gemüse auswählen.

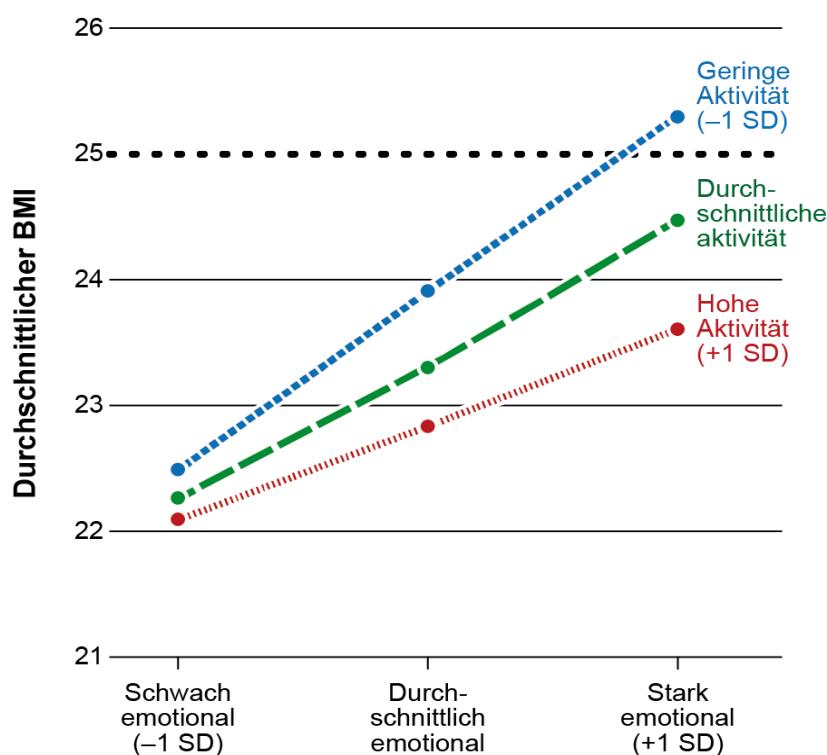


Abbildung 4. Durchschnittliche BMI-Werte für schwach, durchschnittlich und stark ausgeprägtes emotionales Essverhalten im Zusammenhang mit körperlicher Freizeitaktivität bei Männern und Frauen (3'425 Personen). 1) BMI-Werte bei schwach emotionalem Essverhalten sind unabhängig von der Ausprägung der körperlichen Aktivität geringer als jene bei ausgeprägten emotionalen Essverhalten. 2) Stark emotionales Essverhalten und geringe körperliche Freizeitaktivität sind mit einem BMI >25 assoziiert (rote Linie). 3) Stark

emotionales Essverhalten und starke körperliche Aktivität sind mit einem BMI im Normbereich assoziiert (grüne Linie). Die Ausprägungen der Aktivität (hoch, durchschnittlich, niedrig) orientieren sich am Durchschnittswert für die gesamte Stichprobe. Demnach liegt eine hohe Aktivität im Bereich plus einer Standardabweichung (+1SD) von der Durchschnittsaktivität und eine niedrige Aktivität liegt im Bereich minus einer Standardabweichung (-1SD) von der Durchschnittsaktivität.

Schlussfolgerungen

Emotionales Essverhalten ist generell negativ zu beurteilen, da emotionale Esser häufig süsse, kalorienreiche Lebensmittel konsumieren, was zu einer Gewichtszunahme führen kann. Körperliche Aktivität in der Freizeit sollte gefördert werden, da körperlich aktive Personen generell ein niedrigeres Körpergewicht aufweisen. Zudem haben die Resultate dieser Studie gezeigt, dass körperliche Aktivität vor allem auch emotionalen Essern hilft, ihr Gewicht zu kontrollieren. Allerdings greifen auch aktive emotionale Esser häufig zu Süßigkeiten und anderen kalorienreichen Lebensmitteln. Dies könnte dann nachteilige Auswirkungen haben, wenn eine Person aufgrund von strukturellen oder persönlichen Veränderungen (z.B. einer Verletzung) gezwungen ist, sportliche und andere körperliche Aktivitäten aufzugeben. Präventionsstrategien und Interventionen, die darauf abzielen, emotionales Essverhalten zu verringern, sollten daher ihr Augenmerk auf den Konsum von Süßigkeiten richten und emotionalen Essern alternative Wege aufzeigen, um mit emotional belastenden Situationen umzugehen. Körperliche Aktivität in der Freizeit kann jedoch helfen, den Einfluss von emotionalem Essverhalten auf das Körpergewicht möglichst gering zu halten.