

Zusammenfassung

Das Bundesamt für Statistik führt seit 1992 im Abstand von fünf Jahren die Schweizerischen Gesundheitsbefragungen (SGB) durch. Die hier vorgestellte SGB von 2012 basiert auf einer 21'597 Personen umfassenden Stichprobe. Diese ist repräsentativ für die in der Schweiz wohnhafte Bevölkerung ab 15 Jahren. Die wichtigsten Resultate lassen sich wie folgt zusammenfassen: Übergewicht (30.8%) und Adipositas (10.3%) sind weit verbreitet. Nach einer Stagnation zwischen 2002 und 2007, nimmt die Adipositas nun wieder zu. 32.1% der Befragten geben an in der Ernährung auf nichts zu achten. Seit 1992 hat sich dies nicht verbessert, bei den Frauen seit 2007 eher noch verschlechtert. Die empfohlenen drei Portionen Gemüse/Salate und zwei Portionen Früchte pro Tag konsumieren nur 10.9% der Befragten. Die empfohlenen drei Portionen Milch und Milchprodukte erreichen nur 9.3%. 34.7% essen seltener als wöchentlich oder nie Fisch; von 1992 bis 2012 hat sich dieser Anteil um 9.5% vermindert. 48.3% der Männer und 28.5% der Frauen konsumieren an mehr als 4 Tagen der Woche Fleisch/Wurstwaren. Die seit 1992 beobachtete Abnahme des zu häufigen Fleisch-/ Wurstwarenkonsums setzt sich seit 2002 nicht mehr fort. Der Prozentsatz von Personen, die weniger als einen Liter Flüssigkeit (ohne Alkohol) pro Tag trinken hat von 4.4% in den Jahren 2002 und 2007 auf 5.7% (2012) zugenommen. Die vier am häufigsten genannten Hindernisse für eine gesunde Ernährung sind „eine grosse Vorliebe für gutes Essen“, „der hohe Preis gesunder Nahrungsmittel“, „Gewohnheiten und Zwänge des Alltags“ und „der Zeitaufwand für den Kauf und die Zubereitung entsprechender Nahrungsmittel“. Alle Hindernisse werden 2012 seltener genannt als 2007; besonders das Preisargument und das ungenügende Angebot in Restaurants Kantinen etc. haben an Bedeutung verloren. 72% erfüllen die Bewegungsempfehlungen (2002: 63%) und der Medianwert fürs Sitzen liegt aktuell bei 5 Stunden pro Tag. Über die letzten 20 Jahre hat sich der Anteil der Raucher bei den Männern von 36.5% auf 32.4% signifikant vermindert, bei den Frauen blieb der Anteil stabil (24.1%, 24.2%). 4.8% trinken chronisch zu viel Alkohol (Frauen ≥ 20 g, Männer ≥ 40 g reiner Alkohol pro Tag); dieser Anteil hat sich bei den Männern seit 1997 signifikant von 7.5% auf 5.5% verringert, bei den Frauen blieb er etwa gleich (4.6%, 4.1%). 11.1% der Befragten, d.h. 17.0% der Männer und 5.6% der Frauen, trinken mindestens einmal monatlich 6 oder mehr Gläser alkoholische Getränke bei einem Anlass. Diabetes mellitus, Hypertonie oder Hypercholesterinämie wurde bei 4.7%, 26.8% und 17.4% der Befragten schon einmal im Leben von einem Arzt diagnostiziert. Diabetes hat bei den Männern zwischen 1997 und 2012 signifikant zugenommen, Hypertonie und Hypercholesterinämie bei beiden Geschlechtern (für Hypertonie v.a. deutlich zwischen 2007 und 2012). Zusammenfassend deutet dies auf eine Verschlechterung bezüglich Körpergewicht aber auch einiger Lebensstilfaktoren hin, was sich dann auch in der Zunahme von Diabetes, Hypertonie und Hypercholesterinämie widerspiegelt. Besonders gefährdet sind Männer, ältere Personen und Personen mit tieferem Bildungsniveau.