

## Abstract (German)

**Hintergrund:** Bisher konnte man in der Schweiz bei der Entwicklung von gesundheitsbezogenen Strategien und Empfehlungen auf keine national repräsentativen, objektiv gemessenen anthropometrischen Daten sowie Daten zum Ernährungsverhalten zurückgreifen. Die Erkenntnisse der ersten Nationalen Ernährungshebung bei Erwachsenen (menuCH) ergänzen Informationen aus früheren Erhebungen, um in Strategien zur Förderung der öffentlichen Gesundheit einzufließen und Gesundheitsfachpersonen in ihrer Tätigkeit zu unterstützen.

**Setting:** Die vorliegende Ernährungshebung ist eine Querschnittsstudie, die während eines Jahres, von Januar 2014 bis Februar 2015, durchgeführt wurde. Es wurden Daten von 2085 Teilnehmenden im Alter von 18 bis 75 Jahren erfasst, welche 4'622'018 Einwohner/-innen (49.9% Männer und 50.1% Frauen) mit Wohnsitz in den drei grössten Sprachregionen der Schweiz (Deutsch, Französisch und Italienisch) repräsentieren.

**Methoden:** Die Befragungen wurden von geschulten Ernährungsberatern/-innen in deutscher, französischer oder italienischer Sprache in 10 Studienzentren durchgeführt. Vor der Teilnahme musste jede Person eine schriftliche Einverständniserklärung unterzeichnen. Die Teilnehmenden füllten handschriftlich einen Fragebogen aus, der Fragen zum Ess- und Bewegungsverhalten aber auch anthropometrische Angaben und sozio-demographische Charakteristika umfasste. Körpergewicht, Körpergrösse und der Bauchumfang wurde Standardprotokollen folgend gemessen. Der Body Mass Index (BMI) und der Bauchumfang wurden anhand anerkannter WHO-Definitionen kategorisiert. Die deskriptive statistische Auswertung erfolgte nach Gewichtung der Daten und stratifiziert nach Sprachregionen, Geschlecht, Altersgruppen und Bildungsniveau.

**Ergebnisse:** Die Netto-Antwortquote lag bei 38%. Der durchschnittliche BMI der Männer betrug 25.9 kg/m<sup>2</sup> und für die Frauen 24.1 kg/m<sup>2</sup>, bei nur geringen sprachregionalen Unterschieden. Nach Altersgruppen betrug der BMI 23.5 (18-34 J.), 25.0 (35-49 J.), 25.9 (50-64 J.) und 26.1 (65-75 J.) kg/m<sup>2</sup>. Die Prävalenz von Übergewicht/Adipositas betrug bei den Männern 41.6%/13.9%, bei den Frauen 19.7%/11.3%, sowie nach Sprachregionen 31.0%/12.5% in D-CH, 29.9%/12.3% in F-CH und 30.1%/15.6% in I-CH. Die Prävalenz eines Bauchumfangs, der mit einem erhöhten/erheblich erhöhten metabolischen Risiko verbunden ist betrug gesamthaft betrachtet 16.7%/16.5%, für Männer 18.6%/16.4% sowie für Frauen 14.8%/16.6%. Gut die Hälfte (53%) der Bevölkerung wollte gerne Gewicht verlieren. Drei von vier Personen in der Bevölkerung haben bereits von der „Schweizer Lebensmittelpyramide“ gehört, und zweidrittel der Bevölkerung von der „5-am-Tag“-Kampagne. Befragt nach speziellen Ernährungsformen gaben 4.9% der Bevölkerung an sich vegetarisch zu ernähren, 4.1% berichteten eine energiearme und 3.3% eine fettreduzierte Ernährung einzuhalten und 2.6% ernährten sich Lactose frei. Ein beachtlicher Anteil der Bevölkerung (56.4% der Frauen und 38.1% der Männer) gaben an Vitamin- oder Mineralstoffpräparate einzunehmen. Die Mehrheit der Bevölkerung (>80%) nehmen mindestens eine Zwischenmahlzeit pro Tag zu sich, unter der Woche wie am Wochenende. Mehr Frauen (50.3%) als Männer (30.7%) wenden viel Zeit (>40 Minuten) für das Kochen warmer Mahlzeiten auf. Die am häufigsten und regelmässig ausgelassene Mahlzeit ist für 5.2% der Bevölkerung das Frühstück, gefolgt vom Mittagessen (2.2%) und Abendessen (0.6%). Fast 50% der Bevölkerung berichteten mindestens während 30 Minuten pro Tag an mehr als fünf Tagen pro Woche zu Fuss zu gehen. Ein Grossteil (87%) der Bevölkerung gab an zu trainieren resp. regelmässig oder unregelmässig körperlich aktiv zu sein,

womit sie geltende Bewegungsempfehlungen erfüllten. Ein Drittel der Bevölkerung gab an täglich mehr als 8 Stunden und 30 Minuten sitzend zu verbringen, was einem hohen Niveau der Sedentarität entspricht.

**Schlussfolgerung:** menuCH, die erste Nationale Ernährungserhebung in der Schweiz, liefert wichtige neue Informationen zur Prävalenz von Übergewicht und Adipositas in der erwachsenen, 18 bis 75-jährigen Bevölkerung, u.a. basierend auf objektiven Messungen des Bauchumfangs. Die Befragung zeigte zudem, dass der Bekanntheitsgrad der Ernährungsempfehlungen sehr gut ist, Vitamin- und Mineralstoffpräparate von vielen Personen konsumiert werden und sich die Kochgewohnheiten von Frauen und Männern unterscheiden. Das berichtete Ausmass an körperlicher Aktivität ist ziemlich hoch, trotz des hohen Sedentariätsniveaus.