

Gut informiert, schlecht ernährt

Ernährungsverhalten der Schweizer Bevölkerung

Früchte und Gemüse sollten einen grossen Anteil an der täglichen Ernährung haben. Die Realität sieht aber anders aus: Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung konsumiert gemäss eigenen Angaben Gemüse in ungenügender Menge, bei den Früchten sind es nur 20% der Befragten. Sie konsumieren seltener als täglich Gemüse oder Früchte. Die Verbrauchszahlen von Früchten und Gemüsen bestätigen die Ergebnisse.

Früchte- und Gemüsekonsum im Detail

2003 haben Schweizerinnen und Schweizer gemäss den Zahlen der Schweizerischen Zentralstelle für Gemüse¹ im Durchschnitt pro Tag 156g Gemüse verzehrt². 1990 waren es nur 133g pro Tag. Diese Steigerung ist an sich erfreulich, doch geht man von den empfohlenen 3 Portionen Gemüse à je 120g aus, dann entspricht diese Menge nur gut einer Portion. Der Früchtekonsum hat zwischen 1994 und 2001 sogar leicht abgenommen: 1994 wurden 212g pro Tag und Person verzehrt, 2001 waren es laut Schweizerischem Obstverband³ durchschnittlich noch 206g, also gut 1.5 Portionen Früchte. Zusammengezählt essen Schweizerinnen und Schweizer durchschnittlich gut 2.5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag, die Hälfte der empfohlenen Menge.

Betrachtet man jedoch das Ernährungsverhalten geschlechtsspezifisch, ergibt sich ein anderes Bild: wird nach der Konsumhäufigkeit von Früchten und Gemüsen gefragt, geben Frauen an, 1.8 mal täglich Früchte und 1.4 mal pro Tag Gemüse zu essen. Die Männer konsumieren gemäss eigenen Angaben 1.6 mal pro Tag Früchte und lediglich einmal Gemüse. Altersspezifische Analysen zeigen ebenfalls grosse Unterschiede auf: die Gruppe der 18- bis 24-jährigen beispielsweise bringt es knapp zweimal täglich auf den Konsum von Früchten⁴.

¹ www.szg.ch

² Der Verzehr errechnet sich anhand der Verbrauchszahlen abzüglich 20%.

³ www.swissfruit.ch

⁴ Nutri-Trend-Studie 2000 der Nestlé Suisse S.A. mit Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit.

Auch ausländische Studien belegen eine grosse Variabilität des Früchte- und Gemüsekonsums innerhalb der Bevölkerung. Die Bevölkerung südeuropäischer Länder (Italien, Spanien, Portugal, Griechenland) isst deutlich mehr Früchte und Gemüse als die Einwohner Nordeuropas (Dänemark, Finnland, Schweden, Norwegen und Island). Vergleicht man die südlichen und die nordischen Länder mit der Schweiz, so fällt auf, dass sich der Früchte- und Gemüseverzehr auf das Niveau der nordischen Länder gesenkt hat, während er im Süden Europas hochgeblieben ist⁵.

Trends und Traditionen

Wie lässt sich der tiefe Gemüse- und Früchtekonsum erklären? Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung isst kein Frühstück. Dies bedeutet, dass die Energiezufuhr ganz anders über den Tag verteilt wird als bei jemandem, der ein reichhaltiges Frühstück zu sich nimmt. Die Nährstoffverteilung ist ebenfalls nicht so vorteilhaft wie bei den Personen, die ein Frühstück zu sich nehmen. Tendenziell werden mit dieser Mahlzeitenverteilung mehr Fette eingenommen und dafür weniger Kohlenhydrate. Bei den meisten ist die Mittagsmahlzeit nach wie vor die Hauptmahlzeit. Auf Zwischenmahlzeiten wie Znüni und Zvieri wird oft verzichtet⁶. Von der Mahlzeitenverteilung her wären drei grössere Mahlzeiten und zwei kleinere Zwischenverpflegungen ideal, um sich täglich mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen. Werden die Mahlzeiten auf 2-3 pro Tag reduziert, ist es relativ schwierig, 5 Portionen Früchte und Gemüse zu sich zu nehmen.

Allgemein lassen sich beim Vergleich der Schweiz mit nordischen und südlichen Ländern in den letzten 10 Jahren weitere Ernährungstrends feststellen: der Zuckerkonsum steigt kontinuierlich und hat das Niveau der nördlichen Länder erreicht. Die Konsummengen von tierischen Fetten nehmen dagegen in der Schweiz kontinuierlich ab, und nähern sich dem Niveau der südlichen Länder langsam an. Der Getreideverbrauch liegt in der Schweiz ebenfalls auf dem Niveau der nordischen Länder, aber mit steigender Tendenz⁷.

⁵ Panorama Gesundheit - Die Schweiz im europäischen Vergleich, Edition Obsan, Neuenburg 2003.

⁶ Nutri-Trend-Studie 2000 der Nestlé Suisse S.A. mit Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit.

⁷ Panorama Gesundheit 2003

Gemäss Gesundheitsbefragung von 1997 konnten neun Gruppen mit unerwünschtem Verhalten in Bezug auf die Ernährung bezeichnet werden; diese korrespondieren auch mit den im Jahr 2000 für die Nutri-Trend-Studie erhobenen Daten:

- 22% essen täglich mindestens einmal Fleisch oder Wurstwaren
- 19% der Fleisch Essenden bevorzugen rotes Fleisch⁸
- 20% weisen einen ungenügenden, dh. nicht täglichen Salat-/Gemüsekonsum auf⁹
- 34% einen ungenügenden Fruchtekonsum¹⁰
- 4% konsumieren mindestens zweimal täglich Alkohol
- 31% achten überhaupt nicht auf die Ernährung¹¹
- 28% sind übergewichtig (BMI 25-29.9 kg/m²)¹²
- 7% sind stark übergewichtig (BMI 30+ kg/m²)

Männer verhalten sich für acht der neun untersuchten Variablen deutlich weniger vernünftig als Frauen; diese sind einzig häufiger untergewichtig.

Kluft zwischen Wissen und Verhalten

In Befragungen hat sich gezeigt, dass die Schweizer Bevölkerung sehr gut über ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung Bescheid weiss. Schweizerinnen und Schweizer zeigen auch Interesse, auf dem Laufenden zu bleiben. Drei Viertel der Befragten geben an, dass sie auf ihre Ernährung achten. Trotzdem sind rund 32% der Männer und 19% der Frauen in der Schweiz übergewichtig. Fazit: das Wissen ist gut, aber es wird nicht danach gehandelt.

Oft liegt es daran, dass die Betroffenen meinen, sie würden sich bereits gesund genug ernähren. Dass man sich bei der Einschätzung des eigenen Ernährungsverhaltens so täuschen kann, mag verwundern. Offensichtlich sind sich die Betroffenen aber oft nicht im Klaren, welchen Umfang eine Portion Gemüse oder Früchte hat. So wird der Konsum weitaus kleinerer Mengen als eine Portion bereits als ausreichend betrachtet. Ausserdem

⁸ 34% der Befragten geben an, häufig rotes, dunkles Fleisch zu essen.

⁹ Gemäss Nutri-Trend-Studie 2000 nimmt 70% der Bevölkerung gemäss eigenen Angaben nur einmal täglich Gemüse zu sich.

¹⁰ Fast die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer isst höchstens einmal pro Tag Früchte oder trinkt Fruchtsaft.

¹¹ Drei Viertel der befragten Schweizerinnen und Schweizer geben an, dass sie auf ihre Ernährung achten; trotzdem isst jeder Dritte soviel er viel und was ihm schmeckt.

¹² Die Befragung hat ergeben, dass 26% der Schweizerinnen und Schweizer übergewichtig sind und 5% stark übergewichtig (Nutri-Trend-Studie 2000 der Nestlé Suisse S.A. mit Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit.).

haben Umfragen auch methodische Mängel: Zum Teil wurde gefragt, wie oft täglich Gemüse oder Früchte konsumiert worden sind; so erhält man lediglich Angaben über die Häufigkeit, nicht aber über die Menge.

Einschränkungen nicht gern gesehen

Eine Ernährungsumstellung wird denn auch in den meisten Fällen kaum positiv bewertet: sie steht in Zusammenhang mit Diät halten, Einschränkung des Genusses und wird mit einem Mehraufwand an Arbeit und Zeit verbunden und weiteren negativen Begleiterscheinungen gleichgesetzt.

Werbung für gesundheitsbewusste Ernährung meint denn auch häufig nicht ausgewogen und abwechslungsreich, sondern zielt auf eine Reduktion der Energiezufuhr oder auf speziell hergestellte Lebensmittel mit einem geringeren Zucker- oder Fettgehalt.

Die Schweizerinnen und Schweizer erwarten von einer ausgewogenen Ernährung, dass sie die Gesundheit unterstützt, gut schmeckt, für eine bessere Lebensqualität und eine gute Fitness sorgt, Krankheiten vorbeugt und bei der Gewichtkontrolle hilft. Dies sind alles sehr positive Eigenschaften, die sich aber alleine mit der Ernährung nicht umsetzen lassen. Für eine gute Fitness und auch für die Gesundheit muss mehr Aufwand getrieben werden als lediglich eine gute Ernährung.

Jede zweite Schweizerin und jeder zweite Schweizer gibt an, sich ausgewogen zu ernähren. Trotzdem isst jeder dritte der Befragten was und soviel er will. Vorschriften beim Essen lassen sich die wenigsten machen; das Essvergnügen muss bestehen bleiben. Damit haben es auch Ernährungsempfehlungen schwer, wenn sie Verbote enthalten: wenig Fett essen, nur einmal monatlich Innereien konsumieren, nicht mehr als viermal wöchentlich Fleisch essen usw..

Grosse Vielfalt oder die Qual der Wahl

Die Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) verhelfen Interessierten zu einem Überblick, wie sich die gesunde und ausgewogene Ernährung eines Erwachsenen mit normaler körperlicher Aktivität und einem durchschnittlichen Energie- und Nährstoffbedarf zusammensetzen sollte. Selbst wenn gewisse Lebensmittel nicht täglich konsumiert werden sollten, ist die Auswahl der zur Verfügung stehenden Produkte gross.

Ernährungsempfehlungen

Mit Mass:

- Je zwei Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl für die kalte Küche, je zwei Kaffeelöffel Bratfett für die Zubereitung von Speisen sowie zwei Kaffeelöffel Streichfett als Brotaufstrich pro Tag.
- Darüber hinaus kann man sich eine fettreiche Speise wie Frittiertes, Paniertes, Käsespeisen, Rösti, Wurst oder Aufschnitt oder eine kleine Süssigkeit pro Tag gönnen.

Mehrmals pro Woche:

- 2-4 Mal/Woche Fleisch (80-120g/Portion). Davon max. eine Portion gepökeltes Fleisch wie Schinken, Salami oder Speck.
- 1-2 Mal/Woche Fisch (80-120g/Portion).
- Einmal/Monat Innereien.
- 3 Mal/Woche Eier (inklusive verarbeitete Eier in Crèmen, Gebäck usw.).
- 1-2 Mal/Woche Hülsenfrüchte (40-60g Trockengewicht/Portion; Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen usw.) und daraus hergestellte Produkte oder Tofu (100-120g/Portion).

Täglich:

- 2-3 Portionen/Tag Milch und Milchprodukte. Durch Milch, Joghurt oder Käse abdecken (1 Portion = 2dl Milch, 1 Becher Joghurt, 30g Hart- oder 60g Weichkäse).
- Drei stärkehaltige Beilagen/Tag (Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide, Teigwaren) konsumieren.
- 5 Portionen/Tag Gemüse und Früchte. (1 Portion: z.B. 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschgen, ein Schälchen Beeren, 2 Karotten; 120g Salatgurke, Broccoli, grüner oder gemischter Salat.
- Mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit/Tag. Ungezuckerte und alkoholfreie Getränke bevorzugen.

Kontakt:

Ursula Zybach, dipl. Lm Ing. ETH, Kampagnenleiterin 5 am Tag, 031 389 91 51
Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern
zybach@swisscancer.ch / info@5amtag.ch
www.5amtag.ch
Pressebilder unter www.5amtag.ch