Schnell und gesund solls sein

Viviane Bühr

Coop untersucht im Rahmen der Studienreihe «Ess-Trends im Fokus» regelmässig das Schweizer Ernährungsbewusstsein und -verhalten und wird dabei von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) fachlich unterstützt. Neue Ergebnisse zeigen, dass rasch zubereitetes und gleichzeitig gesundes Essen für die Schweizer Bevölkerung sehr wichtig ist.

Fast 70 Prozent der Befragten sind davon überzeugt, dass Essen «schnell und gesund» sein kann. Dennoch geben 42 Prozent – vor allem ältere Menschen – an, dass «schnelles Essen» und «gesundes Essen» nicht wirklich zusammenpassen. Doch was versteht man überhaupt unter «schnell und gesund»?

Drei Viertel der Befragten verstehen darunter eine gesunde Mahlzeit, die rasch zubereitet ist. Die Hälfte gibt an, dass es sich dabei um eine Mahlzeit handle, die nicht am Esstisch eingenommen werde, und rund ein Drittel nennt Mahlzeiten, die fertig zubereitet gekauft werden.

Die Hitliste von «schnellem und gesundem Essen» wird von Salat angeführt. Danach folgen Früchte, Gemüse und – eher überraschend – Fleisch und Grillgerichte. Auch die Nennung von Früchten und Gemüse erstaunt vor dem Hintergrund der ersten Coop-Umfrage: Die Befragten gaben damals an, dass ihnen die Zeit fehle, die Empfehlung von 5 Portionen Gemüse und Früchten einzuhalten. Sandwiches werden nur von 18 Prozent als schnelle und gesunde Mahlzeit aufgeführt, Müesli gar nur von 16 Prozent.

Eine überwältigende Mehrheit von 90 Prozent der Befragten gibt an, «immer» oder «oft» gesund zu essen, während sich rund 28 Prozent «immer» oder «oft» ungesund ernähren. Unter Letzteren befinden sich deutlich mehr Männer als Frauen, mehr Deutschschweizer als Westschweizer und auch mehr Jüngere (unter 50 Jahren) als Ältere (über 49 Jahre).

«Für 76 Prozent der Befragten ist es wichtig, dass vor allem das Abendessen zu Hause schnell und gesund ist», sagt Thekla Homberger von der Coop-Fachstelle Ernährung. Die meisten hätten nur wenig Zeit für dessen Zubereitung. Praktisch alle Befragten nehmen das Nachtessen unter der Woche zu Hause ein, beim Mittagessen ist es rund die Hälfte, darunter befinden sich mehr ältere Personen als Jüngere. Die Studie bestätigt, dass etwa ein Viertel der Schweizer Bevölkerung nicht frühstückt. Ein Drittel, vor allem ältere Personen und Westschweizer, nimmt auch keine Zwischenmahlzeiten zu sich.

Resultate der ersten Befragung

Die erste Befragung der Coop-Studienreihe «Ernährung im Fokus» im Februar dieses Jahres zeigte, dass die Schweizer Bevölkerung über gesunde Ernährung gut Bescheid weiss. Rund 81 Prozent der Befragten interessieren sich denn auch für das Thema Ernährung, von besonderem Interesse sind eine gesunde Ernährung, der Einfluss der Ernährung auf bestimmte Krankheiten, schnelles und gesundes Essen und biologische Lebensmittel.

Rund die Hälfte informiert sich regelmässig über Ernährungsthemen. Vier von fünf Personen geben an, die Empfehlun-

gen «1 bis 2 Liter ungesüsste Getränke pro Tag», «nicht zu viel Salz» und «Raps- und Olivenöl bevorzugen» zu kennen, wenn sie danach gefragt werden. Drei von vier Personen kennen auch die Empfehlung «5 Portionen Gemüse und Früchte». Vor allem bei Jüngeren sind die offiziellen Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung bekannt. 85 Prozent der unter 30-Jährigen kennen die Lebensmittelpyramide. Dies lässt die Vermutung zu, dass die schulische Ernährungsbildung und die allgemeine Ernährungsaufklärung Früchte tragen. Dennoch gab ein Grossteil der Befragten an, die Ernährungsgewohnheiten verbessern zu wollen.

Warum werden dann Ernährungsempfehlungen nicht häufiger umgesetzt? Weil nicht daran gedacht wird, aus Zeitmangel oder weil die Umsetzung zu aufwendig ist, geben die meisten der Befragten an. Einige möchten sich auch nicht einschränken, oder sie geben an, es fehle ihnen die Möglichkeit oder das Geld dazu.

Auf die Frage, was denn beim Essen wichtig sei, antwortet knapp ein Drittel der Befragten mit «guter Geschmack», «Qualität» und «gesund», «abwechslungsreich und ausgewogen» und «frische Produkte/frisch zubereitet» werden ebenfalls oft angegeben. Erstaunlicherweise nennen spontan 36 Prozent der Deutschschweizer und nur 17 Prozent der Westschweizer guten Geschmack als wichtiges Kriterium. Dass das Essen abwechslungsreich und ausgewogen sein soll, hat in der Westschweiz mit 43 Prozent hingegen einen weit grösseren Stellenwert als in der Deutschschweiz (17%).

Korrespondenz:
Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung SGE
Viviane Bühr, Öffentlichkeitsarbeit
Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern
E-Mail: v.buehr@sge-ssn.ch

Weitere Informationen:
Alle Studienergebnisse sind unter www.coop.ch/ess-trends und unter www.sge-ssn.ch/de/fuer-medien-presse/medienmitteilungen.html publiziert.

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Der Wissenschaft verpflichtet – Ihr Partner für gesundes Essen und Trinken

Geschäftsstelle
Postfach 8333, 3001 Bern
Tel. 031-385 00 00, Fax 031-385 00 05
E-Mail: info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

Nutrinfo® Informationsdienst für Ernährungsfragen
Tel. 031-385 00 08
(Montag bis Freitag 8.30–12.00h)
E-Mail deutsch: nutrinfo-d@sge-ssn.ch
E-Mail französisch: nutrinfo-f@sge-ssn.ch
www.nutrinfo.ch

Ein Abo der Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin (SZE) lohnt sich!

Die Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin (SZE) informiert Sie fünfmal im Jahr mit aktuellen Beiträgen in praxisbezogener, kompetenter und für den Alltag nutzbarer Form über:

- neue ernährungsmedizinische Erkenntnisse zu verschiedenen Indikationsgebieten
- Originalarbeiten aus Wissenschaft und Forschung
- Expertenmeinungen zu aktuellen oder zukünftigen Trends
- essenzielle Mikro- und Makronährstoffe
- Highlights von ernährungsrelevanten Fachkongressen
- Aktuelles rund um gesundes Essen und Trinken
- Regelmässige Informationen der SGE

Die SZE ist das offizielle deutschsprachige wissenschaftliche Organ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Der aus schweizerischen Ernährungsexperten bestehende SZE-Beirat aus Wissenschaft, Spital und Praxis bietet Gewähr für Kompetenz und Aktualität der Inhalte auf hohem Niveau.

Abonnementbestellung und weitere Informationen bei:
Rosenfluh Publikationen AG, Schaffhauserstrasse 13, 8212 Neuhausen am Rheinfall, E-Mail: info@rosenfluh.ch