

# Ernährungsempfehlungen werden unzureichend umgesetzt

**Sich gesund ernähren und bewegen sind zentrale Themen von Interventionsmassnahmen. Um diese zielgruppengerecht zu gestalten, sind aktuelle Informationen zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten der heranwachsenden Generation hilfreich. Aktuelle Erhebungen bei 11- bis 15-jährigen Schweizer Jugendlichen zeigen, dass gewisse Ernährungsempfehlungen noch immer unzureichend umgesetzt werden, die Ernährungsweise sich in den letzten Jahren aber nicht weiter verschlechtert hat. Zurückgegangen ist die körperliche Aktivität.**

## Ernährungssituation von 11- bis 15-Jährigen

Legt man die Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zugrunde, so zeigt die HBSC-Studie\*, dass die Mehrheit der Jugendlichen in der Schweiz den empfohlenen Konsum von Wasser und ungesüsstesten Getränken einhält. Gut ein Viertel der Jugendlichen isst eine Portion Fleisch, Fisch oder Eier pro Tag. Ein Drittel der 11- bis 15-Jährigen konsumiert mindestens ein Mal am Tag Milch. Die empfohlenen drei Portionen Milch und Milchprodukte erreichen noch über ein Viertel der 11-Jährigen, bei den 15-Jährigen ist es noch knapp ein Fünftel. Ein Fünftel der Jugendlichen hält sich auch an die empfohlene Menge Früchte und Gemüse. Die Ernährungsempfehlungen werden mit steigendem Alter der Jugendlichen tendenziell weniger beachtet. Es zeigt sich auch ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Geschlecht und dem Ernährungsverhalten. Mädchen befolgen generell mehr Ernährungsempfehlungen als Jungen.

## Schutzeffekt von Milch

Die bedarfsgerechte Ernährung von Kindern und Jugendlichen ist eine Voraussetzung für ihre gesunde Entwicklung. Im Kindesalter werden die Weichen für ein dauerhaft gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten gestellt. Verschiedene Forschungsergebnisse der letzten Jahre zeigten eine speziell präventive Wirkung von Milch und Milchprodukten auf die Entwicklung von Übergewicht und des metabolischen Syndroms, wodurch auch das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt gesenkt werden kann.

## Bewegungsverhalten von Jugendlichen

Knapp ein Drittel der Jugendlichen gilt als sportlich aktiv. Sie gehen für mindestens 4 bis 6 Stunden pro Woche sportlichen Aktivitäten ausser-

halb des Schulunterrichts nach. Dazu gehören organisierte Aktivitäten (z.B. Vereinssport) und Sport im weiteren Sinne (z.B. Velofahren etc.).

## Entwicklungstendenzen

Bezüglich des Ernährungsverhaltens zeigen sich positive Tendenzen. Der Konsum von Früchten und Gemüse ist in den letzten Jahren leicht gestiegen. Die Konsumhäufigkeit von Fast Food und zuckerhaltigen Süssgetränken ist nicht weiter gestiegen. Die aktuellen Empfehlungen zum Verzehr von Fast Food werden gemäss der HBSC-Studie sogar von einer Mehrheit der Jugendlichen eingehalten. Verschlechtert hingegen hat sich das Bewegungsverhalten. Der Anteil körperlich aktiver Schüler ist rückläufig. Dafür ist das Konsumieren elektronischer Medien in den letzten Jahren stetig angestiegen. Zusätzlich gibt es eine steigende Tendenz der Zunahme von Übergewicht. Dies betrifft überwiegend Jungen.

## Fazit

Ernährungsprävention zeigt langfristig Wirkung. Aufklärungskampagnen wie «5 am Tag» Früchte und Gemüse können eine gesunde Ernährungsweise fördern. Konkrete Interventionen im Schulalltag wie Projekte «gesunder Znüni» oder «Pausenmilch» sollten weiter ausgebaut werden. Sie wecken das Bewusstsein für gesunde Ernährung bei Schülern und Eltern. Weitere Massnahmen zur Bewegungsförderung sind unbedingt notwendig und sollten verstärkt in der Schule integriert werden.

\*Studie Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC)



### Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bühler-Astfalk  
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin  
Buehrer Human Nutrition  
8451 Kleinandelfingen  
Tel. 052-659 22 69  
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Literatur bei der Verfasserin.

Die Publikation wurde von Swissmilk unterstützt.

### Telefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung? Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk: 031-359 57 56, oder schreiben Sie per E-Mail an: [BeratungPaediatric@swissmilk.ch](mailto:BeratungPaediatric@swissmilk.ch)