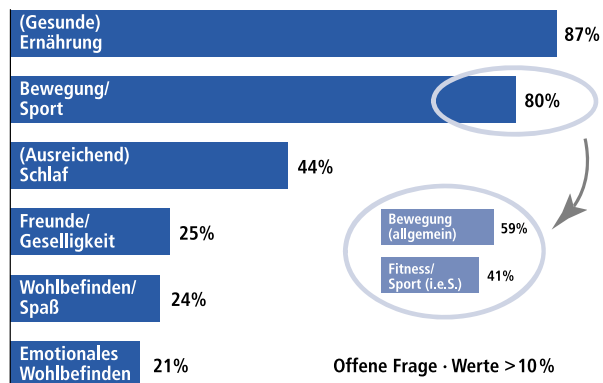


# Studie zum Ernährungswissen der Verbraucher

■ Eine effektive Ernährungsaufklärung muss an den Punkten ansetzen, bei denen entscheidende Defizite im Ernährungswissen bestehen. Aber an welchen Stellen muss man mit Wissensdefiziten rechnen? Sind die Verbraucher gut über Ernährungsfragen informiert? Welche grundsätzlichen Einstellungen zum Thema Ernährung bestehen und unter welchen Einflüssen erfolgt der Einkauf von Lebensmitteln? Zu diesen und anderen Fragen hat das Marktforschungsinstitut *GfK HealthCare* im Auftrag der *CMA* Ende 2005 eine groß angelegte, repräsentative Befragung von haushaltsführenden Personen in Deutschland durchgeführt. Im Rahmen eines 60-minütigen Interviews wurden insgesamt 2 116 Personen ab 18 Jahren zu verschiedensten Themen im Zusammenhang mit Ernährung und Gesundheit befragt. *Dipl.-Ökotrophologe Peter Küster, GfK HealthCare, Nürnberg*, stellt einige Ergebnisse der Studie vor.

■ Als Einstieg in das Interview wurde ungestützt gefragt, welche Maßnahmen und Verhaltensweisen nach Meinung der Befragten zu einer gesunden Lebensführung beitragen. 87 % der Befragten nannten spontan die gesunde Ernährung. Es zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen Frauen (89 %) und Männern (81 %). Eine häufigere Nennung der gesunden Ernährung war auch bei der Bevölkerung in Orten mit unter 20 000 Einwohnern feststellbar: Hier wurde ein signifikant höherer Wert von 89 % erreicht im Vergleich zu den städtischen Gebieten mit 85 %. Besonders gering

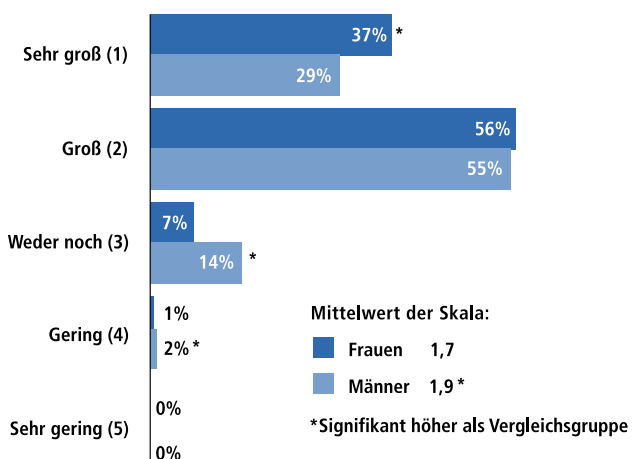


**Abb. 1:** „Welche Maßnahmen und Verhaltensweisen tragen Ihrer Meinung nach zu einer gesunden Lebensführung bei?“ (n = 2 116)

sind die Werte in 1-Personen-Haushalten (84 %).

Neben der gesunden Ernährung bewerten 80 % der Befragten **Bewegung und Sport** als wichtige Kriterien für eine gesunde Lebensführung. Andere Aspekte, beispielsweise Schlaf oder Freunde und Geselligkeit, wurden als weniger wichtig angesehen (siehe Abbildung 1).

■ Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit wurde auch anhand einer Skala von 1 (= sehr großer Zusammenhang) bis 5 (= sehr geringer Zusammenhang) überprüft. Dabei sahen beide Geschlechter einen großen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit. Der Mittelwert lag für Frauen bei 1,7 und für Männer bei 1,9 (siehe Abbildung 2).



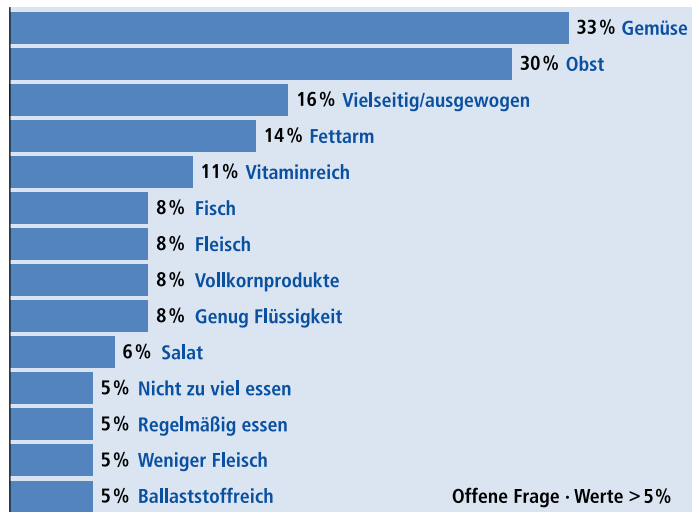
**Abb. 2:** „Wie groß ist Ihrer Meinung nach der Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Gesundheit eines Menschen?“ (n = 2 116; 514 m, 1 602 w)

■ Welche konkreten Punkte werden mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung verbunden?

Ohne Antwortvorgaben nannten 33 % der Befragten den Konsum von Gemüse und 30 % den Konsum von Obst. Eine vielseitige und ausgewogene Ernährung sahen nur noch 16 % der Befragten als wichtig an. Obst und Gemüse stehen damit in besonderem Maße für eine gesunde und ausgewogene Ernährung und haben daher den Status regelrechter Leitprodukte (siehe Abbildung 3).

■ Auf die Frage, **welche Aspekte in der eigenen Ernährung berücksichtigt werden**, nannten nur jeweils 7 % den Konsum von Gemüse bzw. Obst. Damit berücksichtigen bei weitem nicht alle Personen, die Obst und Gemüse für wichtig halten, diese Lebensmittel entsprechend stark in ihrem eigenen Essverhalten.

■ Überprüft wurde auch das **Wissen um die Nährstoffrelation**. Die Vorstellungen der befragten Personen zur Nährstoffrelation wichen zum Teil deutlich von den Empfehlungen der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)* ab. Der Anteil an Fetten an der Gesamtenergiezufuhr sollte nach Meinung der Frauen im Durchschnitt bei 17 % liegen, Männer gaben einen Wert von 19 % an. Die entsprechenden Werte für die Eiweißzufuhr lagen bei 29 % (Frauen) und 30 % (Männer). Dagegen wurde der Anteil der Kohlenhydrate mit durchschnittlich 54 % bei Frauen und 52 % bei Männern gut eingeschätzt. Insgesamt konnte jedoch festgestellt werden, dass sich diese



**Abb. 3:** „Bitte nennen Sie uns alle Punkte, die Ihrer Meinung nach für eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig sind.“ (n = 2 116)

Fehleinschätzungen in der Praxis beim Einkauf von Lebensmitteln so gut wie nicht widerspiegeln.

■ Bei der Frage, **welche Mengen einzelner Lebensmittel für eine gesunde und ausgewogene Ernährung verzehrt werden sollen**, zeigten sich interessante geschlechtsspezifische Unterschiede: Während Frauen in einer gesunden und ausgewogenen Ernährung höhere Mengen an Obst und Gemüse erwarteten, legten die Männer mehr Wert auf größere Mengen an Fleisch und Wurst.

■ Ein weiteres Thema der Untersuchung war die Stigmatisierung von Lebensmitteln, also die **Frage, ob zwischen „guten“ und „schlechten“ Lebensmitteln unterschieden wird**. Während 50 % der Frauen in „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel differenzierten, machten dies nur 37 % der befragten Männer. Von der Stigmatisierung waren dabei insbesondere fettreiche Lebensmittel (bei 23 % der Personen, die eine Unterscheidung treffen), Süßigkeiten (12 %), Zucker (10 %) und Fleisch bzw. fettes Fleisch (7 %), Lebens-

mittel mit chemischen Zusatzstoffen (7 %) und Fertigprodukte (7 %) betroffen.

■ Das **Wissen zu einzelnen Lebensmittelinhaltsstoffen** zeigte erhebliche Lücken. Die Anteile der Befragten, die nicht wussten, wozu der Körper die einzelnen Inhaltsstoffe braucht, lagen nahe bei oder über 50 % (siehe Tabelle). Funktionen, die genannt wurden, waren:

- Mineralstoffe: Knochenaufbau (16 % der Frauen, 14 % der Männer)
- Eiweiß: Muskelaufbau (12 % der Frauen, 15 % der Männer)
- Kohlenhydrate: Energielieferant (18 % der Frauen, 17 % der Männer)
- Fette: Energielieferant (11 % der Frauen, 14 % der Männer)
- Ballaststoffe: Verdauung und Darm (43 % der Frauen, 38 % der Männer)
- Vitamine: Immun- bzw. Abwehrsystem (21 % der Frauen, 18 % der Männer)

**Tab.:** Anteil an Männern und Frauen (in %), die die Funktion der Nährstoffe nicht kannten

	Frauen	Männer
Mineralstoffe	59 %	65 %
Eiweiß	60 %	59 %
Kohlenhydrate	56 %	60 %
Fette	55 %	57 %
Ballaststoffe	50 %	55 %
Vitamine	46 %	51 %

■ Sicherer bei der Beantwortung fühlten sich die Verbraucher bei der Frage, **in welchen Lebensmitteln ein besonders hoher Gehalt bestimmter Inhaltsstoffe** zu erwarten ist:

- Als **besonders eiweißhaltige Lebensmittel** galten vor allem Milch und Milchprodukte (Frauen: 70 %, Männer: 65 %), Eier (Frauen: 64 %, Männer: 66 %) und Fleisch (Frauen: 53 %, Männer: 53 %).
- Butter (Frauen: 74 %, Männer: 73 %), Wurstwaren (Frauen: 70 %, Männer: 68 %) und Fleisch (Frauen: 65 %, Männer: 62 %) wurden zu den Lebensmitteln mit einem **hohen Anteil an Fett** gezählt.
- Ein besonders hoher **Gehalt an Kohlenhydraten** wurde vornehmlich in Brot und Cerealien (Frauen: 66 %, Männer: 61 %) sowie in Kartoffeln (Frauen: 62 %, Männer: 52 %) erwartet.

- Als besonders **vitaminreiche Lebensmittel** galten Obst (Frauen: 97 %, Männer: 96 %) und Gemüse (Frauen: 87 %, Männer: 85 %).
- Bei den Mineralstoffen bestehen deutliche Probleme, Lebensmittelquellen zu benennen. Ein **hoher Mineralstoffgehalt** wurde vor allem Gemüse (Frauen: 49 %, Männer: 48 %) und Obst (Frauen: 39 %, Männer: 37 %) zugeordnet.
- **Ballaststoffe** wurden in erster Linie mit Brot und Cerealien (Frauen: 71 %, Männer: 63 %) sowie Gemüse (Frauen: 49 %, Männer: 42 %) in Verbindung gebracht.

■ Deutliche Wissensdefizite zeigten sich auch bei der **Frage, wie viel Energie täglich mit der Nahrung aufgenommen werden sollte**. Zwar konnten rund drei Viertel der Befragten Angaben zum Energiebedarf machen (die Zahlen wurden offen, also ohne Antwortvorgaben, abgefragt), die Antworten zeigten jedoch eine extrem hohe Streuung: Sie schwankten zwischen unter 100 kcal/Tag und über 15 000 kcal/Tag. Die Nennungen zur Energiezufuhr zeigten geschlechtsspezifische Unterschiede: Frauen antworteten im Median mit 1 600 kcal/Tag, Männer mit 1 900 kcal/Tag. (Bei diesem Vergleich wurden die Medianwerte verglichen und nicht die Mittelwerte, da der Medianwert weniger durch Extremwerte verzerrt wird, die bei der hohen Streuung der Antworten hier anzutreffen waren.)

■ Auch die **Vorstellungen zur empfohlenen Energieaufnahme unter Berücksichtigung verschiedener Tätigkeitsprofile** (z. B. Büroangestellter, Schwerstarbeiter) sind sehr lückenhaft. Rund 40 % der Befragten hatten zu einzelnen Bewegungsgraden keine Vorstellung über die notwendige Energieaufnahme. Falls Antworten gegeben wurden, zeigten sich auch hier sehr große Schwankungen. Meist wurde der Energiebedarf dabei deutlich unterschätzt. So lag beispielsweise der genannte Energiebedarf eines Büroangestellten bei 1 500 kcal/Tag, der eines Schwerstarbeiters bei 2 500 kcal/Tag (jeweils Medianwerte).

■ **Fazit:** Die Befragung zeigte, dass der Verbraucher durchaus ein hohes Bewusstsein im Hinblick auf die Bedeutung eines ausgewogenen Ernährungsverhaltens für die Gesundheit hat. Dies gilt insbesondere für Frauen, Verbraucher der ländlichen Bevölkerung und Mehr-Personen-Haushalte. Die Ernährungsberatung muss aber davon ausgehen, dass viele haushaltsführende Personen über ein **sehr lückenhaftes Wissen** zum Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit sowie zu den Grundlagen der Ernährung verfügen. Dies zeigte sich beispielsweise in den Fragen nach dem Energie- und Nährstoffbedarf sowie den Funktionen einzelner Lebensmittelinhaltsstoffe. Dieser Aspekt **muss in den Kommunikationszielen der Ernährungsaufklärung und -beratung**, insbesondere aber auch bei der Auswahl der Kommunikationsmittel und -wege, **berücksichtigt werden**.