

Peperoni für die Kerle, Schoko für die Mädels

In einer Szene des Humoristen Loriot heißt es: „Frauen und Männer passen einfach nicht zusammen“. Für ihre Ernährung scheint das tatsächlich zuzutreffen. Doch das hat nicht nur etwas mit ihren biologischen Unterschieden zu tun, sondern vielmehr mit uralten Traditionen und Vorurteilen.

Dr. phil. Jörg Zittlau, Bremen

Schon ein Blick ins öffentliche Leben zeigt: Männer und Frauen essen und trinken anders. Wir sehen Frauen, wie sie an Wasser- und Weingläsern nippen, während sich Männer mit Bier und Schnaps vergnügen. In vegetarischen Restaurants hört man überwiegend weibliche Stimmen, während in Steakhäusern der männliche Bariton dominiert. Dafür haben Frauen in punkto Schokolade die Zunge vorn. Männer gönnen sich hingegen Currywürste und Billig-Pizzas an Imbissbuden. Dabei betätigen sie sich als Fast-Food-Esser im eigentlichen Sinne des Wortes, denn nur sie schaffen es, ein 800-Kalorien-Mahl in weniger als 10 Minuten zu verdrücken.

Im Bahnhof

Auch ein Fernseh-Team des Westdeutschen Rundfunks musste nach anfänglicher Skepsis erkennen, dass der Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Essgewohnheiten alles andere als eine Legende ist. Die Filmemacher postierten sich für die Sendung „ServiceZeit“ einen Tag lang am

Kölner Bahnhof, jeweils vor einem vegetarischen Imbiss und einer Würstchenbude. Das Ergebnis: Von den Kunden am Würstchenstand waren 75 Prozent Männer, vegetarisch aßen hingegen nur 39 Prozent. An der Kölner Uni-Mensa beobachtete das Filmteam Ähnliches. Während 57 Prozent der Studentinnen vegetarisch zu Mittag aßen, waren es bei ihren männlichen Kommilitonen gerade ein Drittel.

In der Wissenschaft

Wissenschaftler bestätigen die geschlechtlichen Unterschiede im Ernährungsverhalten. So belegen Erhebungen des Statistischen Bundesamts, dass Männer mehr Fleisch (70g pro Tag, im Unterschied zu 60g bei den Frauen) und weniger Gemüse (80 g pro Tag) essen, während Frauen mit 100 g Gemüse pro Tag sowie reichlich Gewürzen und Kräutern eher einen anderen Schwerpunkt setzen.

Allerdings gelingt es Frauen trotz höherem Obst- und Gemüseverzehr

nicht immer, in ausreichendem Maße bestimmte Vitamine aufzunehmen. Laut einer aktuellen Untersuchung des Robert-Koch-Instituts schaffen es nur 59 Prozent von ihnen, ihren täglichen Folsäurebedarf von 0,4 mg zu decken, im Unterschied zu immerhin 71 Prozent bei den Männern.

Dafür sammeln Frauen beim Getränkekonsum wieder mehr Pluspunkte. Denn es zieht sie zum Tee: Gerade die neuen Trend-Tees wie Rotbusch- und Grüntee fließen vorzugsweise durch weibliche Kehlen. Andererseits findet man nach einer Studie der Universität Gießen fanatische Rohköstler überwiegend bei jungen Männern. Mit anderen Worten: Fleischverzicht ist weiblich, doch sich an rohen Sellerieknollen die Zähne auszubeißen, das ist männlich. Es passt zum traditionellen Image vom Hart-Mann, der sich in allerlei Kämpfen bewähren muss.

Genießen ist Frauensache

Da darf es nicht wundern, dass Männer beim Essen und Trinken generell weniger genießen als Frauen. Prof. Reinhold Bergler vom Nürnberger Institut für Genussforschung bescheinigt dem weiblichen Geschlecht eine „umfassendere Genussfähigkeit“. Frauen gehen mit Gewürzen vorsichtiger und differenzierter um. Sie kommen – im Unterschied zu den Männern – nur selten auf die Idee,



ihre Suppen per Salzstreuer in Laugen zu verwandeln. Auch denken sie nicht daran, ihren Tee mit Wasser aus dem Boiler zuzubereiten, nur um Zeit zu sparen. Wie sich überhaupt Frauen beim Zubereiten und Verzehr des Essens mehr Zeit nehmen. Die Suppe aus der Tüte und die Pizza aus dem Tiefkühlfach sind eine männliche Domäne, wobei diese allerdings im Zuge der zunehmenden Berufstätigkeit der Frauen zu bröckeln beginnt.

Der weibliche Vorsprung im Genuss erleben hat mehrere Gründe. So ist Genuss grundsätzlich damit verbunden, dass man sich Zeit für ihn nimmt

– und das kann sich der traditionelle berufstätige Mann in einer „Time-is-money“-Gesellschaft nur in Ausnahmesituationen erlauben. Außerdem lernen Frauen frühzeitig, sich emotional auszuleben.

„Das Gemeinsame am Vorgang des Genießens ist“, erklärt Prof. Iwer Diedrichsen, Ernährungspsychologe an der Universität Hohenheim, „dass es ein sinnliches Verhalten ist, bei dem ich mich auf ein lustvolles Erleben einlasse.“ Das heißt: Als Genießer lasse ich mich auf etwas ein, und ich muss auch dazu stehen, dass ich das tue. Doch gerade damit haben Männer Probleme. Sie werden schon in der Kindheit darauf getrimmt, sich unter Kontrolle zu halten, sich eben nicht gehen zu lassen – und damit wird ihnen frühzeitig der Genussboden unter den Füßen weggezogen.

Dafür halten Männer sich zurück, wenn es um Diäten geht. Denn die sind eindeutig Frauensache. Eine Studie der Universitätsforschungsstelle

für Sexualwissenschaften in Landau kommt zu dem Schluss: „Mehr als die Hälfte der Frauen kontrollieren mindestens einmal pro Woche ihr Gewicht, jede fünfte hat schon mehr als drei Diäten hinter sich.“ Fast jede zweite Frau macht im Laufe ihres Lebens Erfahrungen mit Diäten, aber nur jeder fünfte Mann. Dabei ist der männliche „Diätbedarf“ aus medizinischer Sicht erheblich höher. Das ist ein deutlicher Hinweis darauf, dass Abspeck-Kuren offensichtlich nicht aus gesundheitlichen, sondern aus gesellschaftlichen Motiven heraus begonnen werden.

Harte Indianer und süße Kätzchen

Überhaupt haben die geschlechtlichen Unterschiede im Ernährungsverhalten weniger biologische als soziale Hintergründe. Biologisch spricht nämlich nichts dafür, dass Männer mehr Fleisch essen. Sie haben zwar mehr Muskeln, doch deren Eiweißbedarf würde sich auch mit geringeren Fleischmengen decken lassen – vor allem in einer Zeit, in der Männer nicht mehr mit dem Speer auf Jagd gehen, sondern hauptsächlich im Büro sitzen.

Die männliche Fleischeslust lässt sich denn auch mehr aus der Symbolik erklären. Mit dem Verzehr von Muskelfleisch erhofft sich nämlich der Mann, dass die Kraft eben dieses Muskelstückes auf ihn übergeht. Eine Vorstellung, die ganz tief verwurzelt ist, geht sie doch auf die Beobachtungen unserer archaischen Vorfahren zurück: Schnelle und elegante Tiere wie etwa Adler, Löwen und Leoparden kommen ausschließlich aus dem Reich der Fleischfresser. Wie eng die fleischliche



Biologische Fakten zur Ernährung von Mann und Frau

Sport lässt Männer besser abspecken.

In einer amerikanischen Studie absolvierten 74 übergewichtige Testpersonen 16 Monate lang ein tägliches Lauftraining. Die Männer verloren dabei im Durchschnitt 5,2 kg an Körpergewicht, während es den weiblichen Probanden lediglich gelang, ihr Gewicht zu halten (womit sie allerdings noch besser abschnitten als eine sportlich inaktive Kontrollgruppe, die in derselben Zeit an Gewicht deutlich zulegte). Fazit der Wissenschaftler: Frauen müssen noch härter trainieren als Männer, um abzunehmen.

Frauen sind Insulin-sensitiver.

Frauen nehmen bei gleichem Insulinspiegel mehr Glukose in die Muskeln auf als Männer. Das schützt sie bis zu einem gewissen Grad vor Diabetes und Arteriosklerose, und es sorgt dafür, dass sie in Ausdauersportarten besonders nahe an die männlichen Ergebnisse herankommen.

Frauen vertragen hohe Cholesterinwerte besser.

An weiblichen Blutgefäßwänden zeigen erhöhte LDL-Werte weniger schädliche Wirkungen als an männlichen. Auch das schützt Frauen bis zu einem gewissen Grad vor Arteriosklerose. Nach den Wechseljahren lässt dieser Schutz infolge der hormonellen Umstellung jedoch deutlich nach.

Weibliche Stress-Esser.

Frauen berichten immer wieder davon, dass ihnen ihr Essverhalten gerade unter Stress entgleisen würde. Auch dafür gibt es einen physiologischen Erklärungsansatz. Laut amerikanischen Studien reagieren Frauen unter Stress vor allem mit der Ausschüttung von appetitsteigerndem Kortisol, während Männer Stress-Situationen eher mit Hilfe appetitzügelnder Katecholamine bewältigen.

Verbundenheit der Männer ist, zeigt sich auch daran, dass sie es sind, die bei Gartenfesten am Grill stehen und nicht etwa die Frauen, die sonst fürs Kochen zuständig sind.

Auch die ausgeprägte weibliche Vorliebe für Süßes ist keinesfalls biologisch bedingt. In Versuchen an Schulkindern vertilgten die Jungen sogar noch Speisen mit einem extremen Süßgeschmack, der von den Mädchen bereits als unangenehm empfunden wurde. Später jedoch ändert sich das. Die Frauen werden zu süßen Naschkatzen, während Männer eher deftige und scharfe Speisen suchen. Die Erklärung dafür: Frauen werden schon als kleine Mädchen frühzeitig mit Süßem getröstet, wenn ihnen irgendetwas weh tut, während Männer als Jungen nach dem „Der-Indianer-kennt-keinen-Schmerz“-Schema erzogen werden, und diese Mechanismen übernehmen beide Geschlechter ins Erwachsenenalter, wo sie dann auch auf seelische Schmerzen übertragen werden.

Zudem passen schmelzig-süße Desserts und verführerische Pralinen von ihrer Symbolik besser zum schwachen und leicht verführbaren Geschlecht, während sich der Mann als verwegener Abenteurer schon mal eine Peperoni pur herunterzwingt – und dabei heldenhaft seine Tränen versteckt.

Dass Teetrinker überwiegend weiblichen Geschlechts sind, ist ebenfalls nicht biologisch zu erklären. Im Gegenteil: Der niedrigere Wasseranteil des weiblichen Körpers sollte Frauen eigentlich davon Abstand nehmen lassen, allzu viele Getränke mit wasser-treibendem Effekt in den Speiseplan aufzunehmen.

Feine Küche ist Männerküche

Eindeutig gesellschaftlich bedingt ist das „Versorgungskochen“ durch Frauen. Für die feine Küche sind hingegen meistens Männer zuständig. Den Alltag mit Cornflakes, Fischstäbchen und Schoko-Pudding gestaltet die Frau, den Feiertag mit Canapés, Kalbsfilet und Mousse au Chocolat

kreiert der Mann. „Wenn Männer im Haushalt kochen“, erklärt Helene Karmasin vom Wiener Institut für Motivforschung, „sind sie Connaisseurs“. Ihnen wird traditionsgemäß das Vorrecht zugestanden, eigentlich triviale Dinge wie Essen und Trinken zur Kunst oder gar zur Philosophie aufzublasen. Und so ist die feine Küche in den Händen der Viehhäuser und Witzigmanns, während die bodenständige Versorgungskost gnädigerweise den Frauen überlassen wird: Sie dürfen dann kochen „wie bei Müttern“.

Dr. phil. Jörg Zittlau, Studium der Philosophie, Soziologie und Sport (mit Schwerpunkt Sportmedizin). Lehre und Forschung an verschiedenen Hochschulen zum Gesundheitsmanagement von Polizeibeamten. Seit 1992 Wissenschaftsjournalist in den Bereichen Psychologie, Naturheilverfahren und Ernährung. Autor des Buches „Frauen essen anders, Männer auch“.

*Korrespondenzadresse:
Besselstraße 5, 28203 Bremen
E-Mail: jczittlau@aol.com*

Fordern Sie die Literaturliste bei der Redaktion an oder besuchen Sie die CMA im Internet unter www.cma.de

„Lecker und gesund“ – Neue Broschüre der CMA zur Kinderernährung

Die Ernährung ist in allen Lebensphasen wichtig, in der Kindheit hat sie jedoch eine herausragende Bedeutung: Die richtige Nährstoffzufuhr ist wesentlich für Wachstum und geistige Entwicklung. Zudem behalten Menschen die Essgewohnheiten aus jungen Jahren meist ein ganzes Leben bei.

Die vielseitige, sehr praxisnahe Broschüre gibt Eltern konkreten und gut verständlichen Rat. Nur eine ausgewogene Mischkost sorgt für die ausreichende Zufuhr aller wichtigen Nährstoffe. Einige Beispiele zeigen, wie sich dies ganz praktisch umsetzen lässt. Oft genug wird der Esstisch zum Schauplatz von Machtkämpfen zwischen Kindern und Eltern. „Lecker und gesund“ enthält Tipps, wie man Kindern gesunde Ernährung schmackhaft machen kann.

Eine Broschüre über Kinderernährung wäre unvollständig, wenn nicht auch die Themen Süßigkeiten und



Fastfood zur Sprache kämen. In Maßen genossen haben sie in einer ausgewogenen Ernährung ihren Platz.

Ein weiteres wichtiges Thema ist das altersentsprechende Körpergewicht. „Schlankkeitsdiäten“ bereits im Kindesalter sind nicht selten der Einstieg in Essstörungen. Andererseits nimmt die Zahl übergewichtiger Kinder in den westlichen Industrienationen – so auch in Deutschland – zu. Was also ist zu tun?

„Lecker und gesund“ setzt die Reihe der Ernährungsbroschüren der CMA fort (bisherige Titel: „sinnvoll essen“, „aktiv abnehmen“ und „genussvoll & gesund“). Ärzte können die Broschüre in Einheiten von 30, 60 oder 90 Exemplaren unter dem Stichwort „Lecker und gesund“

kostenlos beim Referat Wissenschafts-PR der CMA anfordern:

Fax-Nummer 02 28/847-202
oder per E-Mail (wiss-pr@cma.de).

