

„Mahlzeiten in Deutschland“ – Zeit für's Essen, Zeit zum Essen

Schlüsselwörter: SENECA-Studie – Mahlzeitenfrequenz – Mahlzeiten-Rhythmus – Mahlzeitenmuster

Einleitung

Physiologische Notwendigkeiten ebenso wie Einflüsse von Außen steuern die Nahrungsaufnahme. Auch wenn der Mensch Nahrung, d. h. Energie, Sauerstoff, Wasser, Nährstoffe, usw. kontinuierlich braucht, muss er dank entsprechender physiologischer Ausstattung nicht ständig essen, um seine Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten.

Die Urerfahrungen beim Essen gepaart mit Beachtung der Abläufe in der Natur, wie Tag-Nacht-Rhythmus und Arbeits- und Ruhephasen, führten zu den gesellschaftlich-kulturellen Regelungen des täglichen Essens, die uns vertraut sind. Zur traditionellen Organisation der alltäglichen Lebensaufgaben gehören die verschiedenen Aufgaben, die mit dem Essen verbunden sind.

Der Umgang der Menschen mit Nahrung basiert zwar primär auf biologischen Naturgesetzen, doch Menschen sind als Individuum und als Gruppe fähig, diesen vorgegeben Rahmen auszugestalten. Essen, wie jegliches menschliches Handeln, unterliegt biopsychosozialen Regeln. Entsprechend hat sich das Ernährungsverhalten im Verlaufe der Entwicklungsgeschichte verändert.

Die Zeit für's Essen

Statistisch gesehen werden heute 85 % der Mahlzeiten im privaten Haushalt eingenommen. Sowohl die Beschaffung, d. h. die Beköstigung, als auch das Essen selbst benötigen Zeit. Während die Beschaffung gesellschaftlich organisiert werden kann, und somit große Unterschiede aufweist, kann der Vorgang der Nahrungsaufnahme nur individuell erfolgen. Essen muss jeder selbst.

Durch die technisch industrielle Entwicklung wurde es für den privaten Haushalt möglich, viele Teilaufgaben für die Herstellung von Mahlzeiten

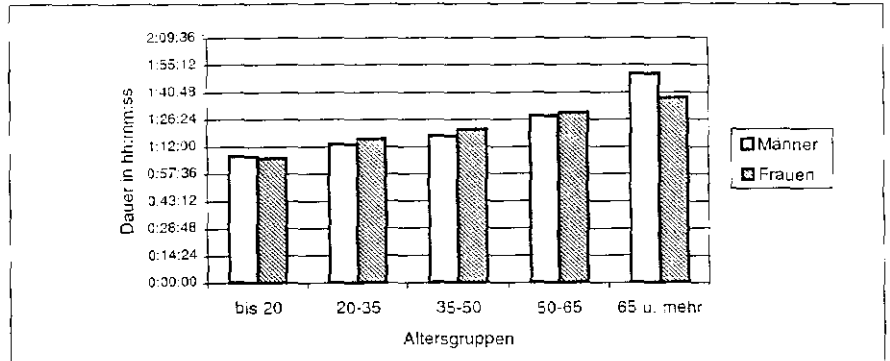


Abb. 1: Zeitdauer des Essens (pro Person) (aus Claupein et al., 2001)

auszulagern. Durch die Nutzung von teil- und vorgefertigten Erzeugnissen hat sich die Zeit für die Beköstigung einer Hauptmahlzeit drastisch verringert. Waren es in den 30iger Jahren noch etwa 2,5 Stunden, so sind es heute teilweise nur noch wenige Minuten. Durch den Einsatz von Lieferservice-Einrichtungen werden Beköstigungszeiten von knapp 10 Minuten für das Jahr 2010 prognostiziert [8].

Nahrungszubereitung bleibt Frauensache

Frauen widmen höhere Anteile ihres Zeitbudgets als Männer für die Beköstigung, die traditionellen Rollenverteilungen sind also noch erhalten. Aus den Daten der repräsentativen Zeitbudget-Erhebung des Statistischen Bundesamtes lassen sich Zeitaufwand und Zeitpunkte für das Essen ermitteln; so verbrauchen Männer und Frauen je ca. 80 Minuten täglich für das Essen als solches; für die Beschaffung von Essen wenden Frauen weitere 80 Minuten täglich auf, während es bei Männern nur 20 Minuten sind [1] (Abb. 1 und 2). Es ist zu vermuten, dass die Ergebnisse der kommenden Zeitbudget-Erhebung (im Jahr 2002/2003) diesen Trend bestätigen werden.

Der Zeitgewinn für die Mahlzeitenbereitung geht einher mit einem Verlust

der Kompetenz der Verbraucher über den Umgang mit Lebensmitteln. Immer weniger Personen können die Lebensmittelqualität der Ausgangsware erkennen und beherrschen die Grundschritte der Lebensmittelzubereitung. Das betrifft vor allem die jungen Generationen in allen hoch entwickelten Ländern. Diese Entfremdung vermindert die Orientierung, die andererseits umso wichtiger wird, je mehr Informationen von außen, je mehr Ratschläge auf Verbraucher einströmen und je größer die Lebensmittelvielfalt wird.

Zunehmende Verbraucherverunsicherung kann nicht dadurch vermindert werden, dass die „Lebensmittelproduktion“ immer transparenter wird – also noch mehr Informationen angeboten werden, sondern dadurch, dass Verbraucher mehr praktische Kompetenz be- und erhalten.

Die Zeitdauer für die Nahrungsaufnahme, die Zeit zum Essen, bleibt dagegen relativ konstant (Abb. 1). Es gibt in dieser Hinsicht kaum sozio-demographische Differenzierungen. Zweifelsohne lassen sich manche Menschen mehr Zeit beim Essen, während andere schnell essen. Es gibt Hinweise, dass durch schnelles Essen, die Signale der Sättigung zu spät registriert werden, und dies ein Faktor für Übergewichtigkeit darstellt. Ob darüber hinaus schnelles Essen als „ungesund“ klassi-

Forschung, Klinik und Praxis

fiziert werden muss, ist nicht empirisch belegt.

Allerdings ist Essen nicht nur als physiologische Stoffzufuhr zu beurteilen, sondern die Tisch- und Ess-Sitten sind Teil der Lebenskultur von Menschen. So fördert sich Zeit zum Essen zu nehmen und gemeinsam zu essen, das Wohlfühl, modern „Wellness“, und dies stellt einen sinnvollen Beitrag zur Gesunderhaltung dar [2]. Diese plausible Hypothese kann durch traditionelle Gesundheitsregeln unterstützt werden, nicht jedoch durch entsprechende wissenschaftliche Studien.

Mahlzeiten – die Zeiten des Essens

Für Deutschland war und ist immer noch ein traditionelles Drei-Hauptmahlzeiten-Schema gültig. Fast jeder Deutsche nimmt täglich wenigstens drei Mahlzeiten ein: Frühstück, (warmes) Mittagmahl und (kaltes) Abendessen. In vielen Bevölkerungsgruppen ist vorwiegend am Wochenende als vierte Mahlzeit der Nachmittagskaffee zu finden. Während der Woche ist besonders bei Berufstätigen ein zweites Frühstück üblich. Zwischenmahlzeiten, die Snacks und Naschen einschließen, sind bei vielen Personengruppen anzutreffen, doch sie nehmen statistisch gesehen nicht zu. Durchschnittlich essen Deutsche täglich 3,5 Mahlzeiten.

Die Hauptmahlzeiten erweisen sich als sehr stabil. Das warme Mittagessen ist besonders am Wochenende für die Deutschen weiterhin die Hauptmahlzeit. Von ihr wird erwartet, dass es eine warme, zubereitete Speise ist. Sie soll umfangreich und sättigend sein und aus verschiedenen Komponenten bestehen.

Die Essenszeit hat ihren festen Platz im Tagesablauf. Das Mittagessen wird meist zwischen 12.00 und 13.15 Uhr und das Abendessen zwischen 18.00 und 19.30 Uhr eingenommen. Das gilt auch am Wochenende, allerdings lässt man sich dann etwas mehr Zeit. Das Frühstück zeigt die größten zeitlichen Variationen, die allerdings hauptsächlich von externen Faktoren abhängen wie Arbeits- und Schulbeginn; Zeitaufwand für das Pendeln [4] (s. Tab. 1).

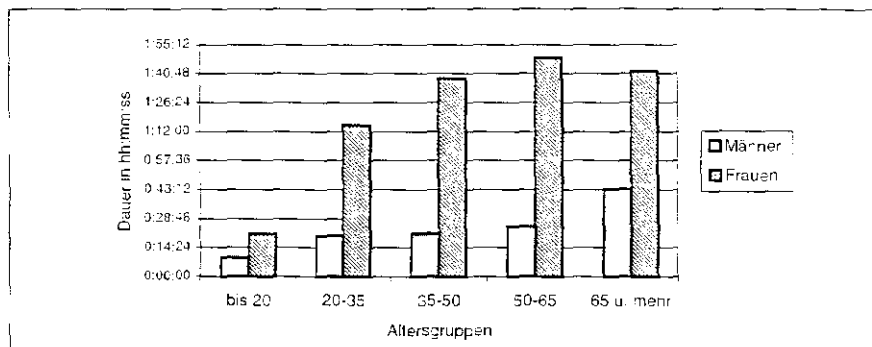


Abb. 2: Zeitdauer der Beköstigung (pro Person) (aus Claupain et al., 2001)

Andere Länder, andere Sitten im Verzehrverhalten

Das Sprichwort „Andere Länder, andere Sitten“ gilt auch im Hinblick auf die Mahlzeitenverteilung [5]. In den SENECA-Verbundstudien (Survey in Europe on Nutrition and the Elderly – a Concerted Action), die bei älteren Personen (Jahrgänge 1913–1918) durchgeführt wurden, zeigen sich deutliche Nord-Süd-Unterschiede [7] (s. Tab. 1)

So werden im Süden häufiger warme Mahlzeiten eingenommen. Die Nord-Süd-Unterschiede sind bei näherer Betrachtung der einzelnen Regionen jedoch nicht homogen. Dänen und Norweger haben wesentlich weniger warme Mahlzeiten als Finnen und Schweden. In Mitteleuropa weichen die Niederlande als westlicher Nachbar deutlich von Deutschland ab, z. B. bezüglich des hohen Anteils von Brotmahlzeiten als Mittagessen. Bei den Polen, unserem östlichen Nachbarn, sind deutliche Unterschiede hinsichtlich des hohen Anteils traditioneller Milchsuppen festzuhalten. Für den Süden Europas kann auf die Besonderheit der spanischen Abendmahlzeit hingewiesen werden. Sie findet relativ spät am Abend statt (nach 20.00 Uhr) und beinhaltet viele kleine „Happen“ (tapas).

Historische und internationale Überblicke [5] zeigen, dass in traditionellen Gesellschaften gekochte Mahlzeiten vorherrschen. Die Mahlzeitenmuster mit einer warmen Hauptmahlzeit mittags oder abends sind kennzeichnend für die „westlich modernen“ Gesellschaften. Andere Kulturkreise

zeigen das „Zwei-gekochte-Mahlzeiten-System“.

Mit der Industrialisierung und der Auftrennung zwischen Arbeit und Haushalt wurden „kalte“ Speisen notwendig; das belegte Brot ist eine konveniente Speise zum Mitnehmen. Die weltweite Entwicklung zu Speisesystemen, gekennzeichnet durch die „Welt-Burgerisierung“, Snacks, Fast Food, Finger Food, und den Rückgang der traditionellen Mahlzeiten, sind evident und werden mit den Schlagworten Mobilität und Flexibilität gefördert. Es ist ein Ausdruck des modernen Nahrungssystems, dass „eating everytime, everywhere and food in arm-length“ möglich ist.

Nährstoffe – Lebensmittel – Mahlzeiten – Ernährungsweise

Es ist erstaunlich, wie wenig Erkenntnisse die Ernährungswissenschaft über die zeitliche Dimension der Ernährung bisher gesammelt hat. So begannen die modernen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft mit reinen Nährstoffempfehlungen (RDA – recommended dietary allowances). Hier wurden weder die Interaktionen zwischen den einzelnen Nahrungsstoffen berücksichtigt – der Mensch isst nicht isolierte Stoffe, sondern zubereitete Speisen – noch die zeitliche Verteilung auf die einzelnen Mahlzeiten.

In den letzten Dekaden wurden die Empfehlungen auf Nahrungsmittelgruppen umgestellt, food-based dietary recommendations, z. B. in Form der Ernährungspyramide. Der Gesamtzusammenhang fehlt dabei weiterhin, denn es ist die gesamte Ernährungswei-

Tab. 1: Zusammensetzung von Mahlzeiten (in %) im europäischen Vergleich nach den Ergebnissen der SENECA-Studie (Schlettwein-Gsell et al. 1999)

	Dänemark	Frankreich	Italien	Niederlande	Portugal	Schweiz
Frühstück						
Kontinental*	50	70	15	30	45	55
Weniger**	10	20	80	10	45	20
Mehr**	30	5		60		10
Mittagessen						
Warmes Essen (1 Gericht)	5	10	10	5	10	30
Warmes Essen (mehrere Gänge)	15	90	75	25	90	50
Brotmahlzeit	70			30		
Abendessen						
Warmes Essen (1 Gericht)	40	10	10	15		15
Warmes Essen (mehrere Gänge)	35	35	45	55	40	15
Brotmahlzeit	20	30	20	20	40	45
Anteil mit gleichen Mahlzeiten an versch. Tagen	70	80	75	35	95	60

* kontinentales Frühstück = Brot/Brötchen / süßer Belag (Marmelade/Honig) warmes Getränk

** Umfang des Frühstücks gemessen am Kontinentalen Frühstück

se, das Mahlzeitenmuster, was letztlich Wirkung zeigt. Die ersten Schritte dahin sind gemacht, wie z. B. die Diskussion über die Vorzüge der traditionellen „mediterranen“ Ernährungsweise belegen.

Zur Begründung von mahlzeitenorientierten Ernährungsempfehlungen sind jedoch entsprechende ernährungswissenschaftliche Studien notwendig. Die komplexen Beziehungen zwischen Ernährung, Lebensumwelt und Gesundheit der Menschen können nicht durch experimentelle Studien herausgearbeitet werden, sondern durch Beobachtung der immer noch vorhandenen Vielfalt im Essen, und der Auswirkungen der Veränderungen im Ernährungsverhalten. Dies ist durch entsprechende interdisziplinär, longitudinal angelegte ernährungsepidemiologische Forschung zu erreichen [3]. Damit können viele traditionelle Erfahrungen der Menschen, die sich z. B. in Sprichwörtern und Redewendungen wider-

spiegeln [6, 9] empirisch überprüft werden. So halten Viele warme Mahlzeiten für gesünder als kalte und langsames Essen (slow food) für gesünder als schnelles Essen (fast food). Es wird behauptet, viele kleine Mahlzeiten (engl. nibbling) seien gesünder als wenige große (meal eating). Es gibt in allen Sprachen eine große Zahl von Sprichwörtern, die auf Speise- und Gesundheitsregeln beim Essen und Trinken anspielen, wie z. B. „Frühstücke wie ein König, iss mittags wie ein Edelman, am Abend wie ein Bettler“. Auch der Bezug zum Ruhen bzw. der körperlichen Aktivität ist in Volksweisheiten niedergeschrieben worden „Post cenam stabis; aut passus milia meabis“ – „Nach dem Essen sollst du ruhen, oder tausend Schritte tun“.

Heute könnten solche traditionellen Erfahrungen mittels moderner Methoden wissenschaftlich überprüft werden. Die Ergebnisse könnten darüber hinaus wichtige praktische Erkenntnisse lie-

fern, die zur Prävention der modernen Zivilisationskrankheiten (dem nicht angepassten Ess- und Lebensverhalten an die Überfluss-Situation) notwendig sind.

Literatur:

1. Claupein E, Oltersdorf U, Walker G: Zeit fürs Essen – Deskriptive Auswertung der Zeitbudgeterhebung. in Ehling M, Merz J, u. a.: Zeitbudget in Deutschland – Erfahrungsberichte der Wissenschaft. Band 17 der Schriftenreihe Spektrum Bundesstatistik. Metzler-Poeschel, Stuttgart: Statistisches Bundesamt, Wiesbaden (2001) 202–213
2. Meinert P, Schönberger G, Ströbele N: Sensory ambience of a meal and its effect on health. Vortrag auf dem 7. ARISE-Symposium, 7.–10.10.2001; Nizza. Dr. Rainer-Wild-Stiftung, Heidelberg Download – www.gesunde-ernaehrung.org
3. Oltersdorf U: Ernährungsepidemiologie. Mensch, Ernährung, Umwelt. Ulmer-Verlag, Stuttgart, 1995
4. Oltersdorf U: Meal Patterns in Germany – Results from a comparison of surveys in 1995 and 1997. (Abstract of the Third International Conference on Dietary Assessment Methods; Arnhem, the Netherlands, 06.–09.05.1998; Eur J of Clin Nutr 52 (1998) 37
5. Oltersdorf U, Schlettwein-Gsell D, Winkler G: Assessing eating patterns - an emerging research topic in nutritional sciences: introduction to the symposium. Appetite 32 (1999) 1–7
6. Röhrich L: Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten; Digitale Bibliothek Band 42. Berlin: www.digitale-bibliothek.de; 2001. Stichwort: Essen. (c) Verlag Herder, Freiburg/Br. Bd. 2 (2001) 402 ff
7. Schlettwein-Gsell D, Decarli B, De Groot L: Meal patterns in the SENECA Study of Nutrition and the Elderly in Europe. Appetite 32 (1999) 15–22
8. Twardawa W: Lebensmittel zwischen local und global food; AGEV-Tagung 2001: Ernährung und Raum; Tagungsband in Vorbereitung; 2002 (siehe www.agev.org)
9. Oltersdorf U: Richtig essen erhält die Gesundheit – falsch essen macht krank. Das Ernährungs-Erfahrungswissen der Menschheit ist sprichwörtlich uralt – Auswahl von Zitäten und Sprichwörtern aus der Vorzeit der Ernährungswissenschaft. aid-Verbraucherdienst 30 (1985) 223–227

Professor Dr. Ulrich Oltersdorf, Institut für Ernährungsökonomie und -soziologie, Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe