



ASPEKTE VERNÜNFTIGER ERNÄHRUNG

Vorschläge zur Ernährungsaufklärung

von
Prof. Dr. L. Schneider und
Gisela Dransfeld

Inhalt

1. Ernährungsaufklärung zwischen Wissensvermittlung und Verhaltensänderung
2. Korrekturmöglichkeiten des Ernährungsverhaltens – ein theoretischer Exkurs –
3. Ernährungswissen, -einstellungen und -verhalten der Teilnehmer an der Computer-Ernährungs-Beratung und Konsequenzen für die Aufklärung
 - 3.1 Ernährungswissen und Überernährung
 - 3.2 Nährstoffmengen und Zusammensetzung der Nahrung
 - 3.3 Fettverbrauch
 - 3.4 Alkohol
 - 3.5 Süßigkeiten
 - 3.6 Ernährung und Lebensalter
 - 3.7 Ernährung und Ausgaben für die Ernährung
 - 3.8 Mahlzeitenfrequenz
 - 3.9 Mahlzeitendauer
 - 3.10 Ernährungsverhalten am Wochenende
 - 3.11 Ernährung und Bewegung
 - 3.12 Diätfall und Familienernährung

Weitere Literatur

1. Ernährungsaufklärung zwischen Wissensvermittlung und Verhaltensänderung

In der Wünscheskala der Bundesbürger hält die Gesundheit seit Jahren die Spitzenposition. Damit zeigen die Mitglieder unserer Gesellschaft die Einsicht, daß nur der Gesunde die Möglichkeiten der Konsum- und Leistungsgesellschaft wahrnehmen kann.

Anders sähe eine Skala aus, in der die effektiven Verhaltensweisen eingetragen würden. Hier wären Fehlverhaltensweisen an der Spitze zu finden in Form u. a. falscher Ernährung und zu hohen Konsums schädlicher Genußmittel.

Die Veränderungen der täglichen Anforderungen verlangen eine völlig neue Orientierung in der Ernährung, von der Produktion über die Zubereitung bis hin zum Verzehr.

Auf diese andersartigen Erfordernisse sind die meisten Menschen nicht genügend vorbereitet.

In welchem Haushalt erfolgt schon die Ernährung der einzelnen Haushaltsmitglieder unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand, Art und Schwere der Arbeit usw.?

Zu viele ernähren sich und werden ernährt nach dem Wissen von gestern.

Jene, die das Bedürfnis nach Information haben, decken es aus den verschiedensten zugänglichen Quellen: Gespräche mit Verwandten und Bekannten, Berichte in Zeitungen und Zeitschriften, in Funk und Fernsehen, seltener aus Fachzeitschriften und Fachbroschüren. Meist mangelt es jedoch an der Fähigkeit, diese Erkenntnisse auf die eigene Situation zu übertragen.

Im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung erhält nur ein verschwindend geringer Teil direkte, individuelle Ernährungsberatung durch Fachkräfte (der Bruchteil eines Prozentes).

Jahrelang versuchte die Ernährungsaufklärung, die Lücke zwischen dem Wunsch nach gesunder Ernährung und dem falschen Ernährungsverhalten durch Vermittlung von mehr Wissen über richtige Ernährung zu schließen.

Mittlerweile hat sich zwar das Wissen der Bevölkerung über gesunde Ernährung feststellbar vermehrt, gleichzeitig nahm jedoch das Fehlverhalten zu, wie an der alarmierenden Zahl Übergewichtiger im Ernährungsbericht 1976¹⁾ abgelesen werden kann.

Ohne das Verdienst bisheriger Aufklärungsmaßnahmen über eine vernünftige Ernährung und richtiges Ernährungsverhalten schmälern zu wollen: Die Informationen müssen mehr als bisher zielgruppengerecht aufbereitet, und darüber hinaus müssen vor allem Verhaltensanstöße gegeben werden. Dabei müssen verstärkt die psychologischen Faktoren des menschlichen Ernährungsverhaltens mit in das Konzept der Ernährungsberatung einbezogen werden.

Die soziale Abhängigkeit menschlichen Verhaltens wird immer stärker in den verschiedenen Verhaltensbereichen erkannt und bei Aufklärungsmaßnahmen berücksichtigt. Eine besondere Rolle spielt hier der Haushaltsverband, da in der Regel eine Person für die Ernährung der übrigen verantwortlich handelt. Fehlerhaftes Verhalten dieser Person führt zu Fehlernährung der übrigen. Natürlich ist auch ein richtiges Verhalten der oder des Verantwortlichen im Haushalt möglich bei gleichzeitigem Fehlverhalten anderer Haushaltsmitglieder am Arbeitsplatz, in der Schule oder in der Freizeit. Doch kann dies meist aufgedeckt werden. Die Gewinnung und Aufklärung der oder des Verantwortlichen käme daher mehreren Personen zugute. Verhaltensanstöße zu gesunder Ernährung sind um so eher aufgrund von verfeinerten Informationen zu erreichen, je genauer die Information auf die z. T. bereits empfundenen Probleme in der Ernährung des einzelnen eingeht. Damit erhält jede Datensammlung über das Ernährungsverhalten großer Bevölkerungsgruppen ein hohes Gewicht, da hier eher typische Verhaltensweisen herauszuschälen sind.

Je mehr es also dem Aufklärenden durch gezielte Erhebung gelingt, Informationen über Fehlverhalten vom Beratenen zu erhalten bzw. von der ihm adäquaten Alters-, Sozial-, Berufsgruppe u. ä., desto glaubwürdiger werden Informationen über richtige Ernährung, die verlangen, bisherige Einstellungen und Verhaltensweisen zu reflektieren und zu ändern.

Die Aufnahme von Nahrung ist im wahrsten Sinne des Wortes lebensnotwendig. So ist für jeden Menschen das Essen Bestandteil seiner Lebensführung; diese wiederum resultiert aus seinen Lebensbedingungen.

Damit ist das Ernährungsverhalten abhängig von einer Reihe von Faktoren. Hier seien beispielhaft nur einige angeführt: die Persönlichkeit des Menschen, sein Ernährungswissen, sein Gesund-

Stomt exakt von nm 4

heitszustand, seine soziale Umwelt, die technologischen Möglichkeiten, die Nahrung verfügbar zu machen, Arbeitsschwere und Arbeitsrhythmus des Menschen und natürlich auch ökonomische Gegebenheiten.

Zwar gilt das Ernährungsverhalten zu Recht als einer der konservativsten Verhaltensbereiche des Menschen, dennoch gibt es auch hier Veränderungen. Denken wir nur an Beispiele erfolgreicher Einführung neuer Nahrungsmittel innerhalb der letzten 30 Jahre, wie Pizza, Pommes frites, Yoghurt oder Tiefkühlkost. Unser Ernährungsverhalten änderte sich auch unter dem Einfluß verbesserter Kaufkraft, so daß wir teilweise falsch gewordene Ernährung beibehielten, zu reichlich aßen und übergewichtig wurden. ✓

Nach Schätzungen entstehen durch ernährungsbedingte Erkrankungen in der Bundesrepublik Deutschland pro Jahr Kosten, die etwa 2% des Bruttosozialproduktes ausmachen, also Beträge in Milliardenhöhe. Zu den verschiedenartigen Formen der Fehlernährung gehören die quantitative Unter- bzw. Überernährung sowie in Einzelfällen die Aufnahme natürlicher oder vom Menschen zugeführter Gift- und Schadstoffe.²⁾ Das dominierende Ernährungsproblem ist jedoch das Übergewicht.

Aus dem Ernährungsbericht 1976³⁾ wird deutlich, daß die für Ernährungsaufklärung in der Bundesrepublik Deutschland Verantwortlichen erkannt haben, daß eine effektive Aufklärung stärker als bisher die direkte Verhaltensbeeinflussung bedingt.

Zur Unterstützung dieser Erkenntnis lassen sich Daten über wesentliche Zusammenhänge des Ernährungsverhaltens nutzen, die im Rahmen einer Computer-Ernährungs-Beratung (CEB) 1973 in Nordrhein-Westfalen gewonnen wurden.⁴⁾ Die Beratung fußte auf den Angaben aller Haushaltsmitglieder der beteiligten Haushalte. Die Gesamtkaktion, einschließlich einer einwöchigen Registrierung aller verzehrten Nahrungsmittel für sämtliche Haushaltsmitglieder, erstreckte sich auf 3000 Haushalte mit etwa 8000 Mitgliedern. Die Struktur dieser Haushalte ist gekennzeichnet durch einzelne, gegenüber der Gesamtbevölkerung auffällige Abweichungen.⁵⁾

– Unterrepräsentiert sind die 1-Personenhaushalte, überrepräsentiert die 2-Personenhaushalte;

- Die Altersgruppe der 18–45jährigen ist überrepräsentiert;
- Die Einkommensgruppen bis 1000,- DM/Monat netto sind unterrepräsentiert, die Gruppen über 1500,- DM sind überrepräsentiert;
- Bei den Berufen sind Arbeiter weit geringer vertreten, als es ihrem Anteil an den Berufstätigen entspricht.

Hier wiederholt sich ein Phänomen, das als Crux aller gemeinnützigen Beratungstätigkeit empfunden wird: Vom Beratungsangebot machen nicht in erster Linie die besonders Bedürftigen Gebrauch, sondern die besser Ausgebildeten, die besser Verdienenden.

Dennoch hat die Teilnehmerstruktur auch positive Seiten.

Einmal spricht der hohe Anteil der 18–45jährigen mit 52 Prozent (gegenüber 37 Prozent Anteil dieser Altersgruppe in der Gesamtbevölkerung) für das große Interesse dieser mehrheitlich für Familien verantwortlichen Jahrgänge, sich zu informieren und sich richtig zu ernähren. Zum anderen hat die Mittelschicht bezüglich ihres Verhaltens und ihrer Einstellungen eine Leitfunktion, die andere gesellschaftliche Gruppen zur Nachahmung reizt.

Für die Einübung ernährungsphysiologisch richtigen Verhaltens sind ein gewisses Maß an Bildung, an Problembewußtsein und an Anstrengung erforderlich, das zur Zeit eher in der Mittelschicht und in höheren Schichten zu finden ist. Mit ständigen Angeboten an Hilfestellungen und mit dem erwähnten Vorbildeffekt des Mittelschichtverhaltens werden in Zukunft immer mehr, auch die bedürftigen Gruppen, zu mehr Initiative finden, etwa ein Angebot wie die CEB aufzugreifen.

Die Daten wurden im Rahmen einer Stichprobe von 405 Haushalten mit 1104 Personen aus der Grundgesamtheit von 3000 Haushalten gezielt ausgewertet.

Die Stichprobe wurde so angelegt, daß die Berücksichtigung der Auswahlmerkmale Haushaltsgröße, Haushaltstyp und monatliches Haushalts-Nettoeinkommen Vergleiche zuläßt mit der repräsentativen Einkommens- und Verbrauchsstichprobe von 1973, deren erfaßte 49 000 Haushalte sich auf die seinerzeit rund 21,1 Mio Haushalte der Bundesrepublik hochrechnen lassen.

Die Daten wurden im Hinblick auf folgende Merkmale betrachtet:

- (1) Persönliche Daten
- (2) Haushaltsspezifische Daten
- (3) Einstellung zum Essen
- (4) Ernährungswissen
- (5) Zubereitung des Essens
- (6) Richtlinien für die Zubereitung des Essens
- (7) Ort, Zeit und Menge der Nahrungsaufnahme
- (8) Genußmittelkonsum
- (9) Bewegungsverhalten und Gesundheit
- (10) Ernährung durch Diät
- (11) Kosten der Ernährung (außer 12)
- (12) Kosten für Ernährung außer Haus

- (13) Einkaufsverhalten
- (14) Technische Ausstattung
- (15) Informationsverhalten

Für die spezielle Auswertung von Haushalten, in denen mindestens eine Person Diät lebt, wurden innerhalb der Stichprobe 89 Haushalte gesondert berücksichtigt. *(38 davon spezielle Haushalte)*

Anhand dieser Stichprobe wurden wesentliche Zusammenhänge des Ernährungsverhaltens unter Verwendung von Sekundärliteratur herausgearbeitet von den Autoren Dr. G. Trurnit (Friedberg), Dr. Oltersdorf (Gießen), Dr. habil. Petzoldt (Frankfurt), G. Dransfeld und W. D. Schmidt (Aachen).

