

Das Ernährungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: Ergebnisse 2010 und Trends

Ernährungsverhalten und Gesundheitszustand

Mit der Ernährung sind gleichermaßen gesundheitsförderliche und risikoreiche Verhaltensweisen verbunden. Der empfohlene regelmäßige Verzehr frischer pflanzlicher Nahrungsmittel versorgt den menschlichen Körper mit Vitaminen, Ballaststoffen und Kalzium. Der Verzehr industriell verarbeiteter, stark zucker-, salz- und fetthaltiger Speisen und Getränke gefährdet die Aufnahme eben dieser lebenswichtigen Stoffe [1;2]. Im Jugendalter hemmt der damit einhergehende Nährstoffmangel die physische und kognitive Entwicklung und begünstigt Übergewicht und Adipositas.

Langfristig trägt eine ungesunde Ernährungsweise zur Entwicklung so genannter chronisch-degenerativer Leiden wie Diabetes oder Herz- Kreislauf-Erkrankungen, sowie zum Auftreten bestimmter Krebsarten und Mangelerkrankungen bei [3;4]. Laut WHO machen die „Zivilisationskrankheiten“ in Europa angeblich bereits 77% der Krankheitslast aus [5]. Da sie auch große Ausgaben für die europäischen Gesundheitssysteme bedeuten, deren Anteil am Volkseinkommen in vielen Ländern ständig steigt, erscheinen gesundheitspolitische Anstrengungen zu ihrer Eindämmung besonders wichtig.

Junge Menschen bilden hierfür deswegen eine besonders wichtige Zielgruppe, weil sich Lebensstile, wie spezifische Ernährungsweisen, unter dem Einfluss der sozialen Umwelt im Jugendalter herausbilden und sich bis ins Erwachsenenalter verfestigen [6]. Ihre frühe erfolgreiche Beeinflussung würde Widerstände vermeiden helfen, die sich beim Kampf gegen eingefahrene Gewohnheiten im Erwachsenenalter zwangsläufig ergeben. Die Daten aus der HBSC-Befragung bilden dafür eine Informationsbasis. Diese umfasste unter anderem einige Indikatoren zum Ernährungsverhalten der Schüler/innen oder zu Merkmalen, die damit zusammenhängen.

Relevante Indikatoren

Einige Items des HBSC-Fragebogens fragen direkt nach den Gewohnheiten der Schüler/innen bei der Nahrungsaufnahme. Sie betreffen die Regelmäßigkeit der Aufnahme bestimmter Lebensmittel (Obst, Süßigkeiten, Getreideprodukte usw.), das Frühstücksverhalten und die Häufigkeit von Diäten. Indirekt mit der Ernährungsweise in Zusammenhang stehen die Indikatoren zum Vorhandensein eines zeitweiligen Hungergefühls und zum Verhältnis von Körpergewicht und -größe. Dieses Factsheet fasst alle wichtigen Ergebnisse zu diesen Ernährungsvariablen für 2010 zusammen und vergleicht sie mit jenen aus vergangenen Erhebungen.

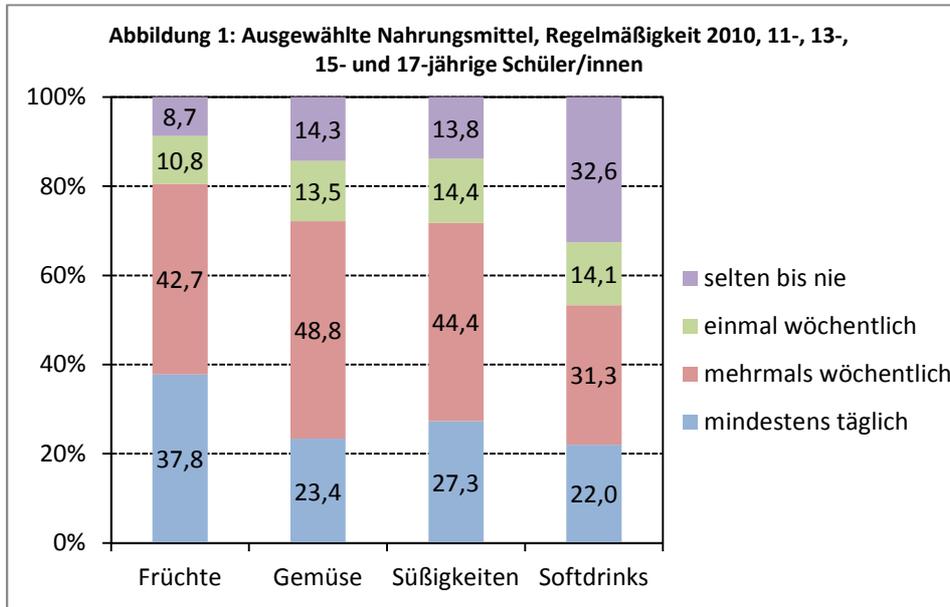
Nahrungsmittelkonsum

Eine lange Fragebatterie zu den Konsumhäufigkeiten bestimmter Lebensmittel, der *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), ist seit 1986 fester Bestandteil der HBSC-Erhebung [7]. Den Kern davon bilden vier Items, die einerseits die Regelmäßigkeit des Verzehrs von gesunden Lebensmitteln, wie Obst und Gemüse, andererseits jene von ungesunden, wie Süßigkeiten und Limonaden, erfassen sollen. Die Forderung nach täglichem Obst- und Gemüsekonsum findet sich in sämtlichen Ernährungsempfehlungen. Für die Auswertung interessierte daher die Frage, wie viele Schüler/innen diese Lebensmittel *zumindest täglich* konsumieren und wie sich diese Anteile im letzten Jahrzehnt verändert haben. Die ursprünglich sieben Antwortkategorien wurden aus diesem Grund entsprechend zusammengefasst. Zusätzlich wurden auch die Konsumhäufigkeiten etlicher anderer Nahrungsmittel erhoben, auf die im Folgenden ebenfalls kurz eingegangen wird.

Wie aus Abbildung 1 ersichtlich, stellen sowohl der Konsum von Obst (37,8%) wie auch jener von Gemüse (23,4%) nur für eine Minderheit der Schüler/innen tägliche Routine dar. Allerdings geben auch viele an, diese Lebensmittel mehrmals wöchentlich, d.h. an mindestens zwei Tagen die Woche, zu sich zu nehmen (siehe Abbildung 1). Jene, die Obst bzw. Gemüse nur einmal pro Woche oder noch seltener konsumieren, bilden klare,

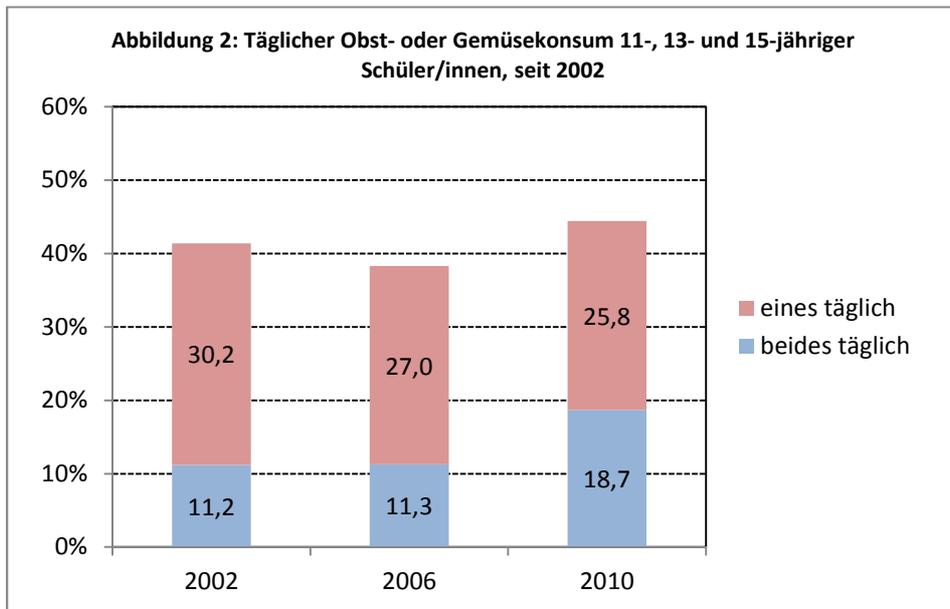
**Das Ernährungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler:
Ergebnisse 2010 und Trends**

aber immer noch bedeutende Minderheiten von insgesamt 19,5% bzw. 27,9%. Süßigkeiten erfreuen sich ähnlicher Beliebtheit wie Obst und Gemüse. Sie werden *täglich* von mehr Schüler/inne/n (27,3%) konsumiert als dies bei Gemüse der Fall ist. Im Vergleich zum Fruchtekonsum ist dieser Anteil jedoch geringer. Betrachtet man die Kategorien *mehrmals wöchentlich* und *mindestens täglich* gemeinsam liegt der Süßigkeitskonsum etwa auf dem Niveau des Gemüse- und unter dem des Fruchtekonsums. Soft Drinks werden von den vier verglichenen Lebensmitteln am wenigsten regelmäßig konsumiert. Mit 53,3% trinken aber immerhin noch mehr als die Hälfte der Schüler/innen solche Limonaden *mehrmals wöchentlich* oder sogar *täglich*.



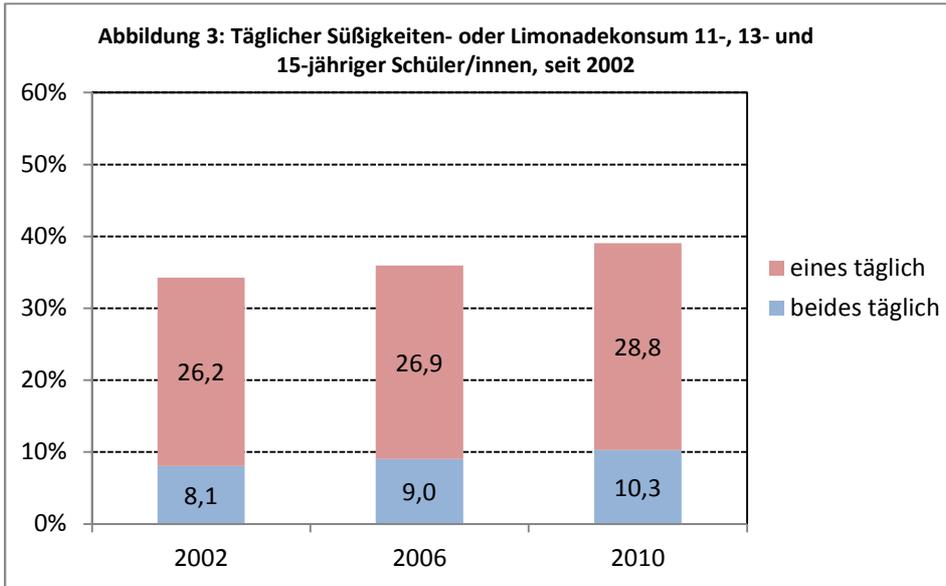
Fasst man Obst- und Gemüsekonsum zusammen, lag der Anteil jener, die *keines* von beiden *täglich* konsumieren, im Jahr 2010 bei 57,6%, wobei dies auf Burschen (64,6%) eher zutrifft als auf Mädchen (50,9%) und auf ältere eher als auf jüngere [7;9]. Analog dazu gaben 42,4% der Schulkinder an, Obst, Gemüse oder beides mindestens täglich zu sich zu nehmen. Vergleicht man die Größen dieser Gruppe nach den Erhebungsjahren, zeigt sich kein eindeutiger Trend.

Wie die Darstellung (ohne 17-Jährige) in Abbildung 2 zu erkennen gibt, kam es zwischen 2002 und 2006 zu einem leichten Rückgang, dem bis zum Jahr 2010 ein etwas stärkerer Zuwachs folgte. Der Anteil jener, die täglich Obst *und* Gemüse konsumieren, stieg seit 2002 aber kontinuierlich von 11,2% auf 18,7% im Jahr 2010.



2010 geben knapp 61% der Schüler/innen an, weder Süßigkeiten noch Limonaden *täglich* zu konsumieren. Der Rest nimmt täglich eines von beiden oder beides zu sich. Der Umfang dieser Gruppe nahm, wie die Darstellung (ohne 17-Jährige) in Abbildung 3 zeigt, zwischen 2002 und 2010 kontinuierlich zu. Dabei kam es sowohl zu einem leichten Anstieg bei jenen, die beides (von 8,1% auf 10,3%) als auch bei jenen, die eines von beiden (von 26,2% auf 28,8%) täglich konsumieren. In allen

Jahren blieben die Anteile der täglichen Süßigkeits- und/oder Limonadenkonsument/inn/en unter jenen der täglichen Obst- und/oder Gemüsekonsument/inn/en, wie ein Vergleich von Abbildung 2 und Abbildung 3 zeigt.

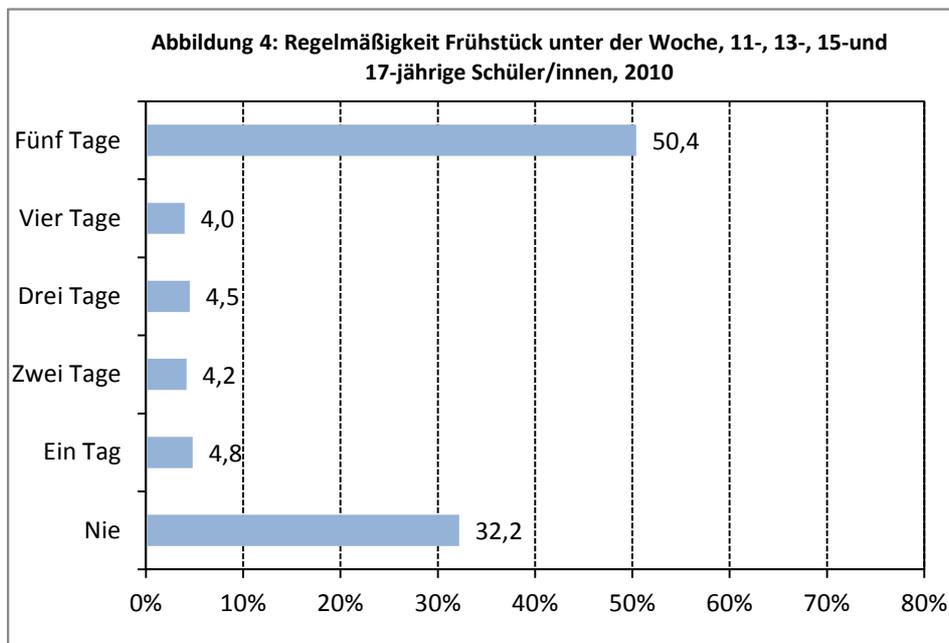


Was die Regelmäßigkeit der Aufnahme der anderen erhobenen Lebensmittel (u.a. Fast Food, Chips und Pommes, Milch(producte), Brot und Getreideprodukte) betrifft, so zeigen die Daten für 2010 ein eher günstiges Bild. Nur ein Viertel der Befragten isst *mehrmals pro Woche* (20,5%) oder *täglich* (4,6%) Junk Food, wie Burger, Pizzaschnitten, Hot Dogs usw. Bei Chips und Pommes sieht es ähnlich aus: 26,7% konsumiert zumindest eines von beiden zumindest zweimal

die Woche. Viel regelmäßiger werden von den Schüler/innen Brot und Getreideprodukte (Schwarz-, Weißbrot, Corn Flakes, Müsli usw.) sowie Milch und Milchprodukte (inkl. Joghurt, Kakao, Topfen) konsumiert: 47,8% bzw. 45,9% der Schüler/innen tun das *täglich* und weitere 44,5% bzw. 47,1% *mehrmals wöchentlich*.

Frühstücksverhalten

Aus der Forschung gibt es einige Hinweise dafür, dass die regelmäßige Einnahme eines Frühstücks für Kinder und Jugendliche vorteilhaft ist [10]. Trotzdem ist das Auslassen des Frühstücks weit verbreitet, wie auch die Auswertungen der österreichischen HBSC-Daten zu diesem Thema zeigen. Demnach frühstücken die meisten Kinder unter der Woche entweder mit täglicher Regelmäßigkeit (50,4%) oder überhaupt nie (32,2%), was zeigt, wie stark es sich dabei um ein Gewohnheitsverhalten handelt. Der Rest der Schüler/innen verteilt sich relativ gleichmäßig auf die Gruppen jener, die wochentags an einem bis vier Tagen ein Frühstück einnehmen. Viele der Schüler/innen (bzw. ihre Eltern) scheinen sich unter der Woche aus Zeitgründen kein Frühstück zuzubereiten.

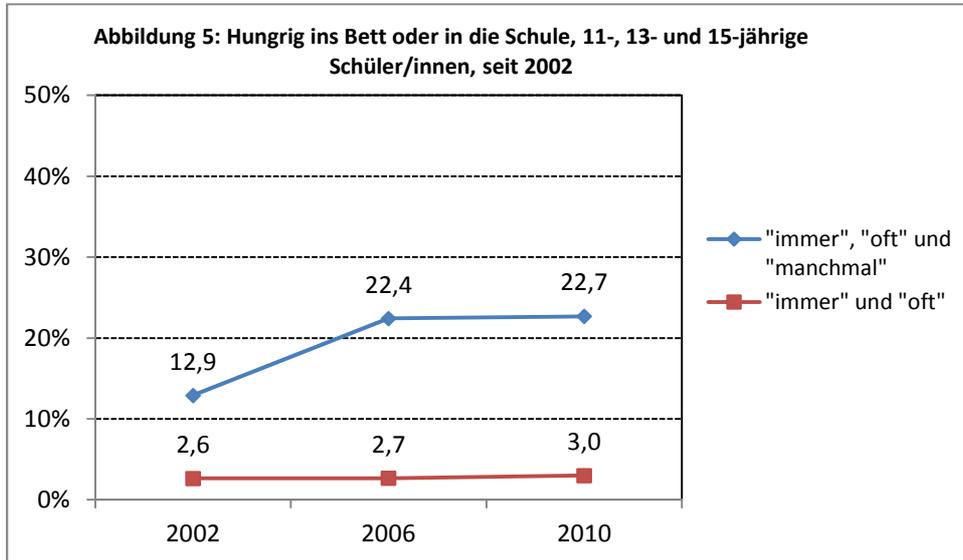


An Wochenenden, wenn sie am Morgen nicht zur Schule (bzw. in die Arbeit) müssen, ist das Frühstück nämlich eine viel größere Selbstverständlichkeit: nur 11,8% verzichten dann ganz darauf, 18,1% frühstücken an einem, 70,1% an beiden Wochenendtagen. Der Anteil jener, die unter der Woche täglich frühstücken, hat sich zwischen 2002 und 2010 übrigens von 57,1% auf 52,6% (ohne 17-Jährige) verringert.

Hungergefühl

Ein weiterer Bestandteil der HBSC-Studie ist ein Item zur Häufigkeit von Hungergefühlen. Es stellt den Schüler/inne/n folgende Frage: „Manche jungen Leute gehen hungrig ins Bett oder in die Schule, weil zu Hause nicht genug Essen da ist. Wie häufig passiert Dir das?“. Als Antwortmöglichkeiten sind „immer“, „oft“, „manchmal“ oder „nie“ vorgesehen. Angesichts des Umstandes, dass viele Schüler/innen nicht regelmäßig

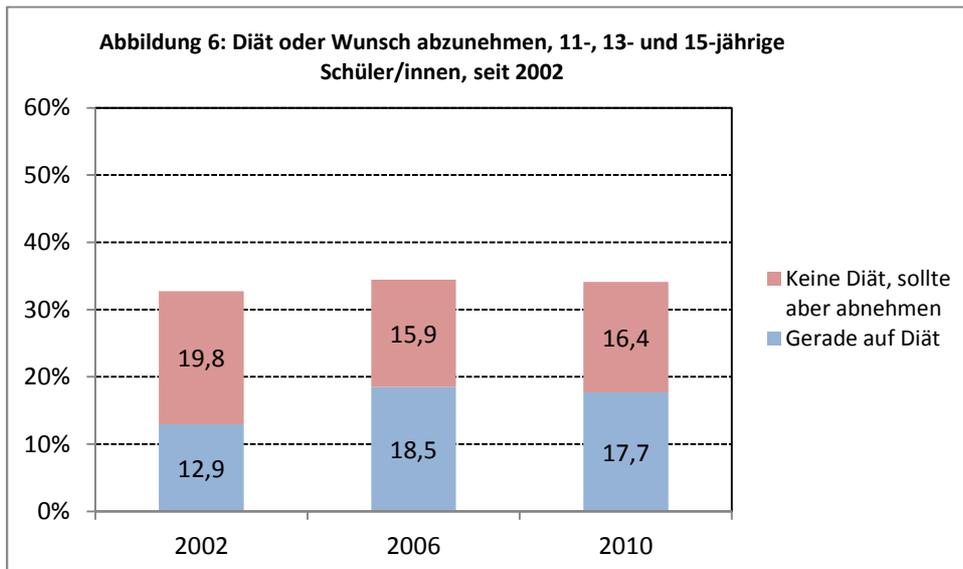
frühstücken, ist es wenig verwunderlich, dass ein Teil von ihnen *manchmal* Hunger verspürt. Im Jahr 2010 waren das 19%, neben 3,2%, die „oft“ oder „immer“ und 77,8%, die „nie“ hungrig zu Bett oder zur Schule gingen. Bemerkenswerter ist, dass die Verbreitung gelegentlicher Hungergefühle im letzten Jahrzehnt offenbar stark zugenommen hat, wie Abbildung 5 verdeutlicht. Der Anteil jener, die sagen, dass sie „immer“, „oft“ o-



der „manchmal“ Hunger verspüren, stieg von 12,9% (2002) auf 22,7% (2010). Betrachtet man nur die beiden obersten Kategorien „immer“ und „oft“ blieben die Anteile bei ca. 3% in etwa konstant.

Diät: Einstellungen und Häufigkeit

Die Pubertät ist eine Zeit, in der sich die Wahrnehmung gegenüber dem eigenen Körper verändert. Dies führt mitunter dazu, dass man mit bestimmten Merkmalen, etwa dem Muskelwachstum oder dem Gewicht, nicht mehr zufrieden ist. Letzteres scheint, nicht zuletzt wegen des Einflusses moderner Schönheitsideale, vor allem auf junge Mädchen zuzutreffen [10]. Die logische Konsequenz davon ist der Wunsch an Gewicht zu verlieren und das Ergreifen entsprechender Maßnahmen, etwa in Form von Diäten. Wie die Daten der österreichischen



HBSC-Befragung 2010 zeigen, sind 56,8% der österreichischen Schüler/innen mit ihrem Gewicht zufrieden. 8,3% meinten, sie sollten zunehmen und der Rest (ca. 35%) glaubte abnehmen zu müssen oder war deswegen gerade auf Diät. Wie Abbildung 6 zeigt, hat sich dieser Anteil im letzten Jahrzehnt insgesamt nicht bedeutend verändert. Es kam jedoch zu einer leichten Zunahme jener, die gerade Gewichtsreduktionsmaßnahmen er-

griffen hatten, auf Kosten des Anteils derer, auf die dies (momentan) nicht zutrif. Auf die Frage, wie oft die Befragten in den letzten 12 Monaten auf Diät gewesen waren, antworteten außerdem 29,7%, dass dies zumindest einmal der Fall gewesen sei.

Body-Mass-Index

Abschließend soll noch ein Blick auf ein wichtiges Merkmal geworfen werden, dessen Ausprägung die Folge eines bestimmten Ernährungsstils, oder aber auch dessen Ursache sein kann (etwa im Fall der Aufnahme einer Diät). Es handelt sich um die Körpermasse im Verhältnis zur Größe, die mit Hilfe des bekannten Body-Mass-Index (BMI) angegeben wird. Cole et al. [11] entwickelten ein Kategoriensystem, mit dem Kinder und Jugendliche - je nach ihrem BMI - als unter-, normal-, übergewichtig oder adipös eingeordnet werden können. Wie aus

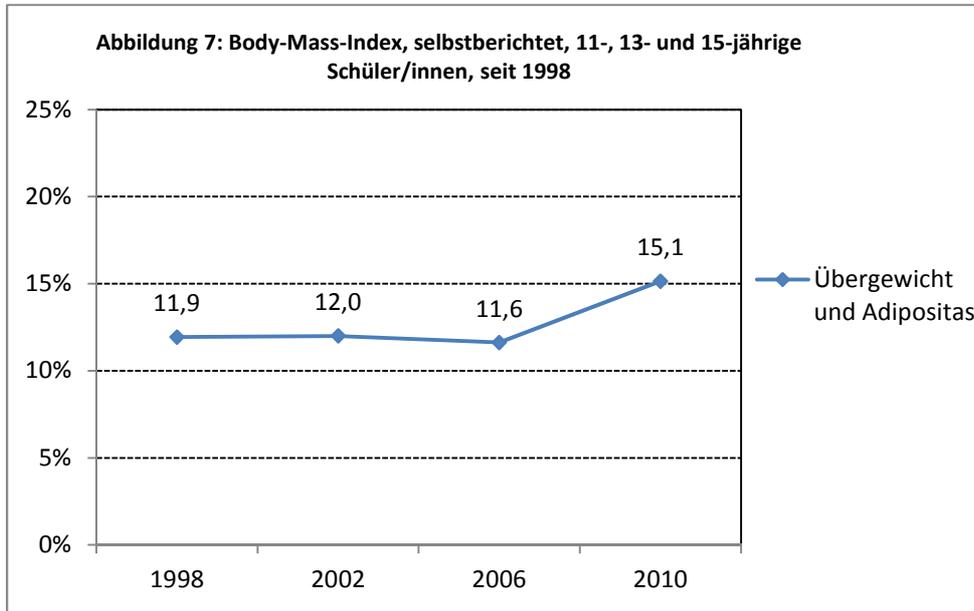


Abbildung 7 ersichtlich, scheint der Anteil der Schüler/innen mit Übergewicht oder Adipositas, vor allem seit der letzten Erhebung etwas gewachsen zu sein. Dennoch ist die überwiegende Mehrheit von fast 85% der Befragten, zumindest auf Basis von ihnen selbst gemachter Angaben zu Größe und Gewicht, als normal- oder untergewichtig zu bezeichnen, also um knapp 20% mehr als es nach Maßgabe der Selbsteinschätzung der Schü-

ler/innen und ihrem relativ weit verbreiteten Wunsch abzunehmen, zu erwarten wäre. Dies deutet daraufhin, dass in vielen Fällen ohne wirkliche Notwendigkeit eine Diät begonnen oder zumindest angedacht wird.

Fazit

Die Daten zeigen ein differenziertes Bild vom Ernährungsverhalten der befragten Kinder und Jugendlichen. Die leichte Zunahme des täglichen Süßigkeits- und Limonadenkonsums ist problematisch. Andererseits gibt es aber auch keine Anzeichen für ein Zurückgehen des Verzehrs von Obst und Gemüse. Beides wird zwar nicht sooft konsumiert, wie es wünschenswert wäre, aber doch von den meisten Kindern und Jugendlichen in einer gewissen Regelmäßigkeit. Ähnliches gilt für andere wichtige Nahrungsmittel, wie Milch und Getreide. Zu denken geben sollten jedoch der Rückgang der täglichen Frühstückseinnahme und die zunehmende Verbreitung des Hungergefühls, insbesondere da sich beides negativ auf die schulische Leistungsfähigkeit auswirken kann. Es besteht sicher noch Bedarf, die Ursachen dieser Entwicklungen genauer zu erforschen. Aufmerksamkeit verdient auch die beständige Diskrepanz zwischen der relativ großen Zahl jener, die abnehmen wollen, und dem viel geringeren Anteil an tatsächlich Übergewichtigen.

Insgesamt gesehen sind die Entwicklungen der letzten Jahre im Bereich der Ernährung keineswegs dramatisch. Es zeigen sich jedoch einige Problemfelder, die wichtige Ansatzpunkte für Gesundheitsförderungsmaßnahmen darstellen könnten.

Literatur:

- [1] Bowman, S.A., Vinyard B.T. (2004): Fast Food Consumption of U.S. Adults: Impact on Energy and Nutrient Intakes and Overweight Status. *Journal of the American College of Nutrition* 23 (2), 163-168
- [2] Vartanian, L.R., Schwartz, M.B., Brownell, K.D. (2007) Effects of Soft Drink Consumption on Nutrition and Health: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Public Health* 97 (4)
- [3] U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services (2010) Dietary Guidelines for Americans 2010. U.S. Government Printing Office: Washington D.C.
- [4] Benoist, B., McLean, E., Egli, I., Cogswell, M. (2008a) Worldwide prevalence of anaemia 1993-2005: WHO global database on anaemia. WHO: Geneva, Switzerland
- [5] Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2010a). Der Europäische Gesundheitsbericht 2009. Gesundheit und Gesundheitssysteme, WHO-Regionalbüro für Europa: Kopenhagen, DK.
- [6] Clark, H.R., Goyder, E., Bissell, P., Blank, L., Peters, J. (2007) How do parents' child-feeding behaviours influence child weight? Implications for childhood obesity policy. *Journal of Public Health* 29 (2), 132-141
- [7] Ramelow, D., Griebler, R., Hofmann, F., Unterweger, K., Mager, U., Felder-Puig, R., and Dür, W. (2011). Gesundheit und Ernährungsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern: Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2010. Wien: Bundesministerium für Gesundheit (BMG).
- [9] Ramelow, D., Felder-Puig, R. (2012) Alters- und Geschlechtsunterschiede in der subjektiven Gesundheit und dem Ernährungsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern: Ergebnisse 2010 und Trends. HBSC-Factsheet Nr. 01/2012, Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research (LBIHPR): Wien
- [10] Currie, C., Griebler, R., Molcho, M., Samdal, O., Inchley, J., Dür, W. (Eds.) (2010). Health Behaviour in School-aged Children: a World Health Organization Cross-National Study. World Health Organization
- [11] Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M., Dietz, W.H. (2000) Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal* 320 (May 2000), 1240-1243

Die HBSC Studie:

Die „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“-Study ist eine regelmäßig alle vier Jahre stattfindende Erhebung der WHO, an der im Schuljahr 2009/10 43 Länder teilgenommen haben. Alle präsentierten Ergebnisse basieren auf dem österreichischen Daten-Set von 2009/10 (Projektleitung: Priv.Do. Mag. Dr. Wolfgang Dür). Die HBSC-Studie wird vom Bundesministerium für Gesundheit beauftragt und in seiner Umsetzung vom Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur unterstützt. Nähere Informationen zur Studie finden sie auf: <http://lbihpr.lbg.ac.at/> und <http://www.hbsc.org/>

Autor/inn/en dieses Factsheets:

Felix Hofmann, Rosemarie Felder-Puig - Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research (LBIHPR) Wien

IMPRESSUM:

Herausgeber und Verleger: Bundesministerium für Gesundheit (BMG), Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research

Erscheinungsjahr: 2012

Für den Inhalt verantwortlich: Priv. Doz. Dr. Pamela Rendi-Wagner, Leiterin der Sektion III, BMG

Druck: Kopierstelle BMG, 1030 Wien, Radetzkystraße 2;

Bestellmöglichkeiten: Tel.:+43-0810-818164 ; E-Mail: broschuerenservice@bmg.gv.at ; Im Internet auf: <http://www.bmg.gv.at>