

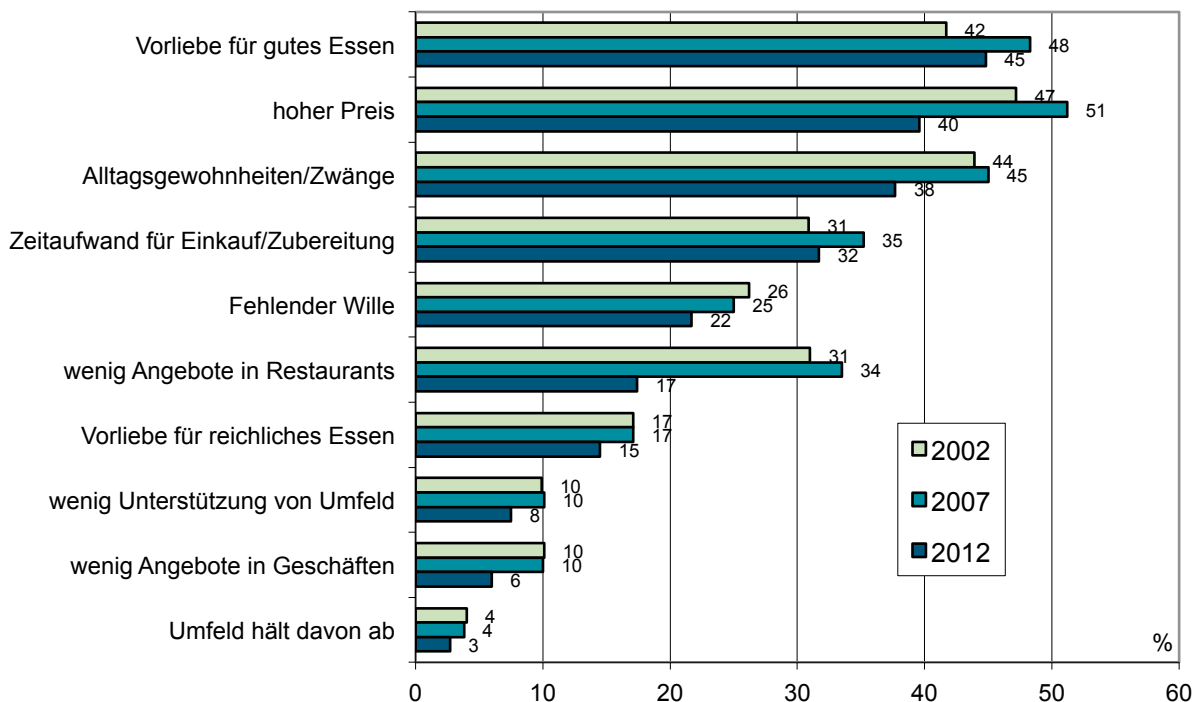
## Indikator 1.4: Hindernisse für eine gesunde Ernährung

Auch wenn das Wissen über eine gesunde, ausgewogene Ernährung bei vielen Menschen vorhanden ist, bedeutet dies noch nicht, dass dieses auch tatsächlich umgesetzt wird. Für die Gesundheitsförderung und Präventionsarbeit ist es daher wichtig zu wissen, was die Menschen daran hindert, sich gesund zu ernähren. In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) wird nach diesen Faktoren gefragt.

Wie die folgende Abbildung zeigt, gibt es eine ganze Reihe von Hinderungsfaktoren für eine gesunde Ernährung: Fast die Hälfte der Befragten verweist auf die "Vorliebe für gutes Essen" und rund ein Drittel erwähnt den hohen Preis gesunder Nahrungsmittel, Alltagszwänge und den Zeitaufwand für den Kauf und die Zubereitung entsprechender Nahrungsmittel.

Wie der Vergleich der Jahre 2002 bis 2012 zeigt, haben diese Hinderungsfaktoren seit 2007 leicht an Bedeutung verloren: Die meisten der aufgeführten Hindernisse für eine gesunde Ernährung werden von den Befragten in der jüngsten Gesundheitsbefragung etwas seltener genannt als noch vor fünf Jahren. Im Durchschnitt wurden im Jahr 2012 von den Befragten 2.2 von 10 möglichen Hinderungsfaktoren erwähnt.

### A) Hindernisse für eine gesunde Ernährung, 2002 bis 2012



Quelle: SGB 2002, 2007 und 2012 des BFS; 2002, n=14'329; 2007, n=13'186; 2012, n=16'061.

Antworten auf die Frage: "Viele Leute - Sie vielleicht auch - legen Wert auf eine gesunde Ernährung. Sehen Sie Hindernisse für jemanden, der sich gesund ernähren möchte? Bitte alles Zutreffende ankreuzen!" Alle Antwortvorgaben orientieren sich am Alltagssprachgebrauch.

### Datenbasis

Die meisten Resultate stammen aus den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 2002, 2007 und 2012 des Bundesamtes für Statistik. Die Fragen stammen aus dem schriftlichen Fragebogen, der je nach Befragungswelle von 13'000 bis über 18'000 Befragten beantwortet wurde.

Zusätzlich wurden Angaben aus der für die Bevölkerung der Schweiz repräsentativen Pilotstudie zur Nationalen Ernährungserhebung (2009, n=1545, Abbildung G) und der Coop-Studie Ess-Trends im Fokus, "Gesund Essen: Einstellungen, Wissen und Verhalten", von Februar 2009 verwendet (n=531, Abbildung H). Die Angaben sind repräsentativ für die Bevölkerung der Deutsch- und Westschweiz, die mindestens einmal pro Woche zu privaten Zwecken im Internet ist.

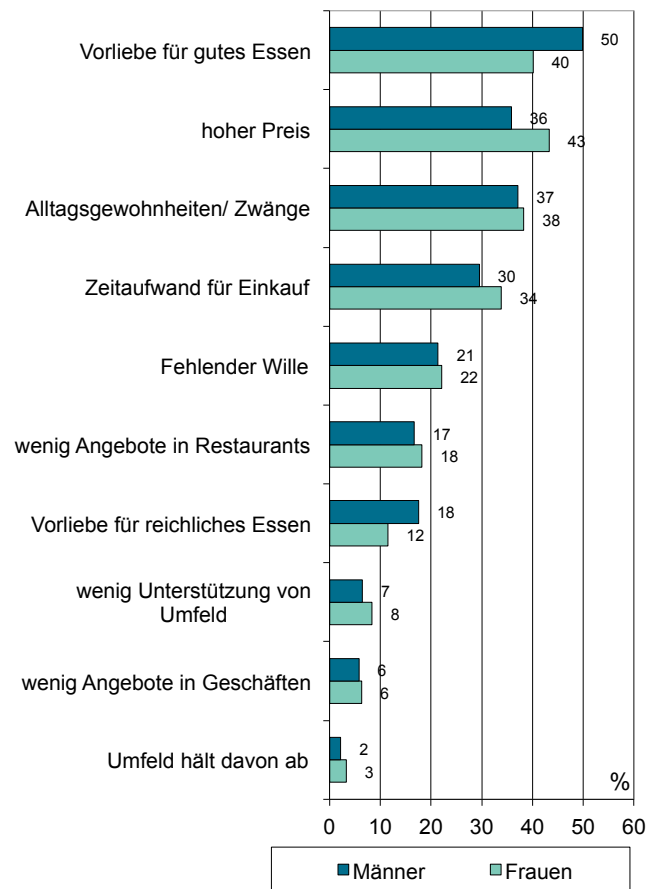
## Weitere Resultate

Weitere Hinweise auf Hinderungsfaktoren für eine ausgewogene Ernährung finden sich auch in den Indikatoren 1.5 und 1.6 weiter unten, aus denen hervorgeht, dass eine mangelnde Kenntnis von Ernährungsempfehlungen oder ein ungenügendes Angebot an Nahrungsmitteln kaum eine Rolle spielen.

In Ergänzung der Angaben aus Abbildung A zeigt Abbildung B für das Jahr 2012, dass sich Männer und Frauen bei der Nennung der verschiedenen Hinderungsfaktoren für eine gesunde Ernährung nur geringfügig unterscheiden. Die meisten Hinderungsfaktoren werden von den beiden Geschlechtern in ähnlichem Umfang erwähnt. Grössere Unterschiede finden sich nur bei der "Vorliebe für gutes Essen" und der "Vorliebe für reichliches Essen", welche beide von den Männern häufiger erwähnt werden, und dem "hohen" Preis, der von den Frauen etwas häufiger aufgeführt wird.

Die geringen Unterschiede zwischen Frauen und Männern führen auch dazu, dass sich kaum Unterschiede in der Gesamtzahl der genannten Hinderungsfaktoren zeigen: Sowohl Männer als auch Frauen nennen im Durchschnitt 2.2 Hinderungsfaktoren.

## B) Hinderungsfaktoren für eine gesunde Ernährung nach Geschlecht, 2012

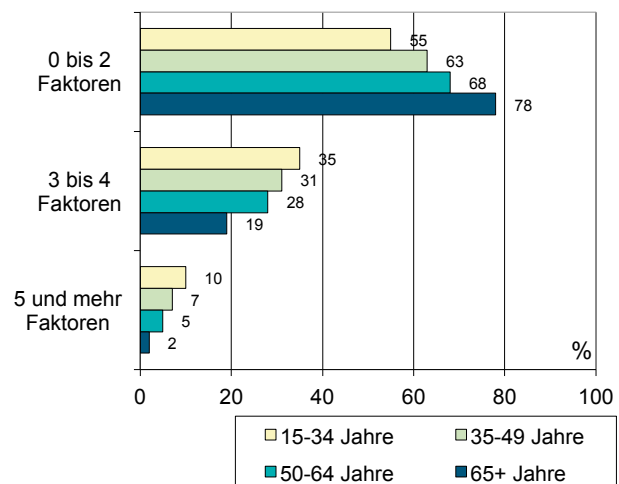


Quelle: SGB 2012 (n=16'061)

Ein etwas anderes Bild zeigt sich, wenn die Anzahl der erwähnten Hinderungsfaktoren in Beziehung zum Alter (Abbildung C), der Schulbildung (Abbildung D) und dem Haushaltsäquivalenzeinkommen (Abbildung E) der Befragten gesetzt wird.

So zeigt Abbildung C beispielsweise, dass die Anzahl der genannten Hinderungsfaktoren mit zunehmendem Alter abnimmt.

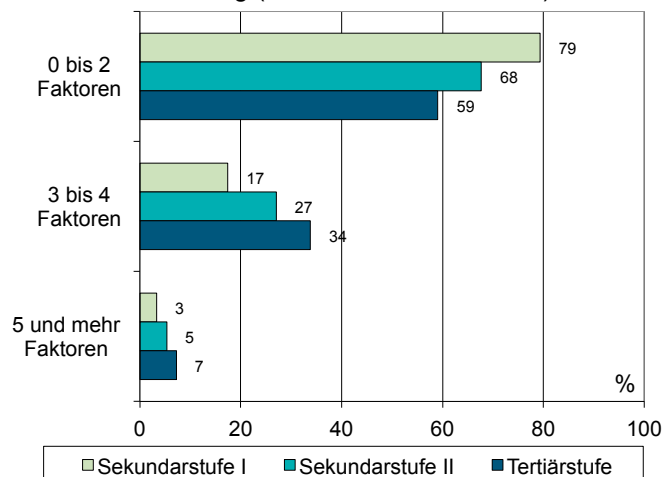
## C) Anzahl Hinderungsfaktoren für eine gesunde Ernährung nach Alter, 2012



Quelle: SGB 2012 (n=16'061)

Aus den Abbildungen D und E geht demgegenüber hervor, dass die Anzahl genannter Hinderungsfaktoren in höher gebildeten Gruppen eher grösser ist als in bildungsfernen Gruppen. Personen mit einem Abschluss auf der Tertiärstufe (Hochschulstudium) erwähnen im Durchschnitt 2.4 Hinderungsfaktoren, während es bei den Personen mit einem Lehrabschluss (Sekundarstufe II) 2.1 und bei den Personen, welche nur die obligatorische Schule abgeschlossen haben (Sekundarstufe I), 1.8 Hinderungsfaktoren sind.

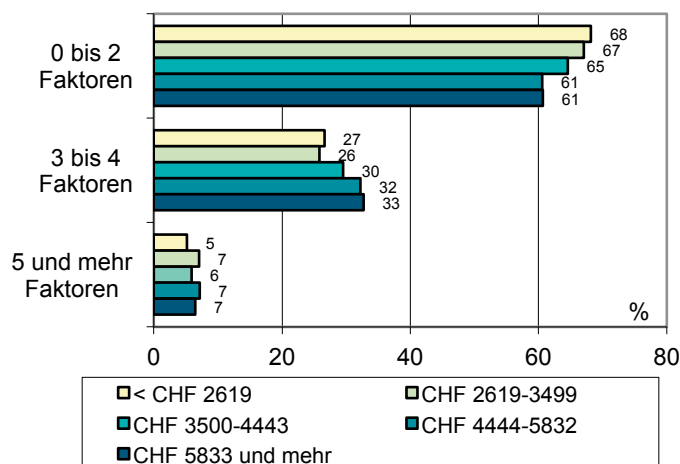
D) Anzahl Hinderungsfaktoren für eine gesunde Ernährung nach Schulbildung (Personen ab 25 Jahren), 2012



Quelle: SGB 2012 (n=16'026)

Relativ geringe Unterschiede lassen sich dagegen bezüglich des Einkommens nachweisen. Alle fünf in Abbildung E dargestellten Einkommensgruppen erwähnen durchschnittlich zwischen 2.1 und 2.3 Hinderungsfaktoren.

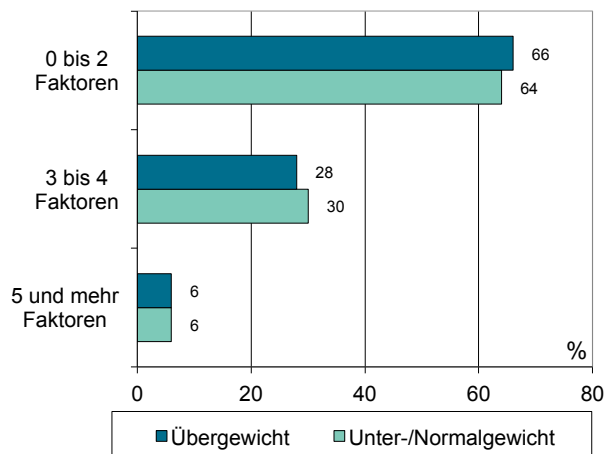
E) Anzahl Hinderungsfaktoren für eine gesunde Ernährung nach Haushaltsäquivalenzeinkommen, 2012



Quelle: SGB 2012 (n=15346)

Ebenfalls nur gering sind die hier nicht dargestellten Zusammenhänge zwischen Migrationshintergrund und den Hinderungsfaktoren: Die Anteile von Schweizer/innen seit Geburt, eingebürgerten Personen und Ausländer/innen, welche unterschiedliche Anzahlen von Hinderungsfaktoren erwähnten, sind praktisch identisch.

F) Anzahl Hinderungsfaktoren für eine gesunde Ernährung nach BMI, 2012



Quelle: SGB 2012 (n=15'966)

Schliesslich zeigen sich auch keine Unterschiede in der Erwähnung von Hinderungsfaktoren, wenn der BMI als Klassifikationsmerkmal verwendet wird: Übergewichtige Personen konstatieren kaum häufiger Hindernisse für eine gesunde Ernährung als normal- oder untergewichtige Personen.

Im Jahr 2009 wurden die Hinderungsfaktoren für eine gesunde Ernährung im Rahmen der Pilotstudie zur Nationalen Ernährungserhebung in ähnlicher Weise erhoben wie in der SGB. Abbildung G zeigt die Resultate aus der Pilotstudie und vergleicht sie mit den Angaben aus der SGB 2012.

Es fällt auf, dass die Befragten der Pilotstudie zur Nationalen Ernährungserhebung alle Hinderungsfaktoren teilweise deutlich häufiger erwähnten als die Befragten der SGB. Grosse Unterschiede zeigen sich insbesondere beim "fehlenden Willen" und der "Vorliebe für reichliches Essen", die in der Pilotstudie mehr als doppelt so häufig genannt wurden, sowie bei der Rolle des Umfelds.

Die Unterschiede dürften einerseits auf ein höheres Sensibilisierungsniveau anlässlich einer spezifischen Ernährungsbefragung hindeuten. Andererseits dürfte aber auch die in Abbildung A weiter oben dokumentierte Tatsache eine Rolle gespielt haben, dass die Hinderungsfaktoren heute allgemein etwas seltener erwähnt werden als noch vor einigen Jahren.

Abbildung H enthält Ergebnisse aus der Coop-Studie Ess-Trends im Fokus. Dass man einfach nicht daran denkt, ist der am häufigsten genannte Grund für die Nicht-Einhaltung der Ernährungsempfehlungen.

Eine hier nicht dargestellte Analyse nach Altersgruppen zeigt, dass es vor allem junge Personen im Alter von unter 30 Jahren sind, die vergessen, sich an die Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung zu halten (61%). Zu wenig Zeit und viel Aufwand sind weitere häufig genannte Hindernisse für eine gesunde Ernährung. Anders als in Abbildung B werden die Kosten von weniger als 30% aller Befragten dieser Studie als Hinderungsgrund für die Umsetzung von Ernährungsempfehlungen angesehen.

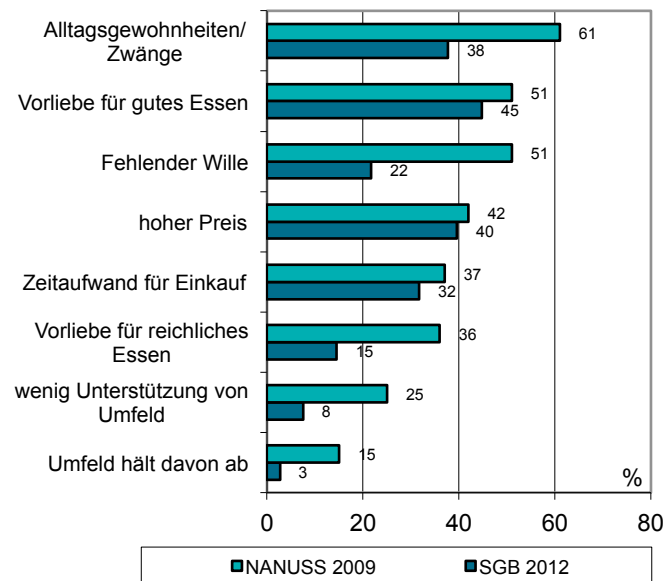
**Weitere Informationen:**

BFS (2005): Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz. Stand und Entwicklungen auf der Grundlage der Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997 und 2002. StatSanté 2/2005. Neuchâtel: BFS.

Coop (2009): Ess-Trends im Fokus. Gesund Essen: Einstellungen, Wissen und Verhalten. (Februar 2009). Basel: Coop.

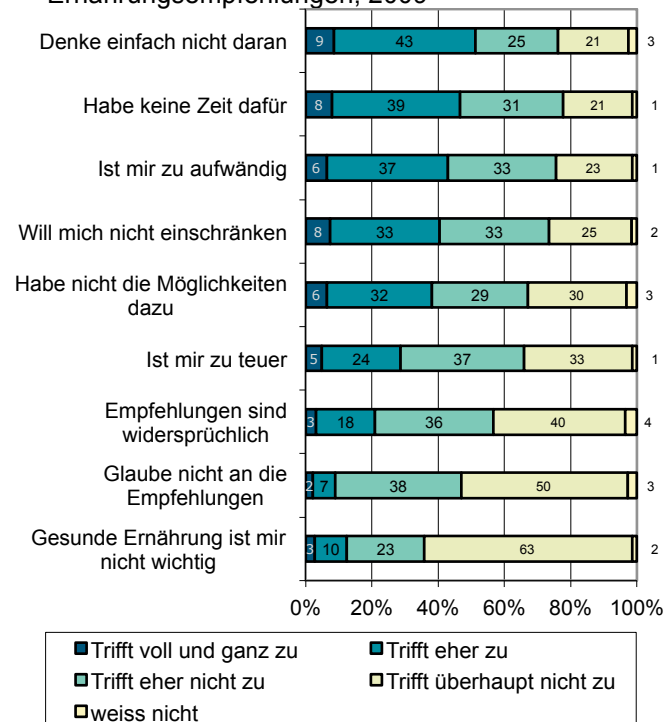
Gfs-Zürich (2010): NANUSS (National Nutrition Survey Switzerland) Pilot: 24 Hour Recall und Ernährungsverhalten. Schlussbericht. Zürich: gfs.

**G) Hinderungsfaktoren für eine gesunde Ernährung, Vergleich SGB 2012 und NANUSS-Pilotstudie 2009**



Quelle: NANUSS-Pilotstudie 2009 (n=1545) und SGB 2012 gemäss Abbildung A; identische Fragenformulierungen in SGB und NANUSS.

**H) Hinderungsfaktoren bei der Umsetzung von Ernährungsempfehlungen, 2009**



Quelle: Coop-Studie Ess-Trends im Fokus "Gesund Essen: Einstellungen, Wissen und Verhalten" 2009, n=531. Antworten auf die Frage: "Bitte beurteilen Sie die folgenden Aussagen, inwiefern Sie auf Sie persönlich zutreffen. Ich halte mich nicht immer an die Empfehlungen, weil..."