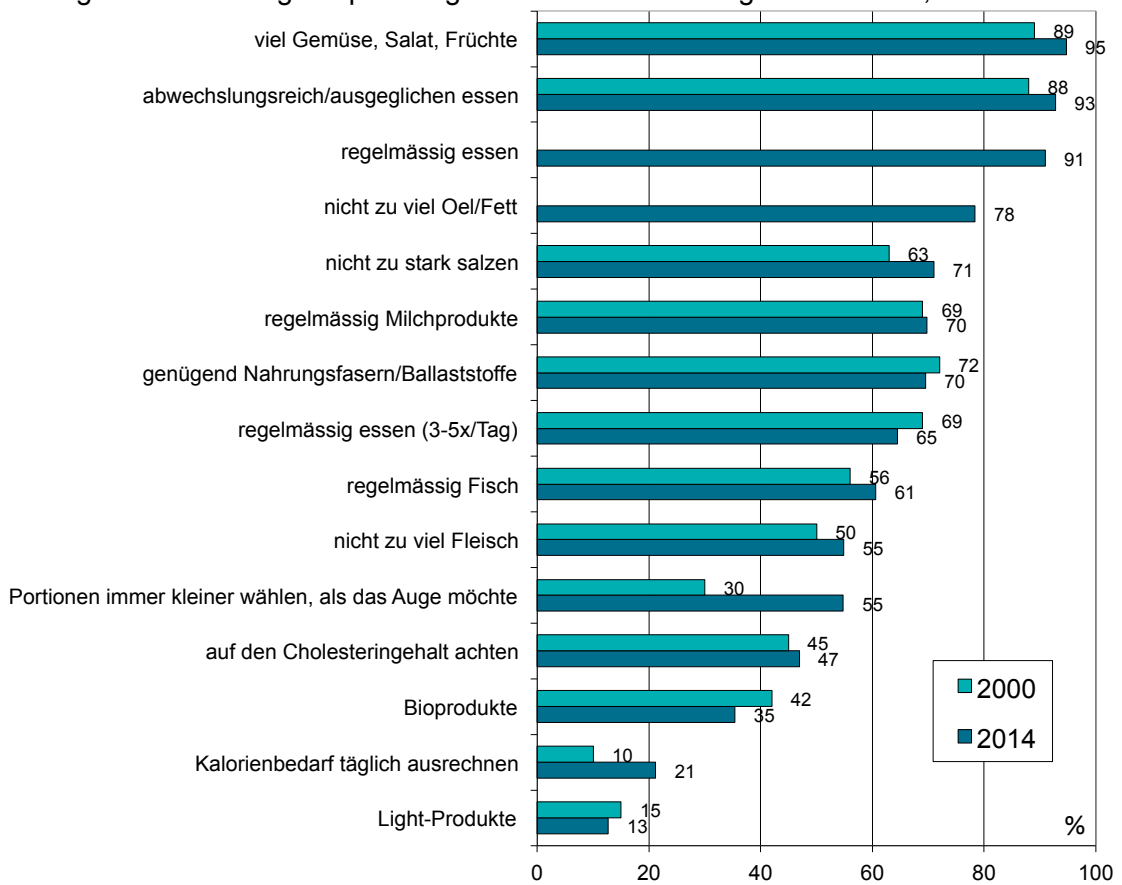


## Indikator 1.5: Kenntnis von Ernährungsempfehlungen

Wer sich ausgewogen ernähren will, muss wissen, "worauf es ankommt". Das heisst: Es muss bekannt sein, worin eine ausgewogene Ernährung besteht und wie man sich gesund ernähren kann. Die mit Unterstützung des Bundesamts für Gesundheit im Jahr 2000 durchgeführte Nutri-Trend Studie von Nestlé und das Modul MOSEB des Omnibus' 2014 des Bundesamts für Statistik enthielten eine Reihe von Fragen zur Bekanntheit von Ernährungsempfehlungen. Wie aus der folgenden Abbildung hervorgeht, sind die wichtigsten Ernährungsempfehlungen einer grossen Mehrheit der Bevölkerung nicht nur bekannt, sondern haben auch eine gewisse Bedeutung beim konkreten Ernährungsverhalten. Die meisten Empfehlungen werden 2014 überdies häufiger als "wichtig" bezeichnet als noch 2000.

### A) Bedeutung von Ernährungsempfehlungen für die Bevölkerung der Schweiz, 2000 und 2014



Quelle: Nutri-Trend 2000 der Nestlé S.A. (n=1004) und Omnibus 2014 des BFS (n je nach Empfehlung zwischen 2'979 und 2'986). Antworten auf die Frage: "Ich lese Ihnen jetzt ein paar Aussagen über Ernährung vor: bitte sagen Sie mir jedes Mal, ob es Ihrer Meinung nach wichtig, es geht so oder nicht wichtig ist, darauf zu achten." Aufgeführt ist der Anteil der Befragten, welche die jeweiligen Empfehlungen als "wichtig" bezeichnen.

#### Datenbasis

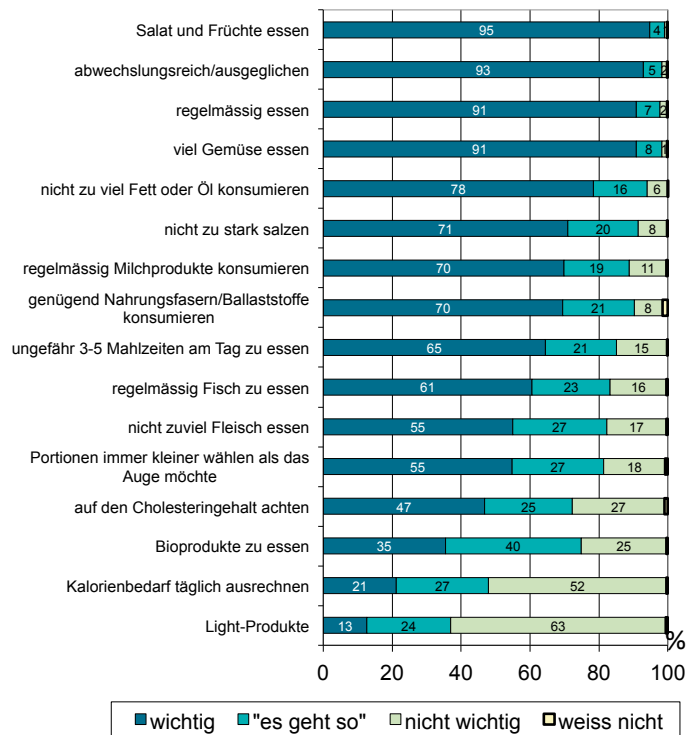
Die Angaben stammen aus der telefonischen Befragung der Bevölkerung im Alter von 15 - 74 Jahren (n=2'993) des Omnibus' 2014 des Bundesamts für Statistik (Modul MOSEB), telefonischen Interviews (n=1004) der Nutri-Trend-Studie 2000 (Nestlé), den telefonischen Bevölkerungsbefragungen 2006 (n=1441) und 2009 (n=1008) von Gesundheitsförderung Schweiz und Universität Lugano, der Coop-Studie Ess-Trends im Fokus "Gesund Essen: Einstellungen, Wissen und Verhalten" von Februar 2009 (n=531), der für die

Schweizer Bevölkerung repräsentativen Pilotstudie des Jahres 2009 zur Nationalen Ernährungserhebung (n=1545) sowie von menuCH, der nationalen Ernährungserhebung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in Zusammenarbeit mit dem BAG der Jahre 2014/15 (18-75-Jährige, n=2'085, vgl. Bochud et al. 2017).

## Weitere Resultate

Die Abbildungen B bis D enthalten Detailresultate zu den Ernährungsempfehlungen aus dem Modul MOSEB des Omnibus' 2014 des BFS. In Abbildung B sind zunächst nicht nur die Anteile derjenigen festgehalten, welche die verschiedenen Empfehlungen als "wichtig" bezeichnen, sondern auch derjenigen, welche mit "es geht so" oder "nicht wichtig" antworten. Aus der Darstellung geht hervor, dass nur die vier Empfehlungen am Fuss der Grafik von weniger als 80 Prozent der Befragten zumindest als teilweise wichtig ("wichtig"/"es geht so") bezeichnet werden. Dass die Light Produkte den Schluss der Rangliste bilden, widerspiegelt nicht zuletzt die Tatsache, dass ihr Nutzen für eine ausgewogene Ernährung auch in der Fachdiskussion umstritten ist.

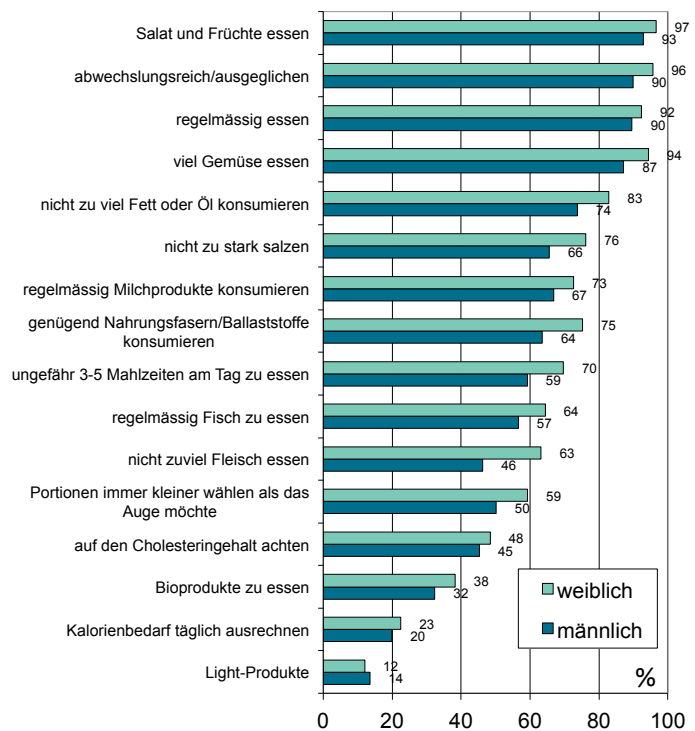
## B) Bedeutung von Ernährungsempfehlungen, 2014



Quelle: Omnibus 2014 des BFS (n je nach Empfehlung zwischen 2'979 und 2'986).

Aus Abbildung C geht dagegen hervor, dass Frauen stärker für die verschiedenen Ernährungsempfehlungen sensibilisiert sind als die Männer. Nur gerade bei der zweifelhaften Empfehlung, Light-Produkte zu konsumieren, weisen die Männer einen etwas höheren Anteil an Personen auf, die diese Empfehlung als wichtig empfinden. Bei verschiedenen weiteren Empfehlungen beträgt der Unterschied dagegen zehn oder mehr Prozent zugunsten der Frauen (Salzen, Nahrungsfasern/Ballaststoffe, 3 bis 5 Mahlzeiten, nicht zuviel Fleisch essen). Bis auf den Unterschied bezüglich des Cholesteringehalts sind im übrigen alle dargestellten Differenzen zwischen Männern und Frauen statistisch signifikant ( $p < .05$ ).

## C) Bedeutung von Ernährungsempfehlungen nach Geschlecht, 2014



Hinweis: Anteil der Befragten, welche die verschiedenen Empfehlungen als "wichtig" bezeichnen.

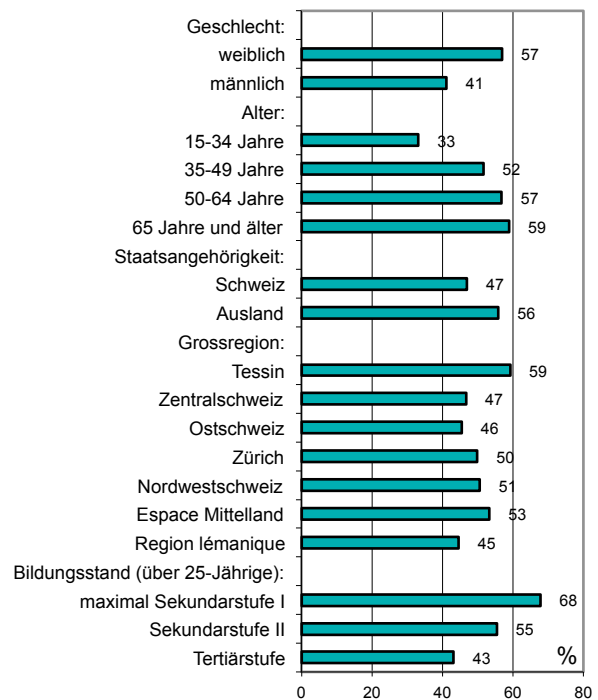
Quelle: Omnibus 2014 des BFS (n je nach Empfehlung zwischen 2'979 und 2'986).

Weniger ausgeprägt als die Geschlechterunterschiede sind die hier nicht dargestellten Unterschiede nach Alter, Staatsangehörigkeit, Bildungsniveau und Sprache. Insgesamt fällt jedoch auf, dass die Empfehlungen mit steigendem Alter an Bedeutung gewinnen. Zudem zeigen sich einige kulturelle Unterschiede in dem Sinne, dass ausländische Personen und Bewohner/innen der West- und Südschweiz häufiger die "Fischempfehlung" favorisieren und den Konsum von Milchprodukten als weniger wichtig bezeichnen.

Die erwähnten Unterschiede werden auch in Abbildung D deutlich, die eine Zusammenfassung der vorangehenden Grafiken enthält. Hier wird angegeben, welcher Anteil der Befragten mindestens zehn der 16 Empfehlungen als "wichtig" bezeichnet. Die Abbildung zeigt einmal mehr den Geschlechterunterschied sowie einen Alterseffekt, der insbesondere bei den unter 35-Jährigen in dem Sinne ausgeprägt ist, dass sie deutlich weniger Empfehlungen als wichtig bezeichnen als ältere Personen. Im Tessin scheinen die Ernährungsempfehlungen noch etwas wichtiger zu sein als in den übrigen Landesteilen, wobei sich die Ostschweiz und die Genferseeregion durch relativ geringe Anteile an Personen auszeichnen, welche mehr als zehn Empfehlungen als wichtig erachten.

Die Befunde zum Bildungsstand zeigen schliesslich, dass weniger hoch gebildete Personen mehr Empfehlungen als wichtig erachten. Dieser Befund ist insofern erstaunlich, als sich bei anderen Fragen zur Ernährung ein genau umgekehrter Bildungseffekt beobachten lässt (siehe auch Abbildung I).

D) Anteil Befragter, die mehr als 10 der 16 Empfehlungen als "wichtig" bezeichnen, 2014



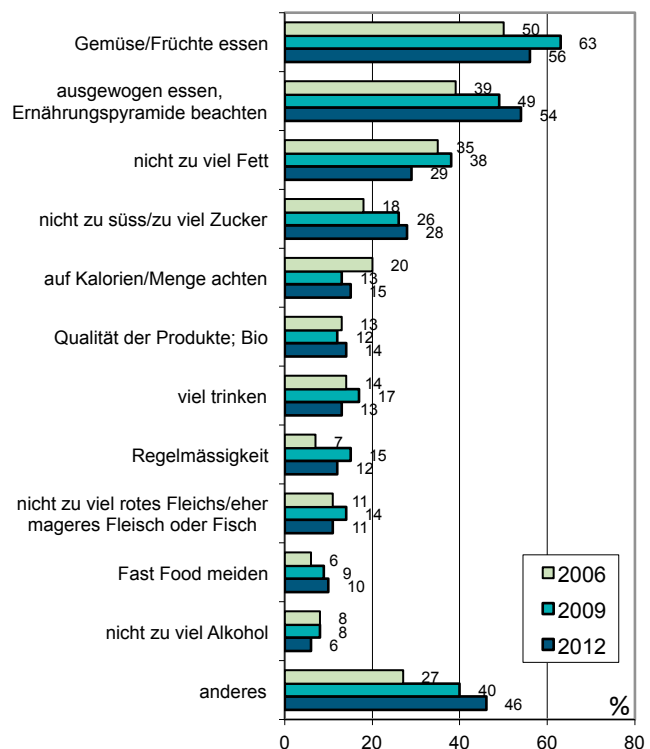
Quelle: Omnibus 2014 des BFS (n je nach Merkmal zwischen 2427 und 2831)

Abbildung E enthält in ähnlicher Weise wie die Abbildungen A und B die "Rangliste" von Ernährungsempfehlungen; diesmal sind jedoch die Resultate aus den Bevölkerungsbefragungen von Gesundheitsförderung Schweiz dargestellt. Die Werte in diesen Befragungen fallen gegenüber dem Omnibus des BFS geringer aus, weil es sich hier um spontane, ungestützte Nennungen handelte.

Doch auch aus dieser Grafik wird klar, dass der Konsum von Früchten und Gemüse sowie eine "ausgewogene" Ernährung besonders häufig erwähnt werden. Auffallend ist überdies, dass zwischen 2006 und 2009 die meisten Empfehlungen eine höhere Anzahl an Nennungen verbuchten, die Werte bis 2012 jedoch zugunsten eines Anstiegs "anderer", nicht näher spezifizierter Nennungen verschiedentlich wieder etwas zurückgingen. Dies ist ein Hinweis darauf, dass Ernährungsempfehlungen heute differenzierter wahrgenommen und genannt werden als noch vor einigen Jahren.

Auch in der jüngsten Bevölkerungsbefragung von Gesundheitsförderung Schweiz erweisen sich die Frauen als etwas ernährungsbewusster als die Männer, während sich ebenfalls keine oder nur vergleichsweise geringe Unterschiede bezüglich des Bildungsstandes und der Sprachregion feststellen lassen.

E) Kenntnis von Ernährungsempfehlungen, 2006, 2009 und 2012

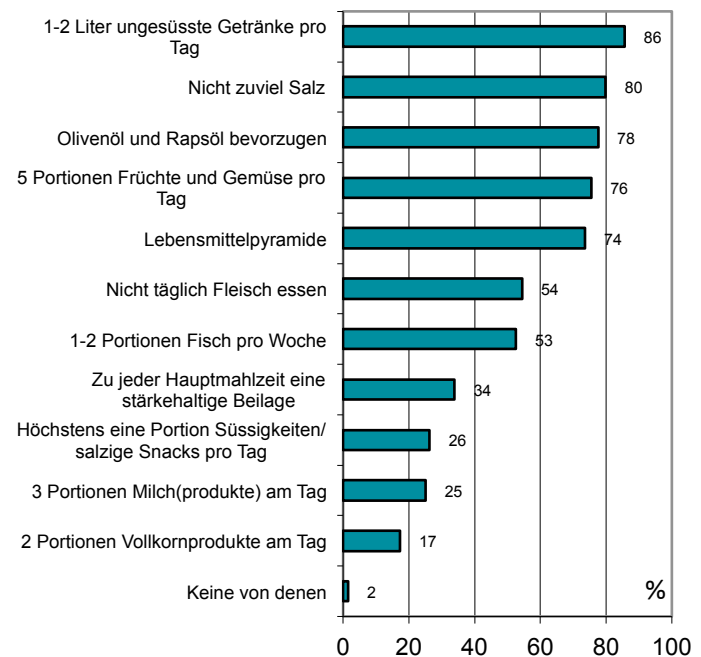


Quelle: Bevölkerungsbefragungen 2006, 2009 und 2012 von Gesundheitsförderung Schweiz und Universität Lugano. Hinweis: Antworten auf die offene Frage: "Was muss man beachten, wenn man sich gesund ernähren will?"

Die Abbildung F zeigt schliesslich Ergebnisse aus der Coop-Studie "Ess-Trends im Fokus": Insgesamt 98% der Befragten haben mindestens von einer der vorgegebenen Ernährungsempfehlung gehört. Die Empfehlung, 1–2 Liter ungesüsste Getränke pro Tag zu sich zu nehmen ist dabei am bekanntesten (86%). Drei Viertel und mehr der Befragten kennen zudem die Empfehlung, nicht zu viel Salz zu verwenden, Olivenöl und Rapsöl zu bevorzugen sowie 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen. Auch die Lebensmittelpyramide kennen 74% der Befragten.

Während sich die Abbildung auf die Kenntnis von Ernährungsempfehlungen bezieht, enthält Indikator 1.1 weiter oben bzw. der Indikator 4D der Indikatorenansammlung von Gesundheitsförderung Schweiz Angaben dazu, in welchem Masse diese verschiedenen Empfehlungen tatsächlich beachtet werden.

#### F) Kenntnis von Ernährungsempfehlungen



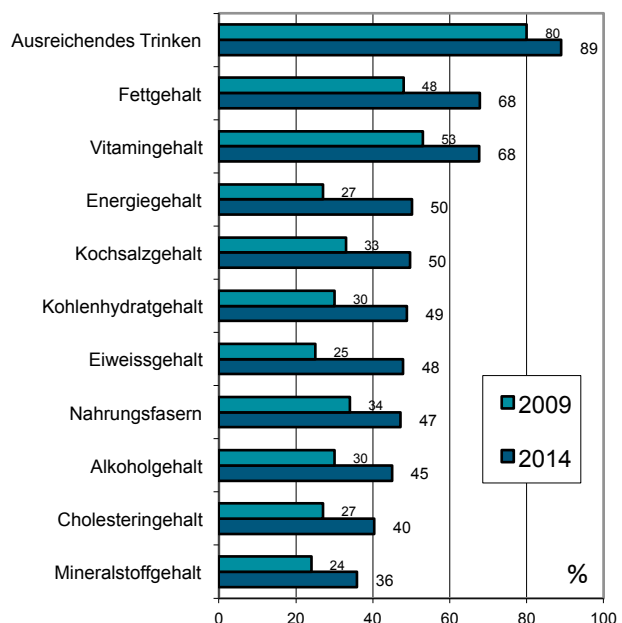
Quelle: Coop-Studie Ess-Trends im Fokus "Gesund Essen: Einstellungen, Wissen und Verhalten", 2009, n=531; Antworten auf die Frage: "Welche der folgenden Ernährungsempfehlungen kennen Sie?"

Sowohl die NANUSS-Pilotstudie des Jahres 2009 als auch der Omnibus 2014 des BFS enthielten eine Reihe weiterer Fragen zu konkreten Nahrungsmiteleigenschaften, die von den Befragten beachtet werden und damit ebenfalls Hinweise auf die Kenntnis von Ernährungsempfehlungen liefern.

Es gilt jedoch zu beachten, dass die in den Abbildungen G bis I dargestellten Resultate über die reine Kenntnis von Ernährungsempfehlungen hinausweisen und zusätzliche Hinweise zur Einhaltung dieser Empfehlungen enthalten, welche in Indikator 1.1 thematisiert werden.

Abbildung G lässt sich entnehmen, dass insbesondere ausreichendes Trinken sowie der Vitamin- und der Fettgehalt von Nahrungsmitteln häufig beachtet werden. Auffallend ist zudem, dass alle Nennungen zwischen 2009 und 2014 deutlich zugenommen haben, was teilweise jedoch auch mit einer leicht unterschiedlichen Frageformulierung zusammenhängen dürfte. Die Rangordnung der Nennungen bleibt insgesamt jedoch bestehen.

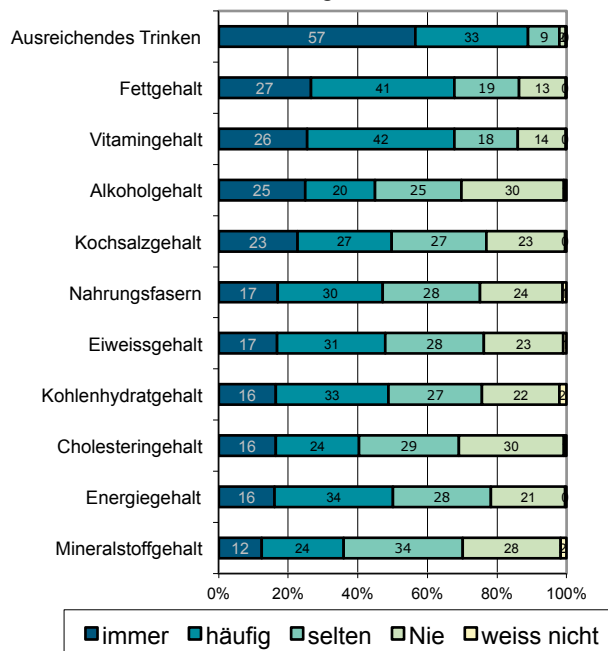
#### G) Beachtung verschiedener Nahrungsmiteleigenschaften bei der Ernährung, 2009 und 2014



Quelle: NANUSS-Pilotstudie 2009 (n=1545); Antworten auf die Frage: "Wie häufig achten Sie bei Ihrer Ernährung auf..." sowie Omnibus 2014 des BFS (n je nach Nahrungsmiteleigenschaft zwischen 2957 und 2986); Antworten auf die Frage: "Ich lese Ihnen jetzt einige Aspekte vor, wo man bei der Ernährung beachten kann. Sagen Sie mir jeweils ob Sie bei der Ernährung immer, häufig, selten oder nie auf diese Aspekte achten." Anteil der Personen, welche mit "immer" oder "häufig" antworten.

Die Detailangaben zum Jahr 2014 in Abbildung H bestätigen die grosse Bedeutung des regelmässigen Trinkens, das als einzige der elf Antwortvorgaben von über der Hälfte der Befragten "immer" berücksichtigt wird. Alle anderen Eigenschaften der Nahrungsmittel werden dagegen nur von 12 bis maximal 27 Prozent aller Befragten "immer" beachtet.

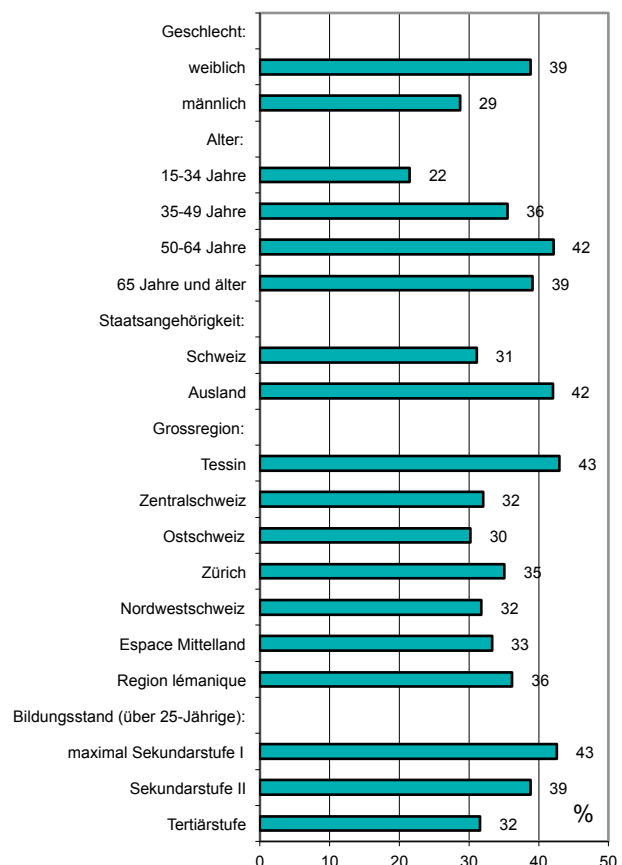
#### H) Bedeutung verschiedener Nahrungsmiteleigenschaften bei der Ernährung, 2014



Quelle: Omnibus 2014 des BFS (n je nach Nahrungsmiteleigenschaft zwischen 2957 und 2986); Fragenformulierung siehe Abbildung K.

Abbildung I zeigt, welcher Anteil der Befragten acht oder mehr der elf aufgeführten Eigenschaften "immer" oder "häufig" beachtet. Frauen und Personen ab 35 Jahren, ausländische Befragte, Personen ohne nachobligatorischen Schulabschluss sowie Bewohner/innen des Tessins orientieren sich stärker an den Nahrungsmiteleigenschaften als die anderen Befragten.

#### I) Anteil Befragter, welche 8 oder mehr Nahrungsmiteleigenschaften "immer" oder "häufig" beachten.



Quelle: Omnibus 2014 des BFS (n je nach Merkmal zwischen 2371 und 2784).

Die Abbildungen J und K zeigen Resultate aus der Studie menuCH 2014/15 des BLV und des BAG. Wie in früheren Untersuchungen geben mehr als drei Viertel der Befragten an, die Schweizer Lebensmittelpyramide zu kennen. Frauen, jüngere Personen und Befragte aus der Romandie oder dem Tessin kennen diese Ernährungsempfehlung häufiger als Männer, ältere Personen oder Deutschschweizer.

Auch die Bekanntheit der Empfehlung "5 am Tag" unterscheidet sich nach Geschlecht, Alter, Sprachregion und Bildung (vgl. Abb. K). Die Bekanntheit ist geringer bei Männern, sinkt mit steigendem Alter und nimmt mit steigendem Bildungsstand zu. Die tiefsten Bekanntheitswerte hat die Empfehlung mit gut 40 Prozent im Tessin, obwohl mehr als doppelt so viele Befragte aus jener Region die Lebensmittelpyramide kennen.

Zusammenfassend lässt sich zu den Ernährungsempfehlungen feststellen, dass deren Bekanntheit und Bedeutung in der Schweizer Bevölkerung in den vergangenen Jahren stabil geblieben ist. Während jedoch die Empfehlungen, viel Früchte und Gemüse zu essen oder ausreichend zu trinken, einer Mehrheit der Befragten bekannt sind, lassen sich bei einigen weiteren Empfehlungen – etwa derjenigen, nicht zu viel Fleisch zu essen – noch Lücken feststellen. Überdies zeigen sich sozio-demographische und sozio-ökonomische Unterschiede, die sich in ihrem Ausmass und der Richtung aber je nach Datengrundlage stark unterscheiden.

**Weitere Informationen:**

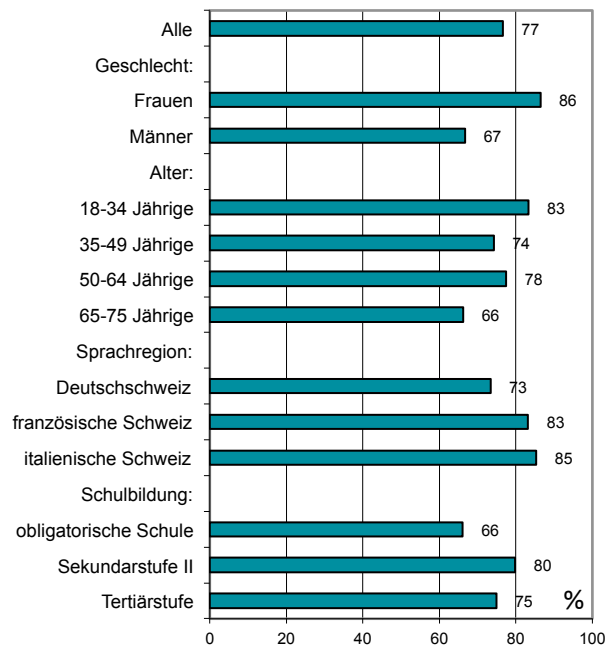
Bochud, M., A. Chatelan und J.M. Blanco (2017): Anthropometric characteristics and indicators of eating and physical activity behaviors in the Swiss adult population. Results from menuCH 2014-15. Studie im Auftrag von BLV und BAG. Lausanne: Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive.

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

Dubowicz, A., A-L. Camerini, R. Ludolph, J. Amman und P.J. Schulz (2013): Ernährung, Bewegung und Körpergewicht. Wissen, Einstellungen und Wahrnehmung der Schweizer Bevölkerung. Ergebnisse der Bevölkerungsbefragungen von 2006, 2009 und 2012. (Arbeitspapier 6) Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

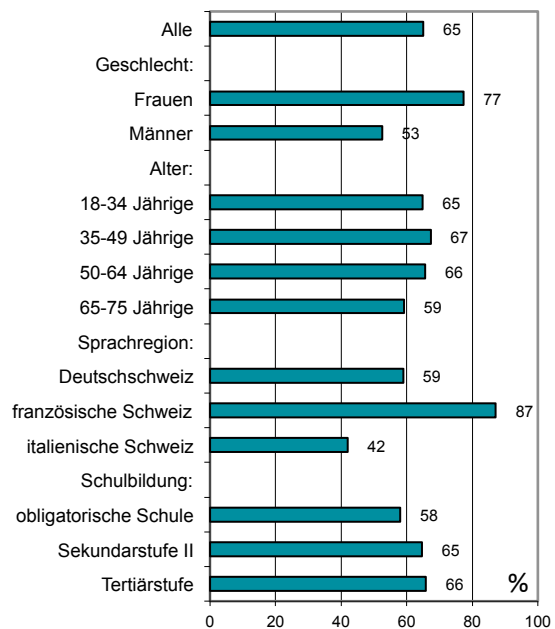
Gfs-Zürich (2010): NANUSS (National Nutrition Survey Switzerland) Pilot: 24 Hour Recall und Ernährungsverhalten. Schlussbericht. Zürich: gfs.

J) Bekanntheit der Schweizer Lebensmittelpyramide in %, nach Geschlecht, Alter, Sprachregion und Bildungsstand, 2014/2015



Quelle: menuCH von BLV und BAG, Bochud et al. (2017).

K) Bekanntheit der Empfehlung "5 am Tag", nach Geschlecht, Alter, Sprachregion und Bildungsstand, in %, 2014/2015



Quelle: menuCH von BLV und BAG, Bochud et al. (2017).