

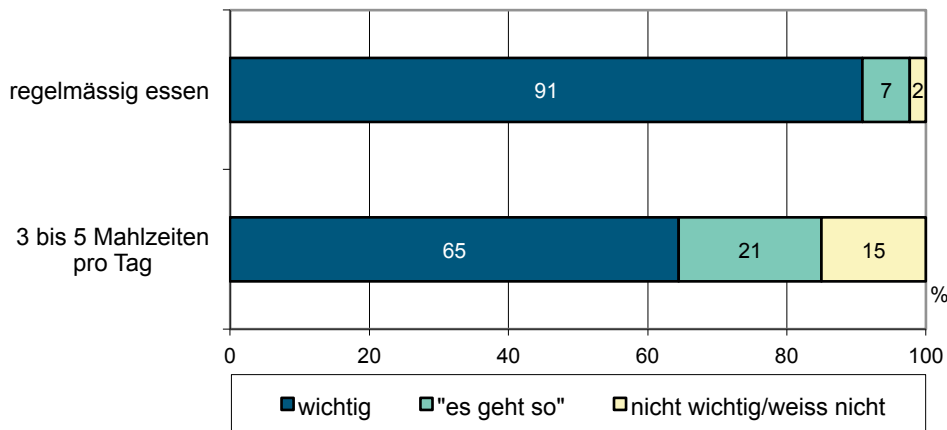
Indikator 2.9: Einnahme von Frühstück und anderen Mahlzeiten, Erwachsene

Verschiedene Ernährungsempfehlungen raten zur regelmässigen und bewussten Einnahme von Mahlzeiten und ordnen dem Frühstück einen besonderen Stellenwert in einer ausgewogenen Ernährung zu.

Auf einer allgemeineren Ebene geben Daten aus dem Modul MOSEB des Omnibus' 2014 des Bundesamts für Statistik (BFS) Auskunft darüber, wie wichtig der Schweizer Wohnbevölkerung die regelmässige Ernährung überhaupt ist. Aus Abbildung A geht hervor, dass über 90 Prozent der Befragten regelmässiges Essen als wichtig bezeichnen – rund zwei Drittel der Befragten sind dabei der Meinung, drei bis fünf Mahlzeiten sollten täglich konsumiert werden. Die Unterschiede zwischen Frauen und Männern, verschiedenen Altersgruppen, Schweizer/innen und Ausländer/innen, den Sprachregionen sowie zwischen verschiedenen Bildungsgruppen sind bei beiden Fragen gering und in der Regel statistisch nicht signifikant.

Aus zwei Studien der Jahre 2009 und 2014/15 geht jedoch hervor, dass über zwei Drittel der Schweizer Wohnbevölkerung regelmässig ein Frühstück zu sich nehmen (vgl. Abbildungen B und C), das Mittag- und das Abendessen jedoch noch wichtiger sind.

A) Bedeutung regelmässigen Essens, 2014



Quelle: Omnibus 2014 des BFS, n=2984

Antworten auf die Frage, wie wichtig einem regelmässiges Essen und 3 bis 5 Mahlzeiten pro Tag seien.

Datenbasis

Modul MOSEB des Omnibus' 2014 des Bundesamts für Statistik, repräsentative telefonische Befragung von 2993 Personen.

menuCH, die nationale Ernährungserhebung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit der Jahre 2014/15 (18-75-Jährige, n=2'085), vgl.:

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.

Zudem wurden Ergebnisse aus der Coop-Studie Ess-Trends im Fokus "Schnelles und gesundes Essen" von Juni 2009 verwendet (n=507). Die Angaben sind repräsentativ für die Bevölkerung der Deutsch- und Westschweiz, die mindestens einmal pro Woche zu privaten Zwecken im Internet ist.

Weitere Resultate

Im Rahmen der menuCH Studie von 2014/15 wurde unter anderem gefragt, wie regelmässig die einzelnen Mahlzeiten eingenommen werden. Aus Abbildung B geht hervor, dass die Befragten mehrheitlich ein Muster mit drei Mahlzeiten pflegen. Zwar wird nur an durchschnittlich 5.8 Tagen gefrühstückt, ein Mittag- und ein Abendessen werden jedoch praktisch täglich eingenommen (6.4 resp. 6.8 Tage pro Woche). Geschlechterunterschiede sind nur im Hinblick auf das Frühstück auszumachen, das Frauen regelmässiger zu sich nehmen als Männer. menuCH hat zudem ergeben, dass mehr als 80 Prozent der Bevölkerung mindestens eine Zwischenmahlzeit pro Tag zu sich nehmen.

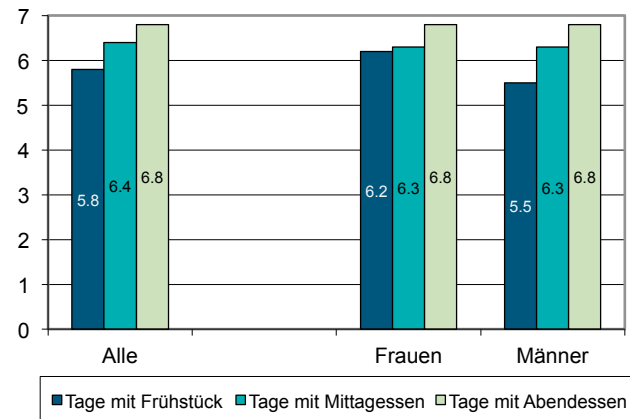
Wenn überhaupt, wird am häufigsten auf das Frühstück verzichtet (5% gaben an nie zu frühstücken), gefolgt vom Mittagessen (2%) und dem Abendessen (0.6%).

Abbildung C enthält Ergebnisse aus der Coop-Studie: Ess-Trends im Fokus "Schnelles und gesundes Essen". Die Resultate zeigen einmal mehr, dass für die Befragten Mittag- und Abendessen wichtiger sind als das Frühstück. Das Abendessen (96%) und das Frühstück (69%) werden vornehmlich zu Hause eingenommen, während mehr als die Hälfte der Befragten das Mittagessen ausser Haus einnimmt. Mehr als ein Viertel der Bevölkerung verzichtet auf das Frühstück, wobei der Anteil der unter 30 Jährigen hier noch grösser ist (31%). Ein Vergleich mit der (hier nicht abgebildeten) Frage nach "gesundem" oder "ungesundem" Essen zeigt, dass Personen, die angeben, oft oder immer "ungesund" zu essen, deutlich häufiger das Frühstück auslassen und auswärts zu Mittag essen als andere Personen.

Weitere Informationen:

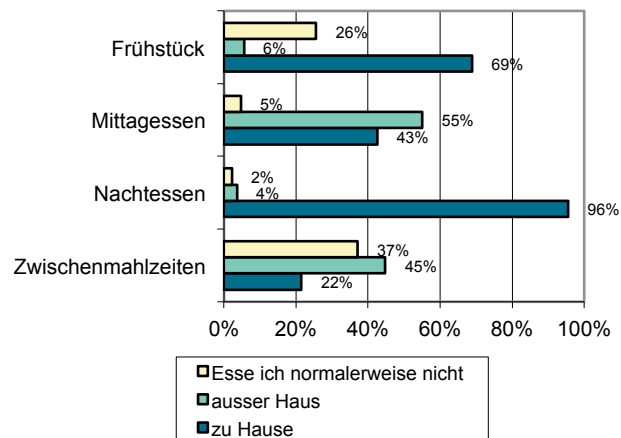
Coop (2009): Ess-Trends im Fokus. Schnelles und gesundes Essen. (Juni 2009). Basel: Coop.

B) Einnahme verschiedener Mahlzeiten (durchschnittliche Anzahl Tage) nach Geschlecht, 2014/15



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

C) Einnahme verschiedener Mahlzeiten, 2009



Quelle: Coop-Studie Ess-Trends im Fokus "Schnelles und gesundes Essen" 2009, n=507.