

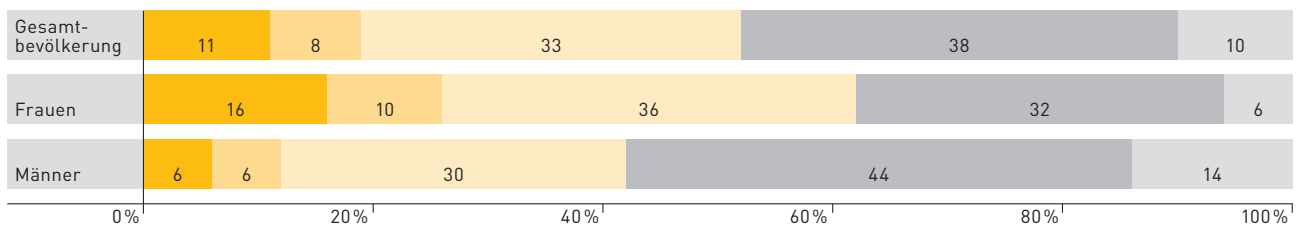
4B Ernährungsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung: Häufigkeit des Konsums ausgewählter Nahrungsmittel

Aktuelle Ernährungsempfehlungen und -kampagnen propagieren unter Titeln wie «5 am Tag» den regelmässigen Konsum von Früchten, Gemüse und Salat. Damit soll nicht zuletzt ein Beitrag zu einem gesunden Körpergewicht geleistet werden.

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 enthält zwei Fragen zur Häufigkeit des Konsums von Früchten und Gemüse, die sich für eine Bestandsaufnahme der Einhaltung der erwähnten Empfehlung eignen.

Konsum von Gemüse/Salat und Früchten in der Bevölkerung der Schweiz ab 15 Jahren, 2012

(Anzahl Portionen von Gemüse/Salat oder Früchten pro Tag)



- mind. 2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse an 7 Tagen
- 5 und mehr Portionen an 5 und mehr Tagen
- 3-4 Portionen an 5 und mehr Tagen
- maximal 2 Portionen an 5 und mehr Tagen
- Früchte und Gemüse an weniger als 5 Tagen

Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik; Kombination der Antworten auf die Fragen nach der Häufigkeit des Konsums von Gemüse und Früchten; n=20769

Der Abbildung lässt sich entnehmen, dass nur gerade 11 Prozent der Bevölkerung die Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, täglich mindestens zwei Portionen Früchte und mindestens drei Portionen Gemüse zu essen, erfüllen. Weitere acht Prozent erfüllen die Empfehlung zumindest teilweise, indem sie an den meisten Wochentagen mindestens fünf Portionen Früchte oder Gemüse zu sich nehmen. Frauen erfüllen die Empfehlungen mehr als doppelt so häufig als Männer.

Hintergrund und weitere Resultate

Datenlage: Daten zum Konsum von Gemüse, Salat und Früchten lassen sich der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 (SGB) des Bundesamts für Statistik entnehmen. Die Daten des Jahres 2012 sind aufgrund einer Veränderung der Fragestellungen nicht mehr mit den Befunden der SGB 2007 vergleichbar.

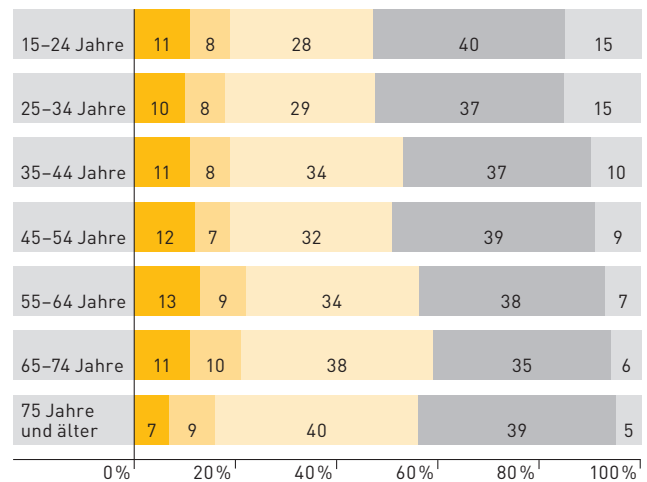
Weitere Resultate stammen aus dem Genfer «Bus Santé», der auf einer repräsentativen Erhebung der 35- bis 74-jährigen Bevölkerung basiert.

Zusätzliche Resultate: Abbildung A zeigt den Zusammenhang zwischen dem Früchte- und Gemüsekonsum und dem Lebensalter. Aus der Grafik geht hervor, dass sich der Anteil derjenigen, welche die Ernährungsempfehlungen erfüllen, zwischen den verschiedenen Altersgruppen nicht stark unterscheidet, dass der Anteil derjenigen, welche nur selten Gemüse und Früchte essen, über die Zeit jedoch stark zurückgeht.

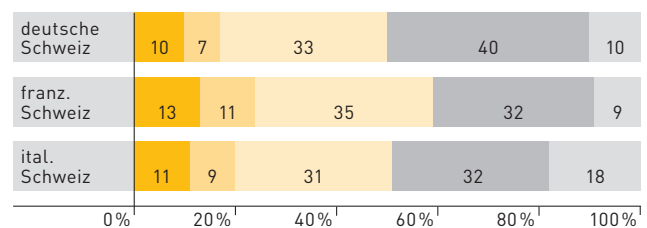
Aus Abbildung B geht überdies hervor, dass ein höherer Anteil der Bevölkerung der Romandie die Ernährungsempfehlungen erfüllt, während der Anteil derjenigen, welche nur selten Früchte und Gemüse konsumieren, in der italienischen Schweiz am höchsten ist.

Überdies lässt sich Abbildung C ein Bildungseffekt in dem Sinne entnehmen, dass höher gebildete Personen häufiger regelmässig Früchte und Gemüse essen als Personen, die lediglich die obligatorische Schule abgeschlossen haben. Dagegen lässt sich kein Einkommenseffekt nachweisen.

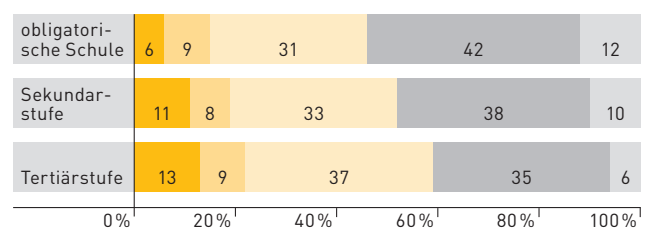
A Zusammenhang zwischen dem Früchte-/Gemüsekonsum und dem Lebensalter, SGB 2012 (n=20769)



B Zusammenhang zwischen dem Früchte-/Gemüsekonsum und der Sprachregion, SGB 2012 (n=20769)



C Zusammenhang zwischen dem Früchte-/Gemüsekonsum und dem Bildungsstand, SGB 2012 (Personen ab 25 Jahren, n=17805)



Legende zu den Abbildungen A, B und C

- mind. 2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse an 7 Tagen
- 5 und mehr Portionen an 5 und mehr Tagen
- 3-4 Portionen an 5 und mehr Tagen
- maximal 2 Portionen an 5 und mehr Tagen
- Früchte und Gemüse an weniger als 5 Tagen

Abbildung D zeigt teilweise erhebliche Unterschiede nach Nationalität und Herkunftsregion mit Blick auf den Früchte- und Gemüsekonsum, wobei eine relativ klare Trennlinie zwischen den Schweizer/innen und den Migrant/innen aus Nord- und Westeuropa einerseits und den Migrant/innen aus allen anderen Herkunftsländern verläuft. Die letzteren essen deutlich weniger Früchte und Gemüse als die Ersteren.

Schliesslich geht aus Abbildung E ein moderater Zusammenhang zwischen dem Körpergewicht und dem Früchte- und Gemüsekonsum hervor, wobei sich die Untergewichtigen mit einem überdurchschnittlichen Anteil an Personen, welche die Ernährungsempfehlungen erfüllen, deutlich von den übrigen Gruppen unterscheiden.

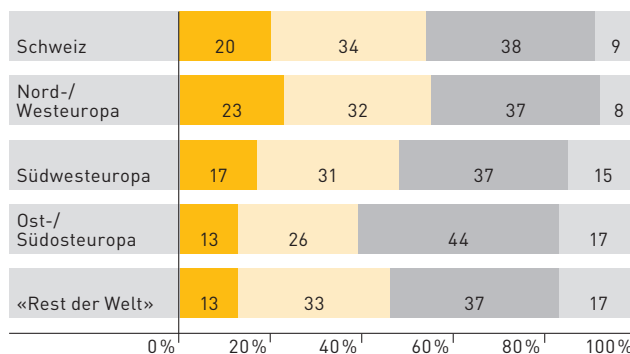
Die Angaben zum wöchentlichen Konsum von Früchten und Gemüse (C) wurden in der SGB 2007 nicht mehr erhoben. Der Vergleich der Jahre 1992, 1997 und 2002 deutet aber darauf hin, dass sich das Ernährungsverhalten der Wohnbevölkerung während jener zehn Jahre eher verschlechtert hatte.

Abbildung F zeigt überdies den Anteil von Frauen und Männern mit einem geringen Gemüse- und Früchtekonsum in der Stadt Genf für den Zeitraum 1993–2007. Der Anteil der Personen, die weniger als einmal pro Tag Früchte konsumieren, ist über die Jahre relativ konstant geblieben, während sich beim Gemüsekonsum eine signifikante Zunahme nachweisen lässt. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern ist über die Zeit relativ stabil geblieben.

Weiterführende Angaben

- 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.
- Gaspoz, J., S. Beer-Borst, M. Costanza und A. Morabia (2009): Suivi des facteurs de risque cardiovasculaire dans la population genevoise de 1993 à 2007. Unité d'épidémiologie populationnelle. Genève: Hôpitaux Universitaires de Genève.
- Stamm, H., Lamprecht, M. (2012): Migration und Gesundheit. Das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Migrationsbevölkerung. Sekundäranalysen im Rahmen des Nationalen Programms Migration und Gesundheit des BAG. Bern: BAG.

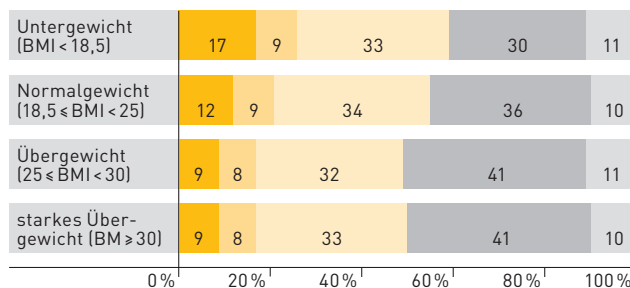
D Zusammenhang zwischen dem Früchte-/Gemüsekonsum und dem Migrationshintergrund/Herkunftsregion, SGB 2012 (n=20 769)



- 5 und mehr Portionen an 5 und mehr Tagen*
- 3-4 Portionen an 5 und mehr Tagen
- maximal 2 Portionen an 5 und mehr Tagen
- Früchte und Gemüse an weniger als 5 Tagen

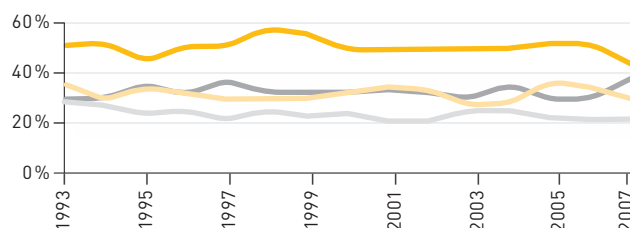
* aufgrund geringer Fallzahlen wurden die beiden obersten Kategorien zusammengefasst.

E Zusammenhang zwischen dem Früchte-/Gemüsekonsum und dem BMI, SGB 2012 (n=20 604)



- mind. 2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse an 7 Tagen
- 5 und mehr Portionen an 5 und mehr Tagen
- 3-4 Portionen an 5 und mehr Tagen
- maximal 2 Portionen an 5 und mehr Tagen
- Früchte und Gemüse an weniger als 5 Tagen

F Anteil Genfer/innen mit geringem Früchte- und Gemüsekonsum (weniger als einmal/Tag), 1993–2007 in %



- Früchte Männer
- Gemüse Männer
- Früchte Frauen
- Gemüse Frauen

Quelle: Bus Santé 1993–2007, n: Männer=7069, Frauen=7027