

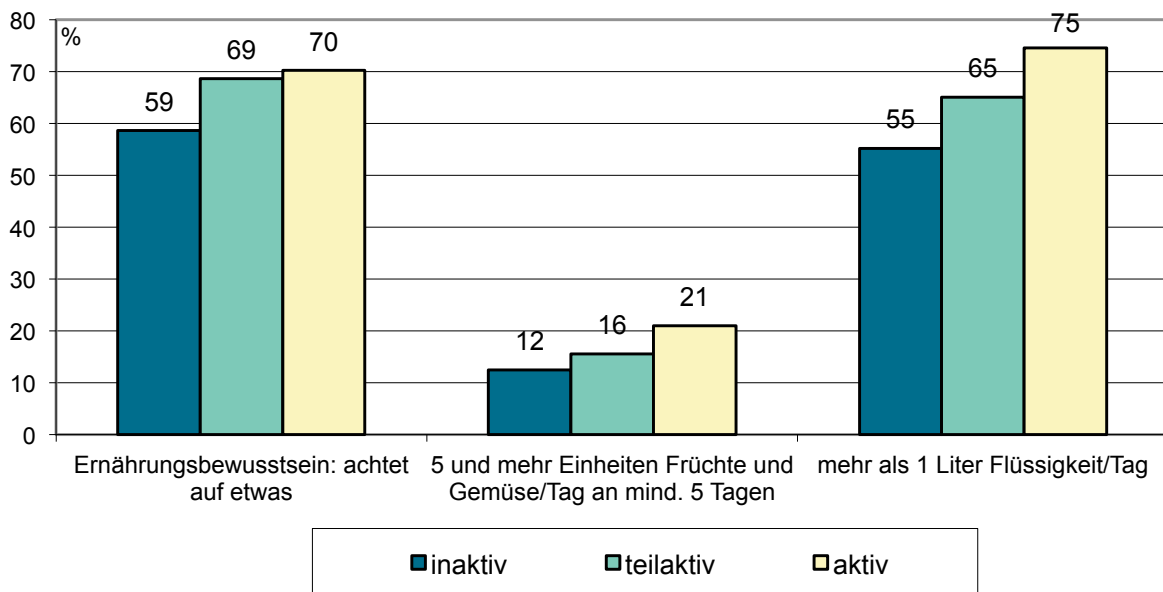
Indikator 5.4: Zusammenhang zwischen Gesundheitsbewusstsein, Ernährung und Bewegungsverhalten

Ernährung und Bewegung sind die zentralen Komponenten des Nationalen Programms Ernährung und Bewegung (NPEB) und wurden in den vorangehenden Indikatoren weitgehend unabhängig voneinander diskutiert. Der vorliegende Indikator zeigt demgegenüber eine Reihe von Zusammenhängen zwischen Ernährungsbewusstsein, Ernährung, Bewegungsverhalten und Übergewicht, wie sie auf der Grundlage der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) des Bundesamtes für Statistik bestimmt werden können.

Abbildung A enthält den Zusammenhang zwischen dem Bewegungsverhalten (vgl. Indikator 3.1) und dem Ernährungsbewusstsein (Indikator 1.1) sowie zwei Indikatoren für die Einhaltung von Ernährungsempfehlungen: dem Anteil an Personen, welche fünf oder mehr Frucht- oder Gemüseinheiten täglich konsumieren (Indikator 2.1), und dem Anteil an Personen, welche pro Tag mindestens einen Liter nicht-alkoholischer Flüssigkeiten zu sich nehmen.

Aus der Abbildung gehen deutliche (und hoch signifikante) Zusammenhänge zwischen dem Bewegungs- und dem Ernährungsverhalten hervor: Personen, die sich regelmässig bewegen, achten häufiger auf ihre Ernährung, nehmen mehr Gemüse und Früchte zu sich und trinken mehr nicht-alkoholische Flüssigkeiten.

- A) Zusammenhang zwischen dem Niveau der körperlichen Aktivität und verschiedenen Aspekten des Ernährungsbewusstseins und -verhaltens (Anteile in Prozent, Wohnbevölkerung ab 15 Jahren)



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 des Bundesamtes für Statistik, n=20'612 (Ernährungsbewusstsein); 20'537 (Früchte- und Gemüsekonsum); 20'566 (Flüssigkeitszufuhr).

Datenbasis

Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2012 des Bundesamtes für Statistik. Die Angaben stammen aus der telefonischen Befragung.

Weitere Resultate

Die Abbildungen B bis D zeigen die Zusammenhänge zwischen der Einhaltung der Empfehlung "5 am Tag" (B), dem wöchentlichen Fleischkonsum (C) und der Bewegungsaktivität (D) mit Übergewicht und Adipositas.

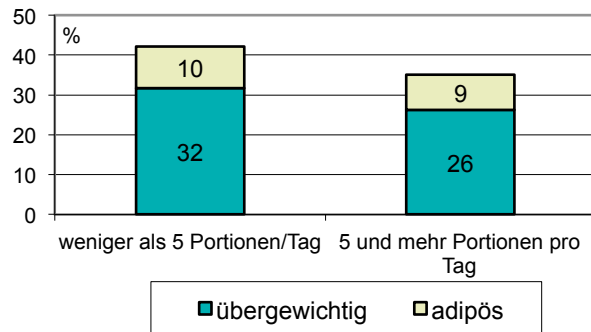
Der Zusammenhang mit dem Ernährungsbewusstsein wurde nicht dargestellt, weil sich in der SGB 2012 kein Zusammenhang zwischen diesem und der Verbreitung von Übergewicht und Adipositas zeigt.

Auch der Zusammenhang zwischen Früchte- und Gemüsekonsum und dem Übergewicht fällt gemäss Abbildung B relativ moderat aus: rund 42 Prozent derjenigen, welche weniger als 5 Portionen Früchte und Gemüse zu sich nehmen, sind übergewichtig oder adipös, während es bei denjenigen, die häufiger Früchte und Gemüse konsumieren, 35 Prozent sind.

Deutlicher ist der Zusammenhang mit dem Konsum von Fleisch und Wurstwaren (Abbildung C): Wer selten Fleisch isst, ist deutlich seltener von Übergewicht und Adipositas betroffen als die regelmässigen Fleischkonsumenten. Dabei gilt es jedoch zu beachten, dass Fleisch nicht per se dick macht, sondern – gemäss weiteren, hier nicht dargestellten Befunden aus der SGB 12 – in einem häufigen Fleischkonsum eher eine Präferenz für "reichliches" Essen zum Ausdruck kommt.

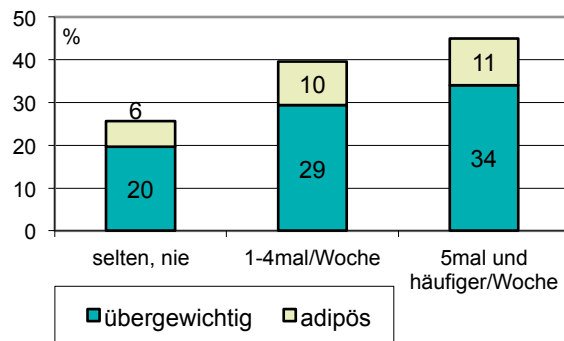
Von Interesse ist schliesslich der in Abbildung D dargestellte Zusammenhang zwischen Übergewicht und körperlicher Aktivität. Dabei gilt: Je seltener man aktiv ist, desto eher neigt man zu Übergewicht oder Adipositas.

B Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des täglichen Früchte- und Gemüsekonsums und der Verbreitung von Übergewicht und Adipositas (SGB 2012, n=20'604)



Hinweis: Personen die, das entsprechende Verhalten an mindestens fünf Tagen pro Woche an den Tag legen.

C) Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Konsums von Fleisch und Wurstwaren pro Woche und der Verbreitung von Übergewicht und Adipositas (SGB 2012, n=21'357)



D) Zusammenhang zwischen dem Niveau der körperlichen Aktivität und der Verbreitung von Übergewicht und Adipositas (SGB 2012, n=20'459)

