

VI. Kongress für
Gesundheitspsychologie
25.-25. März 2004
Leipzig

Wie gesund ist gesunde Ernährung?

B. Gusy &
S. Scheibling

Kontakt:
FU Berlin
AB Prävention und psychosoziale
Gesundheitsforschung
Habelschwerdter Allee 45
14195 Berlin

Web: www.ipg-berlin.de
unter >Publikationen > Kongresspräsentationen
finden Sie das Handout dieses Beitrags

B. Gusy & S. Scheibling
Wie gesund ist
gesunde Ernährung ?

Hintergrund

[Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 1998]

Nach den Ergebnissen der Erhebungen für den
Gesundheitsbericht des Bundes essen die
Deutschen

- ⊖ zu viel
- ⊖ zu fett
- ⊖ zu salzig
- ⊖ zu süß

Folgen von Fehlernährung

(Mit-)Verursachung von Erkrankungen wie z.B.

- ⊖ Diabetes mellitus
- ⊖ Gicht
- ⊖ Fettstoffwechselstörungen
- ⊖ Anämien
- ⊖ Karies
- ⊖ Osteoporose
- ⊖ Lebensmittelinfektionen
- ⊖ Bluthochdruck
- ⊖ ischämische Herzerkrankungen
- ⊖ Gefäßkrankheiten
-

Derzeitiger Erkenntnisstand

- ⊖ Aufklärungsmaßnahmen und Ernährungsinformationen haben bisher in der Bevölkerung kaum Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten bewirkt.
- ⊖ Verbraucher sind durch widersprüchliche Informationen verunsichert.
- ⊖ Ernährungswissen wird nicht in alltägliches Essverhalten umgesetzt.

[Diedrichsen, 2003]

Fragestellung

Frage 1:

Was verstehen Studierende unter "gesunder" Ernährung?

Frage 2:

Ernähren sich Studierende "gesund"?

Anlage der Untersuchung

Erhebung:

⊖ Dez. 2002 - Jan. 2003

Art der Erhebung:

⊖ Querschnitterhebung

⊖ standardisierter Fragebogen

Stichprobengewinnung:

⊖ Zufallsauswahl aus allen Erstsemestern an der FU Berlin

B. Gusy & S. Scheibling **Wie gesund ist gesunde Ernährung ?**

Inhalte der Befragung

Gesundheit
[Seelische Gesundheit, Habituelles Wohlbefinden, Somatische Beschwerden]

Gesundheitsverhalten
[Ernährung, Alkoholkonsum, Bewegung]

Ressourcen
[Selbstwirksamkeit, Selbstwert, gesundheitliche Kontrollüberzeugung, soziale Unterstützung]

Stressoren
[potenziell belastende Merkmale der Studiensituation]

B. Gusy & S. Scheibling **Wie gesund ist gesunde Ernährung ?**

Beschreibung der Stichprobe

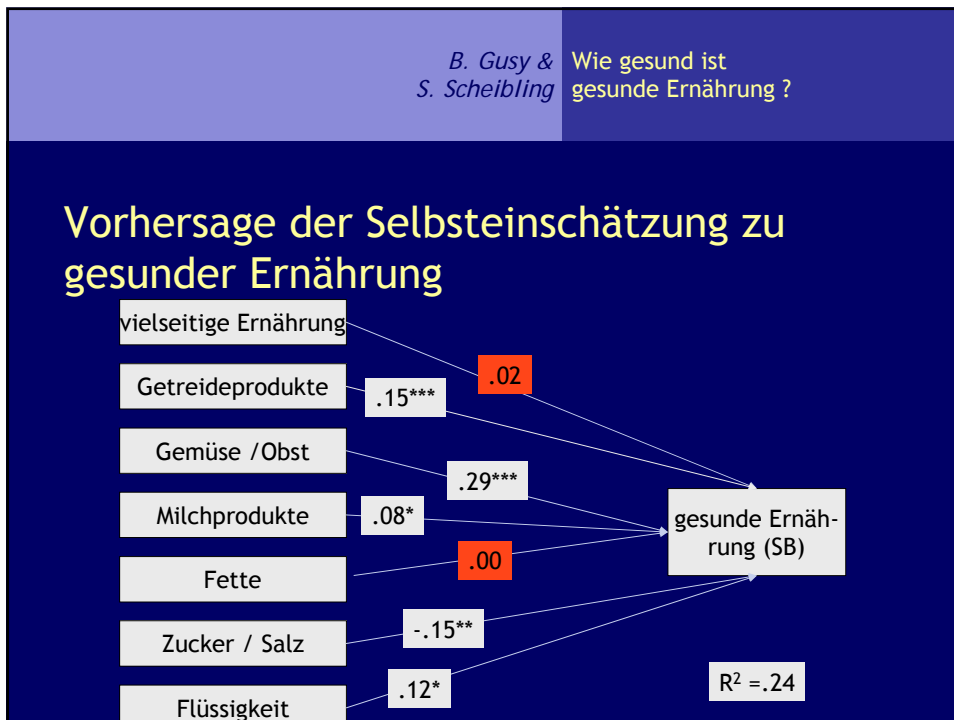
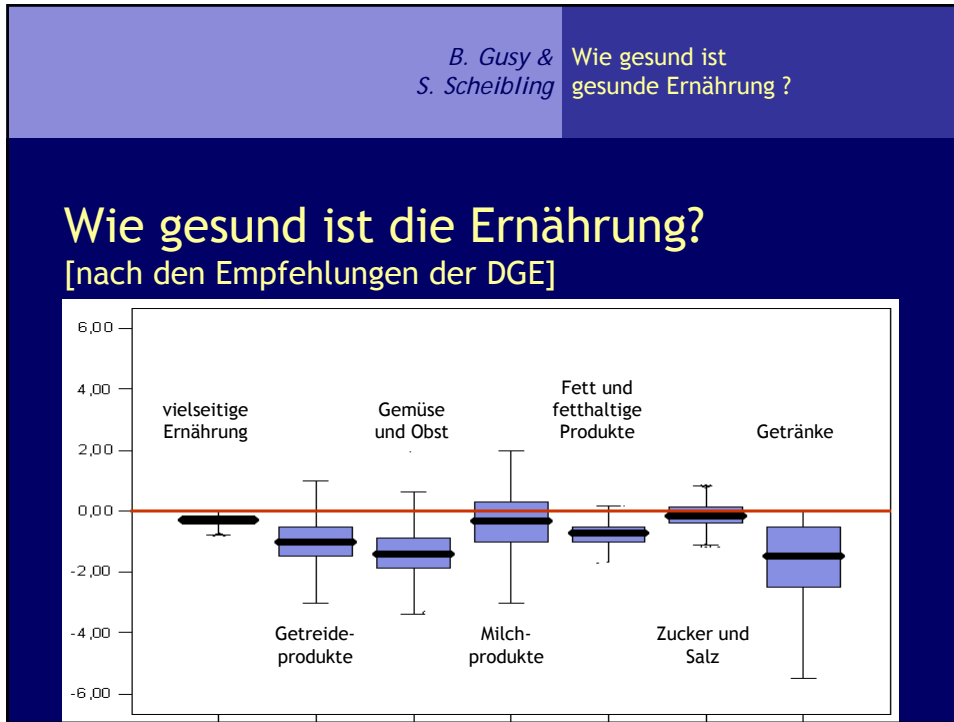
Merkmal	N	%	
im ersten Fachsemester immatrikulierte Studierende	594	100 %	
Herkunft			
deutsche Staatsbürger	521	87,9	
andere EU Bürger	11	1,9	
nicht- EU Bürger	48	8,1	
Anteil an Frauen	401	67,7	
	M	SD	
Alter	22,4	4,37	
			Studienfächer (nach Fachgruppen)
			Sprach- und Kulturwissenschaften
			Psychologie
			Erziehungswissenschaften
			Pädagogik
			Rechtswissenschaft, Jura
			Wirtschaftswissenschaft
			Sozialwissenschaften
			Mathematik, Naturwissenschaften
			Medizin
			Kunst, Musik
			Sonstiges



B. Gusy & S. Scheibling Wie gesund ist gesunde Ernährung ?

Für wie gesund halten sie ihre eigene Ernährung? [Selbsteinschätzung]

Aspekt	M	SD
Für wie "gesund" halten Sie ihre eigene Ernährung ?	3,0	1,1
Was verstehen Sie unter "gesunder" Ernährung ?		
Wahl der Nahrungsmittel [Art] [viel Obst und Gemüse; wenig Fleisch; viel Milchprodukte]	3,3	1,2
Wahl der Nahrungsmittel [Qualität] [Vollwertkost, hochwertige Zutaten]	3,5	1,6
das Essverhalten [regelmäßiges Essen, genügend Zeit zum Essen, warme Mahlzeiten]	3,3	1,0
viel zu trinken	3,1	1,6



Wie gesund ist "gesunde" Ernährung?

Gesundheitsindikatoren	r	Sig.
Body - Mass - Index	-.12	.005
somatische Beschwerden	-.06	.140
Bewegung	.18	.000
seelische Gesundheit	.13	.002
habituelles Wohlbefinden	.12	.005

Zusammenfassung

- ⊖ Die befragten Studierenden nehmen im Durchschnitt 3 Mahlzeiten pro Tag zu sich.
- ⊖ Sie schätzen ihre Ernährung als mittelmäßig gesund ein.
- ⊖ In ihren täglichen Ernährung unterschreiten sie die empfohlenen Werte der DGE in fast allen Nahrungsmittelgruppen. (Ausnahme: Milchprodukte, Zucker- und Salzaufnahme).

Zusammenfassung

- ⊖ Die Eigenbewertung des Ernährungsverhaltens als "gesund" korreliert mit der Beurteilung nach der Ernährungsregeln der DGE mit $r = .37$.
- ⊖ Studierende, die sich "gesunder" ernähren berichten einen signifikant geringeren Body- Mass-Index, sind sportlich aktiver und berichten ein besseres seelisches und habituelles Wohlbefinden.