

## Postadoleszenz oder 25 + Teil 3: Der Speiseplan unter der Lupe

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen



Das Alter spielt eine ganz entscheidende Rolle beim Ernährungsverhalten. Junge Erwachsene zwischen 25 und 30 Jahren essen eher unregelmässig und zumindest unter der Woche muss es schnell gehen. Bestimmte hochwertige Nahrungsmittel kommen dabei zu kurz, und überdurchschnittlich häufig werden Convenience-Produkte eingesetzt.

Während bei anderen Bevölkerungsgruppen (z.B. Rentnern) die Mahlzeiten ein fester Bestandteil des Tages sind, nachdem sich der Tagesablauf ausrichtet, sind es bei jungen Erwerbstätigen die Mahlzeiten, die sich in den Tagesablauf einfügen müssen. Eine Studie der

Universität St. Gallen zeigte, dass erwerbstätige junge Schweizer und Schweizerinnen nur wenig Zeit fürs Essen verwenden. Auf der anderen Seite ist das Bewusstsein für gesunde Nahrungsmittel gestiegen. Das heisst, die jungen Leute wollen gesund essen, schaffen es aber meistens nicht, diese Absicht zu verwirklichen.

### Getränke

Mengenmässig trinken junge Erwachsene genügend. Beliebt sind vor allem Mineralwasser und/oder koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Schwarztee. Daneben werden auch gerne Erfrischungsgetränke gewählt, besonders Cola-Getränke. Gut ein Drittel trinkt zu den Mahlzeiten auch alkoholische Getränke wie Bier oder Wein.

### Was kommt auf den Tisch?

Beim Konsum von Obst stehen die Jungen an. Nur ein Drittel aller verzehrt Früchte zu einer Haupt- oder Zwischenmahlzeit. Gemüse oder



Salat werden etwas häufiger gegessen, meistens zum Mittag- und Abendessen. Brotwaren werden gegessen, aber nicht so häufig wie von anderen Bevölkerungsgruppen. Entsprechend ist auch der Verbrauch an Streichfett geringer. Kartoffelprodukte werden vergleichsweise weniger gewählt jedoch ist der Konsum von Getreideprodukten und Teigwaren mit entsprechenden Saucen beliebt. Fleisch und Wurstwaren finden sich häufig im Speiseplan, gelegentlich auch Eier, Fisch und Meeresfrüchte. Milch und Milchprodukte werden verzehrt, teilweise am Morgen und am Mittag, kommen aber vor allem am Abend auf den Tisch. Weniger oft werden Süssigkeiten, Kuchen und Gebäck verzehrt. Hier hat die 25+ Generation im Vergleich zu allen anderen Bevölkerungsgruppen den geringsten Konsum.

## Männer und Frauen essen unterschiedlich

Männer trinken häufiger Limonade und greifen sehr viel häufiger zu alkoholischen Getränken als Frauen. Junge Männer essen deutlich weniger Früchte und Gemüse als Frauen, konsumieren aber mehr Milch und Milchprodukte. Junge Männer sind auch Spitzenreiter beim Konsum von Fleisch- und Wurstwaren. Der Konsum von Süsswaren hingegen ist bei Männern und Frauen durchschnittlich gleich hoch.

## Wie gesund essen junge Erwachsene?



Beleuchtet man, welche der Nährstoffe in der wenig zur Verfügung stehenden Zeit aufgenommen werden, so sind es eher Nahrungsmittel mit hoher Energiedichte und es fehlt vor allem an komplexen Kohlenhydraten, insbesondere Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe. Auch die Fettzufuhr ist nicht optimal. Statt hochwertiger Butter wird Fett geringerer Qualität aus Fertigprodukten und Saucen verzehrt. Ungünstig ist auch die Mahlzeitenverteilung. Gestartet wird oft ohne Frühstück und Leistungstiefs werden überbrückt mit Kaffee als Fitmacher und kleinen Snacks zwischendurch. Die handfesten (energiereichen) Mahlzeiten werden entweder mittags in der Kantine oder im Restaurant verzehrt oder aber vor allem am Abend und am Wochenende. Bei jungen Leuten setzt oft am Samstagabend ein Nachholeffekt für die ganze Woche ein. Auch dann findet der Verzehr häufig ausser Haus statt oder es wird zu Convenience-Produkten gegriffen. Das heisst bei vielen jungen Erwerbstätigen begünstigt

die zeitliche Unausgewogenheit auch tendenziell eine unausgewogene Ernährung.



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## Literatur

Rudolph,Thomas; Becker, Kalle, Food Consumption, Ess- und Verzehrverhalten in der Schweiz, Thesis, St.Gallen 2005

ZMP (Zentrale Markt- und Preisberichtsstelle), Verzehrverhalten in verschiedenen Lebenszyklusphasen, Verlag ZMP Bonn, Marktforschungsstudie, 2003,

[www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de), Gesunde Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen

[www.dge.de](http://www.dge.de), Nationale Verzehrsstudie II, DGE-Info & Forschung, Klinik, Praxis 06/2008

## Autor

Elisabeth Bühler-Astfalk  
Diplom Ernährungswissenschaftlerin  
Buehrer Human Nutrition  
Kleinandelfingen

Mailaiter April 2009



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)