

Postadoleszenz oder 25 + Teil 2: Essverhalten

Elisabeth Bühler-Astfalk, Human Nutrition, Kleinandelfingen



Im dritten Lebensjahrzehnt dreht sich alles um den Beruf und das berufliche Weiterkommen. Auch die Freizeit wird intensiv gestaltet. Ernährung ist ein Randthema. Zum Essen gehört - nebst der Frage, was man isst - auch ein bestimmtes Verzehrverhalten: Wichtig ist, wann und wo man isst.

Jede Altersgruppe hat ihr spezifisches Verzehrverhalten. Die jungen Erwachsenen orientieren sich zum grossen Teil noch am traditionellen Malzeitenmuster mit Frühstück, Mittag- und Abendessen. Allerdings können die jeweiligen Essenszeiten stark variieren. Auch der Anteil derjenigen, die sich ausser Haus verpflegen, ist grösser.

Welche Mahlzeiten sind wichtig?

Ein Viertel der jungen Erwerbstätigen frühstückt morgens nicht. Teilweise wird diese Mahlzeit dann im Verlauf des Vormittags nachgeholt, wobei oft auch nur etwas getrunken wird. Zu Mittag essen die meisten, allerdings zu sehr unterschiedlichen Zeiten, ebenso ein Snack am Nachmittag. Die grösste Bedeutung in dieser Altersgruppe hat das Abendessen, das von fast allen (90 %) verzehrt wird. Gegessen wird eher spät, durchschnittlich zwischen 19 Uhr und 20 Uhr. Insgesamt werden täglich rund drei Mahlzeiten gegessen, wobei die Hauptmahlzeiten die grösste Bedeutung haben, insbesondere das Mittag- und Abendessen.





Der Zeitkonflikt beim Essen

Obwohl das traditionelle Mahlzeitenmuster noch Bestand hat, bestehen kaum feste Essenszeiten. Der Tagesablauf junger Erwerbstätiger ist oft nicht berechenbar. Gegessen wird dann, wenn es der Terminplan zulässt. Statistisch gesehen verbringen erwerbstätige Erwachsene täglich 1 Stunde 34 Minuten mit Essen, davon entfallen 19 Minuten auf das Essen ausser Haus. Junge

Erwerbstätige verbringen noch weniger Zeit beim Essen.

Wo wird gegessen?

Verglichen mit anderen Bevölkerungsgruppen wie z.B. jungen Familien oder Rentnern ist der Anteil der Ausserhausverpfleger in der 25+-Generation am höchsten. Ausser Haus verpflegt sich morgens ca. 10 %, zum Beispiel beim Bäcker oder an der Theke eines Cafés oder Supermarktes. Mittags verpflegen sich ca. 30 % auswärts. Eine Schweizer Verzehrsstudie zeigte, dass auch der Arbeitsplatz als Verzehrort an Beliebtheit zunimmt und oft sogar dem Restaurant vorgezogen wird. Über 10 % essen auch abends ausser Haus, zum Beispiel im Restaurant oder Cafe. Insgesamt überwiegt jedoch auch in dieser Altersgruppe die Ernährungsversorgung zu Hause.



Warum der Ausserhauskonsum zunimmt

In den vergangenen Jahrzehnten haben die Fähigkeiten und die Bereitschaft selbst zu kochen generell eher abgenommen. Ursache dafür ist bei jungen Erwachsenen unter anderem das knappe Zeitbudget, bedingt durch die Anforderungen im Berufsleben und die vielfältigen Freizeitaktivitäten. Ausserdem

ist die Mobilität junger Erwachsener heute sehr hoch. So werden oft grosse Entfernungen zwischen dem Wohn- und Arbeitsort in Kauf genommen. Dies erschwert die Verpflegung zu Hause. Ein weiterer Grund für die steigende Ausserhausverpflegung in dieser Altersgruppe ist der hohe Anteil an Single-Haushalten, für die sich das Kochen weniger zu lohnen scheint.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Wer bereitet zu Hause die Mahlzeiten zu?

Nach wie vor spielt die geschlechtsspezifische Arbeitsteilung eine erhebliche Rolle. Für etwa die Hälfte der männlichen Bevölkerung in jeder Altersgruppe ist Kochen und Abwaschen kein Thema. Entsprechend werden ausserhäusliche Verpflegungsangebote auch eher von Männern genutzt.

Literatur

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

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

www.gesundheit.de, Gesunde Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen, Ernährung und Lebensstil – was hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert?

Autor

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
Kleinandelfingen

Maillaiter März 2009



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch