

Postadoleszenz oder 25 + Teil 5: Trotz Fast Food kaum Gewichts- probleme

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen



Bei einem Grossteil der 25+-Generation sind trotz ungünstigem Ernährungsverhalten kaum Gewichtsprobleme vorhanden. Grund dafür ist der höhere Energieverbrauch aufgrund vielfältiger sportlicher Freizeitaktivitäten. Problematisch sind jedoch die Prognosen. Studien zeigen, dass schon bis zum Alter von 35 Jahren die Sportaktivität deutlich zurückgeht, das Ernährungsverhalten aber je nach Lebenssituation gleich bleibt.

Brennpunkt Übergewicht

Die Zahlen sprechen Klartext: Knapp 40 % der Schweizerinnen und Schweizer sind übergewichtig oder adipös. Die Tendenz ist steigend. Die 25+-Generation ist davon noch weniger betroffen, doch bereits ab 35 Jahren steigt, vor allem bei den Männern, das Körpergewicht oft drastisch an.

Ungünstiges Ernährungsverhalten

Einer aktuellen Studie zufolge ist das Ernährungsverhalten der jungen Generation ungünstig und kann deshalb auch langfristig die Entstehung von Übergewicht begünstigen (Abb. 1). Annähernd die Hälfte der befragten Personen isst zu unregelmässig und tappt deshalb vor allem abends in die Heiss hungerfalle. Statt Obst und Gemüse werden tagsüber Nahrungsmittel mit hoher Energiedichte verzehrt. XXL-Portionen beim Ausser-Haus-Verzehr oder beim Verzehr von Fertiggerichten bringen zusätzlich die



normale Hunger- und Sättigungsregulation aus dem Gleichgewicht.

Abb.1

Subjektive Ernährungsdefizite bei 20-29-Jährigen	Angaben der Befragten
Ich esse zu unregelmässig	42%
Es kommt häufig vor, dass ich spätabends Heisshunger bekomme und etwas Ungesundes esse	40%
Ich esse zu wenig Obst und Gemüse	39%
Ich nehme mir zu wenig Zeit zum Essen	34%
Ich ernähre mich oft zu einseitig	31%
Ich esse zu viele Fertiggerichte	25%
Ich esse zu viel zwischendurch ohne Hunger zu haben	24%
Ich esse oft zu viel und zu grosse Portionen	22%

Quelle: Nestle Studie 2009/Allensbach

Die genannten subjektiven Ernährungsdefizite zeigen, dass sich ein grosser Teil der jungen Generation der ungünstigen Ernährungssituation bewusst ist. Grundsätzlich scheinen auch die Prinzipien einer gesunden Ernährung bekannt zu sein, es fehlt lediglich an der Umsetzung in den Alltag.



Frühstücker bleiben schlank

Einige aktuelle Studien deuten darauf hin, dass regelmässiges Frühstück das Risiko für die Entstehung von Übergewicht senken kann. Eine amerikanische Studie zeigte eine Verbindung zwischen Frühstücksverhalten und Körpergewicht auf. Diejenigen Personen, die täglich ein Frühstück zu sich nahmen, wiesen einen niedrigeren BMI auf als Probanden, die unregelmässig (1- bis 6-mal pro Woche) oder nie frühstückten. Die "Frühstücker" hatten im Mittel ein um 2.3 kg niedrigeres Körpergewicht.

Andere Studien kamen zu ähnlichen Ergebnissen. Demnach fühlen sich Personen, die frühstücken, lang und anhaltend satt, verspüren weniger Hunger und haben auch weniger Appetit auf Süsses. Personen, die sich morgens satt essen, scheinen ausserdem auch leichter an Gewicht zu verlieren. Diese Ergebnisse unterstreichen einmal mehr, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen für das Frühstück.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Die Rolle der körperlichen Aktivität

Es ist unbestritten, dass körperliche Aktivität dabei hilft, das Körpergewicht konstant zu halten. Die Rechnung ist einfach: Die Energieaufnahme muss gleich hoch sein wie der Energieverbrauch. Wer sich regelmässig bewegt, steigert den Energieverbrauch - auch in Ruhe. Der 25+-Generation mangelt es nicht an körperlicher Aktivität. Mit ein Grund, warum Gewichtsprobleme weniger häufig auftreten. Eine Studie des Bundesamtes für Sport ergab, dass über 60 % der jungen Frauen und über 70 % der jungen Männer, mindestens 2 Stunden und mehr pro Woche Sport treiben. Lediglich 20 % der Jungen treiben keinen Sport. Allerdings geht bis zum Alter von 35 Jahren vor allem bei den jungen Männern die Sportaktivität deutlich zurück und entsprechend steigt das Körpergewicht.

Literatur

Forschungszentrum für Rehabilitations- und Gesundheitspsychologie, Gewicht reduzieren – aber wie? University of Fribourg, CH-1763 Granges-Paccot, www.unifr.ch/zrg/publication

www.bag.admin.ch

Themen/ Übergewicht & Adipositas

Nestlé Studie 2009, [www.nestle.de/Home/Unternehmen/Nestlé Studie/](http://www.nestle.de/Home/Unternehmen/Nestlé%20Studie/)

Timlin MT et al., Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens), Pediatrics , 2008

Lamprecht Markus, Fischer Adrian, Stamm Hanspeter, Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung, Observatorium Sport und Bewegung Schweiz, Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO, 2008

Mäder, Dr. Urs, Bewegung und Sport zum Abnehmen, SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Tabula Nr.3, September 2008

Autorin

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
Kleinandelfingen

Mailaiter Juni 2009



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch