

Ess-Trends im Fokus

Eine Initiative von Coop mit fachlicher Unterstützung der
Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Thema

"Gesund Essen: Einstellungen, Wissen und Verhalten"

Februar 2009



Inhaltsverzeichnis

1.	Ausgangslage und Ziele der Befragung	3
2.	Fachliche Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung	3
3.	Studiendesign	3
4.	Resultate	4
4.1	Was ist der Schweizer Bevölkerung wichtig beim Essen?	4
4.2	Was versteht die Schweizer Bevölkerung unter „gesunder Ernährung?“	5
4.3	Interesse und Umsetzung.....	6
4.3.1	Interessiert sich die Schweizer Bevölkerung für das Thema Ernährung?	6
4.3.2	Informiert sich die Schweizer Bevölkerung regelmässig über Ernährungsthemen?	6
4.3.3	Weiss die Schweizer Bevölkerung gut über gesunde Ernährung Bescheid?	6
4.3.4	Ernährt sich die Schweizer Bevölkerung gesund?	6
4.3.5	Möchte sich die Schweizer Bevölkerung zukünftig gesünder ernähren?	7
4.4	Welche Themen im Bereich Ernährung interessiert die Schweizer Bevölkerung?	8
4.5	Welche Ernährungsempfehlungen kennt die Schweizer Bevölkerung?	10
4.6	Wie oft hält sich die Schweizer Bevölkerung an Ernährungsempfehlungen?.....	11
4.7	Weshalb setzt die Schweizer Bevölkerung die Ernährungsempfehlungen nicht immer um?.....	12
4.8	Segmentierung der Schweizer Ernährungstypen	14
5.	Die wichtigsten Punkte zusammengefasst	17
5.1	Was beim Essen wichtig ist	17
5.2	Verständnis von gesunder Ernährung	17
5.3	Ernährungsempfehlungen	17
5.4	Ernährungstypen	18
6.	Weitere Informationen	19



1. Ausgangslage und Ziele der Befragung

Coop übernimmt als wichtiges Detailhandelsunternehmen der Schweiz und als Anbieterin eines Vollsortiments gesellschaftliche Verantwortung. Coop engagiert sich deshalb für eine vielseitige und ausgewogene Ernährung der Schweizer Bevölkerung. Die Bestrebungen zur Förderung eines gesunden Lebensstils sollen durch gezielte Massnahmen intensiviert werden.

„Ess-Trends im Fokus“ ist eine repräsentative Befragung, die vierteljährlich durchgeführt wird. Dabei werden die Interessen im Zusammenhang mit Ernährung erfasst und aktuelle Themen im Bereich Ernährung kommuniziert.

Die Umfrage widerspiegelt die Meinung der Befragten, deren tatsächliches Verhalten jedoch von ihrer Meinung abweichen kann. Die Resultate liefern aber eine gute Grundlage für verschiedenste Akteure, um eine ausgewogene Ernährung zu fördern.

2. Fachliche Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

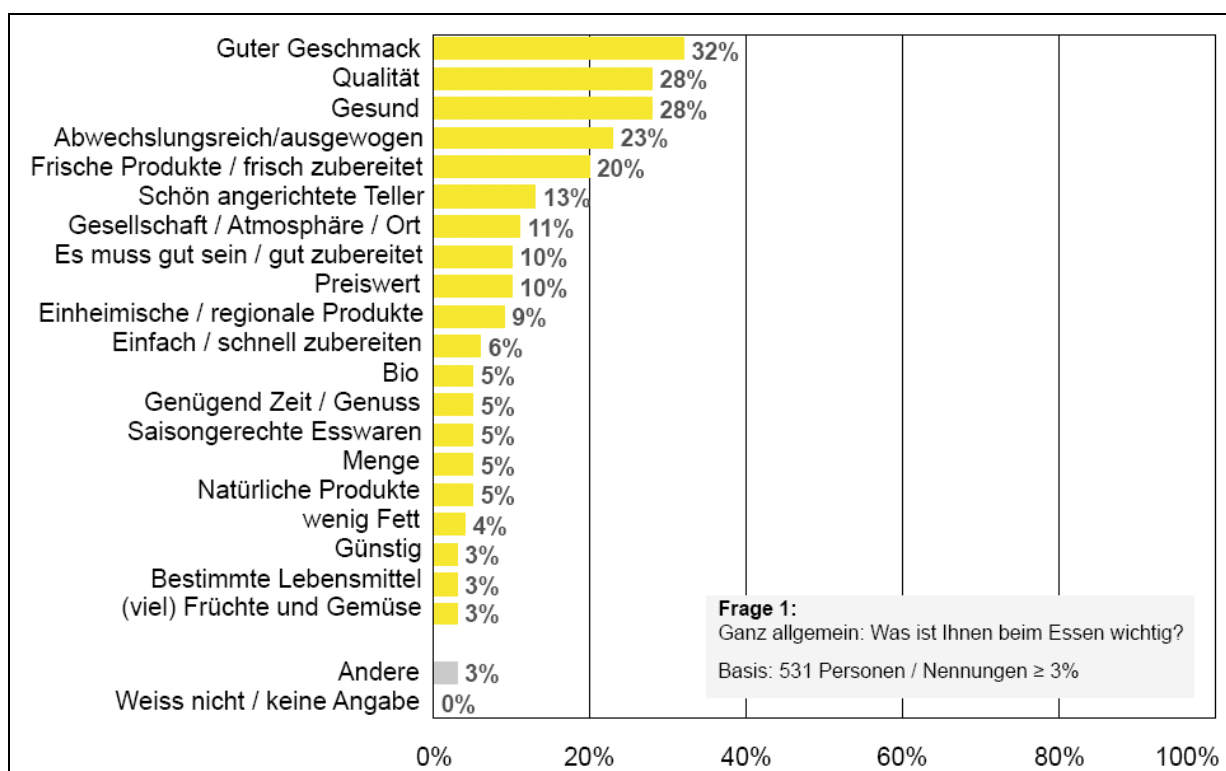
Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) ist die wichtigste nationale Fachgesellschaft im Ernährungsbereich und ist als Fachinstanz für Ernährungsinformation und -aufklärung anerkannt. Die SGE begleitet das Projekt „Ess-Trends im Fokus“ fachlich und stellt sicher, dass es den wissenschaftlichen Ansprüchen genügt.

3. Studiendesign

Die Ergebnisse der ersten "Ess-Trends im Fokus"-Studie basieren auf einer repräsentativen Befragung von 15- bis 74-Jährigen der Deutsch- und Westschweiz, welche mindestens einmal pro Woche zu privaten Zwecken im Internet sind. Die Befragung wurde von der Coop Marktforschung sowie der Coop Fachstelle Ernährung mit Unterstützung der SGE konzipiert und vom Marktforschungsinstitut LINK im Februar 2009 online durchgeführt. Die Auswahl der Zielpersonen für die Rekrutierung erfolgte zufällig aus dem LINK Internet-Panel. Die Gewichtung und Auswertung erfolgte in Abhängigkeit der Sprachregion (72% Deutschschweiz, 28% Westschweiz), des Geschlechts (58% Frauen, 42% Männer), des Alters (16% <30 Jahre, 52% 30 - 49 Jahre, 32% >49 Jahre), der Haushaltsgrösse, des Berufs, der Nutzung des Internets und des Onlineeinkaufes. Insgesamt konnten die Antworten von 531 Personen ausgewertet werden.

4. Resultate

4.1 Was ist der Schweizer Bevölkerung wichtig beim Essen?



Die Einstiegsfrage „Was ist Ihnen beim Essen wichtig?“ wurde ungestützt, d.h. ohne Vorgabe von Antwortmöglichkeiten, gestellt. Es konnten mehrere Antworten gegeben werden. Alle Antworten wurden notiert und kategorisiert.

Am häufigsten wurden „guter Geschmack“ (32%), „Qualität“ (28%) und „gesund“ (28%) genannt. „Abwechslungsreich/ausgewogen“ (23%) und „frische Produkte / frisch zubereitet“ (20%) werden ebenfalls oft angegeben. Alle weiteren Antworten werden von maximal 13% der Personen genannt.

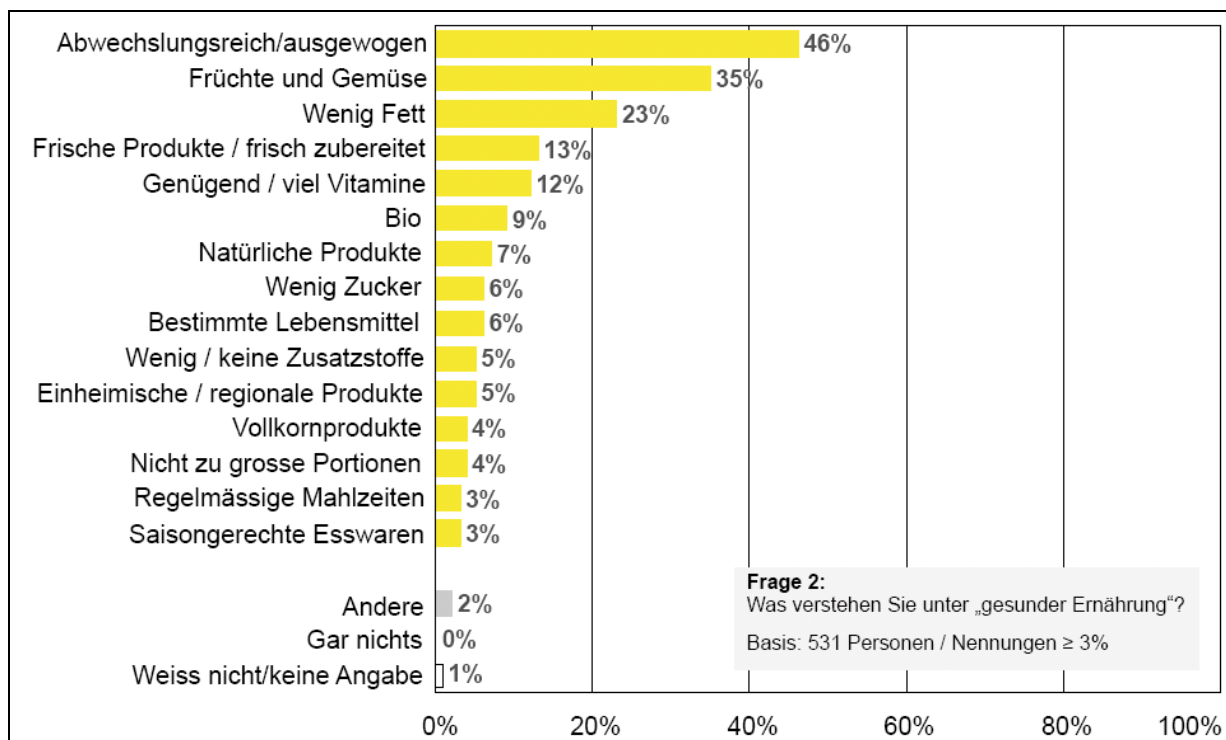
Es zeigt sich, dass sensorische Aspekte und Qualität wie auch gesundheitliche Aspekte für die Schweizer Bevölkerung beim Essen einen hohen Stellenwert haben. Das Essen soll gut in Geschmack und Qualität, gesund, ausgewogen und abwechslungsreich sein.

Bei der Auswertung nach Altersgruppen fällt auf, dass die junge Schweizer Bevölkerung (< 30 Jahre) vor allem auf guten Geschmack (43%) setzt, während die Qualität (21%), wie auch die Frische der Produkte (13%), eine weit kleinere Bedeutung haben. Bei der älteren Generation (> 49 Jahre) hingegen spielt das Kriterium Atmosphäre / Gesellschaft / Ort (18%) eine grössere Rolle als bei den Jüngeren unter 30 Jahren (6%). Sehr wichtig für die ältere Altersgruppe ist auch die Qualität (31%) und Frische der Produkte (26%).

Erstaunlicherweise nennen spontan 36% der Deutschschweizer Bevölkerung guten Geschmack als wichtiges Kriterium im Vergleich zu 17% der Westschweizer Bevölkerung. Dass das Essen abwechslungsreich und ausgewogen ist, hat in der Westschweiz mit 43% hingegen einen weit grösseren Stellenwert als in der Deutschschweiz mit 17%.

Das Essen soll geschmacklich und qualitativ gut sein und zudem gesund, ausgewogen und abwechslungsreich.

4.2 Was versteht die Schweizer Bevölkerung unter „gesunder Ernährung?“



Die Frage nach „Was verstehen Sie unter gesunder Ernährung?“ wurde ungestützt, d.h. ohne Vorgabe von Antwortmöglichkeiten, gestellt. Es konnten mehrere Antworten gegeben werden. Alle Antworten wurden notiert und kategorisiert.

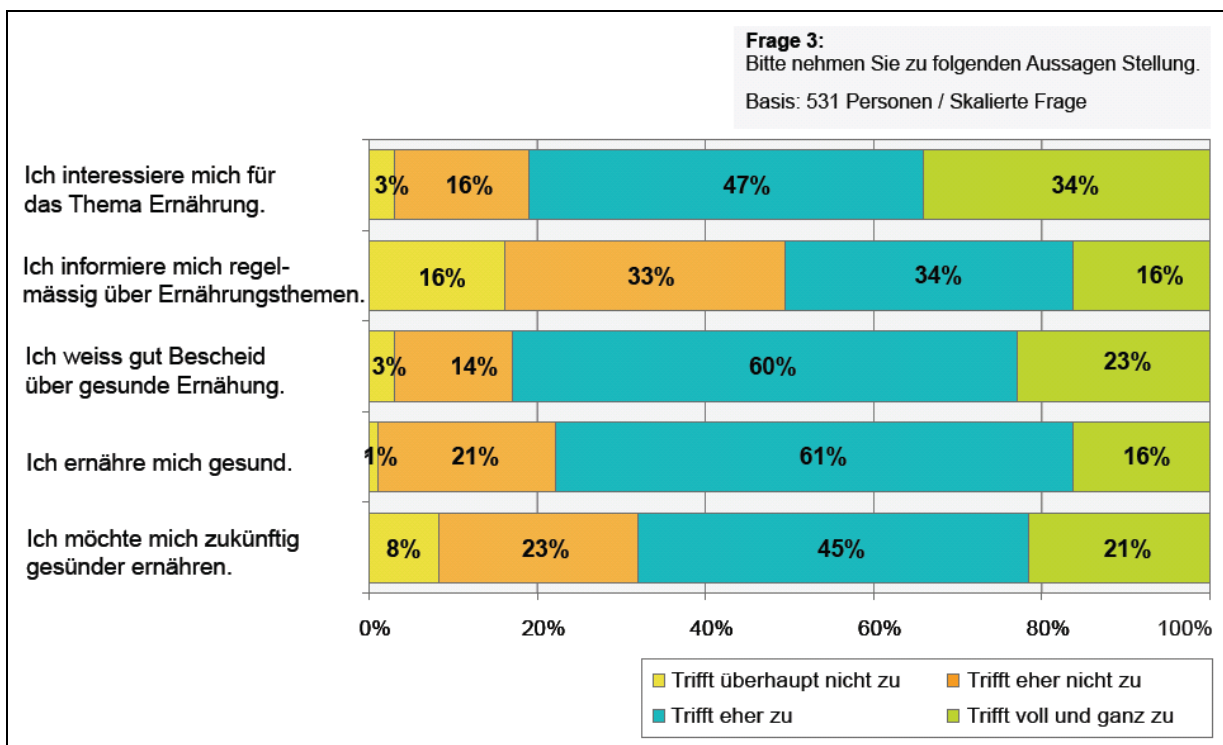
Unter gesunder Ernährung verstehen 46% der befragten Personen „abwechslungsreich/ausgewogen“, 35% „(viel) Früchte und Gemüse“ und 23% „wenig Fett“. Alle anderen Antworten wurden jeweils von weniger als 15% der Befragten genannt. Jeder Befragte hat im Durchschnitt 1.9 Antworten gegeben.

Bei der älteren Bevölkerung (> 49 Jahre) scheint zudem vor allem die Frische von Produkten wichtig zu sein (19%). Dies zeigte sich auch in der vorgehenden Frage, bei der die ältere Generation die Frische als wichtigen Punkt beim Essen nannte.

Nicht überraschend ist, dass bei der Frage „Was ist Ihnen beim Essen wichtig?“ der gute Geschmack am häufigsten genannt wird, während bei der Frage „Was verstehen Sie unter „gesunder Ernährung?“ die Abwechslung und Ausgewogenheit an erster Stelle genannt werden.

Bei einer gesunden Ernährung denkt ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung an eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit (viel) Früchten und Gemüse. Dies deutet darauf hin, dass gewisse Grundlagen für eine gesunde Ernährung bekannt sind. Essen soll in erster Linie schmecken – doch nicht alles was schmeckt ist auch gesund.

4.3 Interesse und Umsetzung



Für die Beschreibung der Resultate wurden sowohl die positiven Aussagen („trifft voll und ganz zu“ und „trifft eher zu“) als auch die negativen Aussagen („trifft eher nicht zu“ und „trifft überhaupt nicht zu“) kumuliert.

4.3.1 Interessiert sich die Schweizer Bevölkerung für das Thema Ernährung?

Kumuliert geben 81% der Befragten an, dass sie sich für das Thema Ernährung interessieren. Frauen interessieren sich mit 87% signifikant mehr für das Thema als Männer mit 76%.

4.3.2 Informiert sich die Schweizer Bevölkerung regelmässig über Ernährungsthemen?

50% der Befragten geben an, sich regelmässig über Ernährungsthemen zu informieren. Der Anteil ist signifikant höher bei den Frauen (60%) als bei den Männern (41%), bei der Westschweizer Bevölkerung (59%) gegenüber der Deutschschweizer Bevölkerung (47%) und bei Personen von 30 - 74 Jahren (56%) im Vergleich zu Jungen von 15 - 29 Jahren (36%).

4.3.3 Weiss die Schweizer Bevölkerung gut über gesunde Ernährung Bescheid?

83% der Befragten geben an, gut über gesunde Ernährung Bescheid zu wissen. Bei Frauen (89%) trifft diese Meinung häufiger zu als bei Männern (76%). Zwischen den Sprachregionen und Alterskategorien kann kein signifikanter Unterschied festgestellt werden.

4.3.4 Ernährt sich die Schweizer Bevölkerung gesund?

77% der Befragten geben an, sich „gesund“ bis „eher gesund“ zu ernähren. Signifikant mehr Personen über 49 Jahren (83%) als Personen unter 30 Jahren (68%) stimmen dieser Aussage zu. Zwischen den zwei Sprachregionen und den Geschlechtern kann kein signifikanter Unterschied festgestellt werden.



4.3.5 Möchte sich die Schweizer Bevölkerung zukünftig gesünder ernähren?

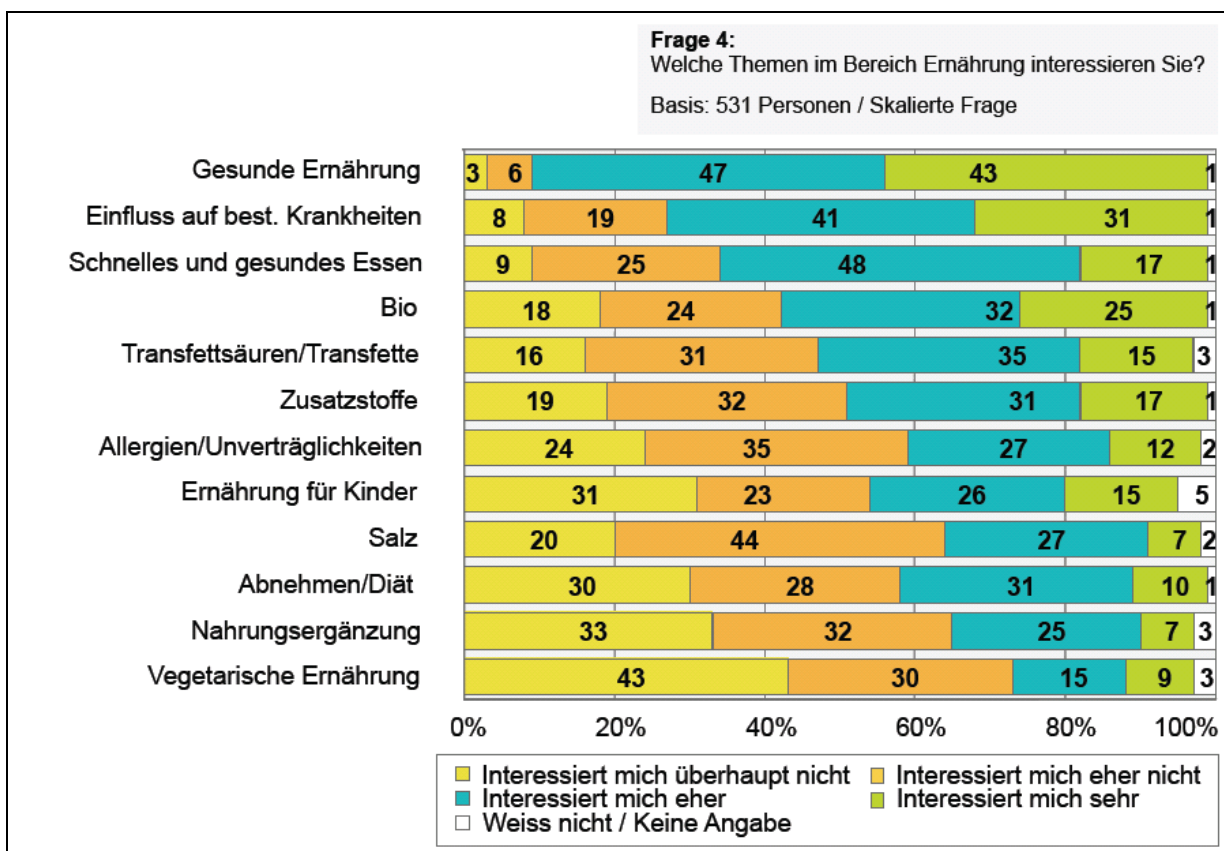
Kumuliert geben zwei Drittel der Befragten an, sich in Zukunft gesünder ernähren zu wollen. Signifikant mehr Frauen (73%) als Männer (62%) und mehr Personen aus der Westschweiz (76%) als aus der Deutschschweiz (63%) nennen die Absicht, sich künftig gesünder ernähren zu wollen. Zwischen den drei Alterskategorien kann kein signifikanter Unterschied festgestellt werden.

Ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung sagt von sich aus, dass sie sich für das Thema Ernährung interessieren und gut Bescheid wissen. Rund die Hälfte der Befragten gibt an, sich regelmässig über Ernährung zu informieren, was zeigt, dass das Bedürfnis nach Informationen vorhanden ist. Dieses Bedürfnis scheint bei der älteren Bevölkerung stärker zu sein. Das Interesse am Thema Ernährung hingegen ist in allen drei Altersklassen etwa gleich gross.

Die Schweizer Bevölkerung ernährt sich nach eigenem Ermessen mehrheitlich gesund. Diese Selbsteinschätzung widerspricht den Expertenmeinungen. Gemäss dem 5. Schweizerischen Ernährungsbericht¹ ernährt sich die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung nicht nach den offiziellen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Immerhin möchte sich die Mehrheit zukünftig (noch) gesünder ernähren. Das Gefühl, man tue nicht genügend für seine Gesundheit, scheint bei der Schweizer Bevölkerung also dennoch präsent zu sein.

¹ Eichholzer M, Camenzind-Frey E, Matzke A, Amadò R, Ballmer PE et al. (eds.). Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2005.

4.4 Welche Themen im Bereich Ernährung interessiert die Schweizer Bevölkerung?



Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt. Für die Beschreibung der Resultate wurden sowohl die positiven Aussagen („trifft voll und ganz zu“ und „trifft eher zu“) als auch die negativen Aussagen („trifft eher nicht zu“ und „trifft überhaupt nicht zu“) kumuliert.

Bei der Frage, wie sehr sich die Befragten für vorgegebene Themen im Bereich Ernährung interessieren, löst das Thema „gesunde Ernährung“ am meisten Interesse aus. 90% geben an, sich dafür zu interessieren. Ebenfalls viele der Befragten interessieren sich für den „Einfluss auf bestimmte Krankheiten“ (72%), „schnelles und gesundes Essen“ (65%) und „Bio“ (57%).

Verschiedene Themen im Bereich Ernährung lösen bei den verschiedenen Altersklassen unterschiedliches Interesse aus. „Gesunde Ernährung“ ist für alle Altersklassen das interessanteste Thema. Dies überrascht in Anbetracht der vorgängig gestellten Fragen nicht.

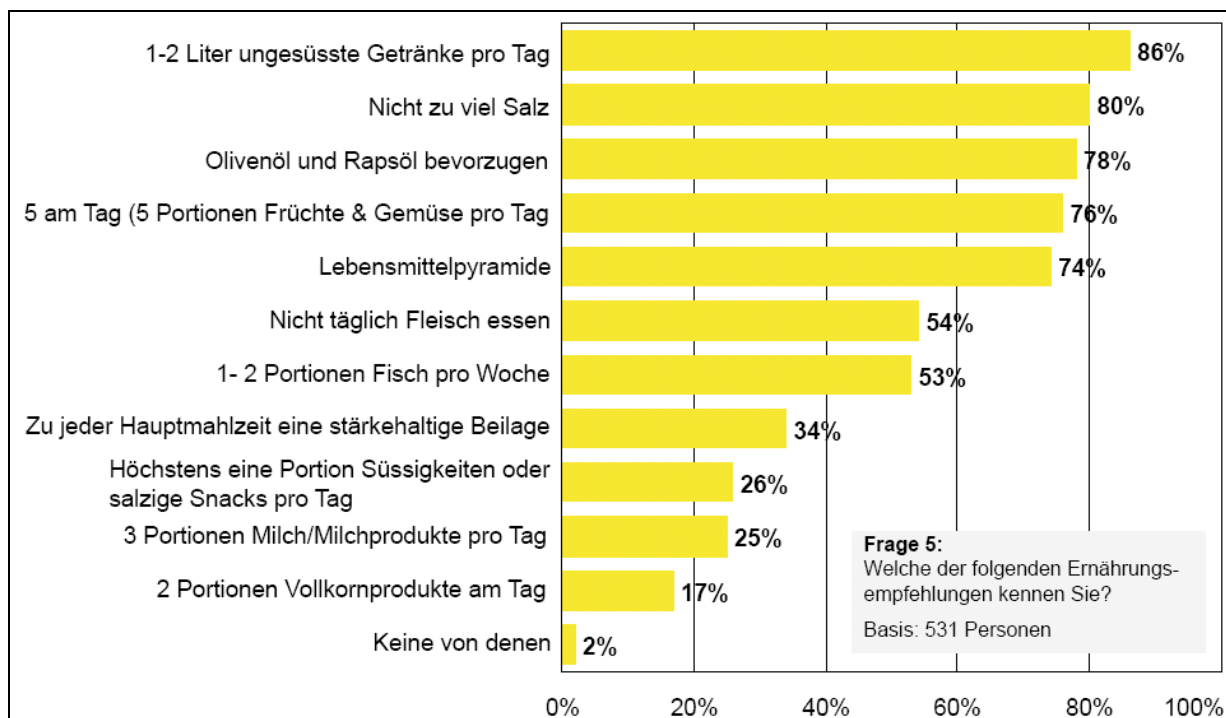
Der Einfluss von Ernährung auf bestimmte Krankheiten stösst vor allem bei der älteren Bevölkerung (≥ 30 Jahre) auf Interesse. Die Jungen (< 30 Jahre) hingegen interessieren sich hauptsächlich für schnelles und gesundes Essen, was dem heutigen Trend entspricht, im Rahmen der heute allgegenwärtigen Hektik, dennoch einen gesunden Lebensstil führen zu wollen. Das Interesse an „gesund“ zeigt sich auch in Frage 4.1., bei der 32% der unter 30-jährigen Befragten „gesund“ als einen wichtigen Aspekt beim Essen nennen.



57% der Schweizer Bevölkerung interessieren sich für das Thema "Bio", 25% sogar sehr. Das Interesse an „Abnehmen und Diät“ folgt zwar erst an achter Stelle, ist mit 41% aber dennoch bedeutend. In der Schweiz sind schätzungsweise ~37%² der Bevölkerung übergewichtig oder adipös.

² Roland Calmonte, et al. Gesundheit und Gesundheitsverhalten in der Schweiz 1992 – 2002 Schweizerische Gesundheitsbefragung, Bundesamt für Statistik, Neuchâtel 2005.

4.5 Welche Ernährungsempfehlungen kennt die Schweizer Bevölkerung?



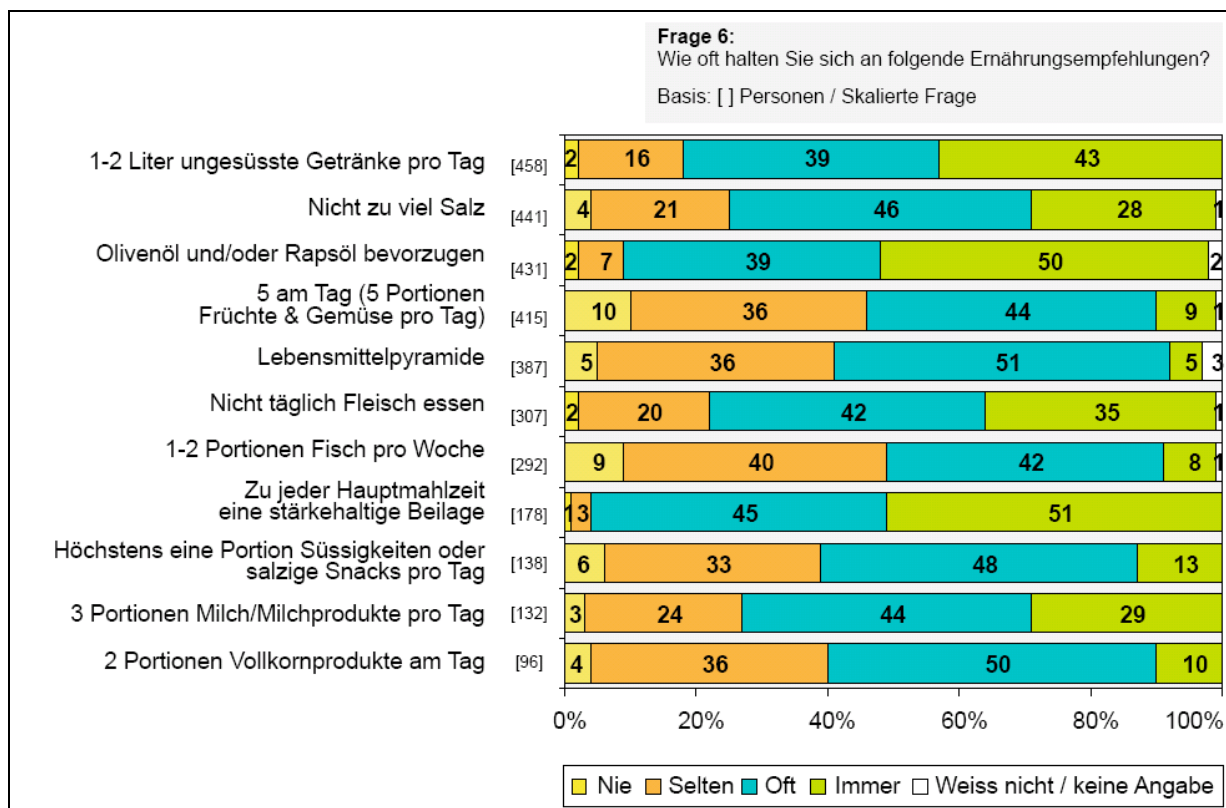
Die Frage über die Ernährungsempfehlungen wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, gestellt.

98% der Befragten haben mindestens von einer der Empfehlungen gehört. Die Ernährungsempfehlung „1 - 2 Liter ungesüsste Getränke pro Tag“ ist die bekannteste Empfehlung. Darauf folgen „nicht zuviel Salz“ und „Olivenöl und/oder Rapsöl bevorzugen“. Vor allem bei der jungen Schweizer Bevölkerung (< 30 Jahre) sind die offiziellen Ernährungsempfehlungen in Form der Lebensmittelpyramide bekannt (85%).

Die Empfehlung "Olivenöl und/oder Rapsöl bevorzugen" ist bei der jungen Bevölkerung (< 30 Jahre) signifikant weniger bekannt als bei den anderen Altersgruppen (30-49 Jahre und >49 Jahre). Hingegen kennen 80% der jungen Befragten (<30 Jahre) die Empfehlung „5 Portionen Früchte/Gemüse am Tag“. Bei den über 49-Jährigen ist diese Empfehlung deutlich weniger bekannt (68%).

Signifikant mehr Befragte aus der Westschweiz (WS) als aus der Deutschschweiz (DS) kennen die Empfehlung „nicht zu viel Salz“ (WS: 91% / DS: 76%), „5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag“ (WS: 85% / DS: 72%) und „zu jeder Hauptmahlzeit eine stärkehaltige Beilage“ (WS: 52% / DS: 28%). Hingegen kennen viel weniger Befragte aus der Westschweiz (16%) als aus der Deutschschweiz (30%) die Empfehlung „höchstens eine Portion Süssigkeiten oder salzige Snacks pro Tag“.

4.6 Wie oft hält sich die Schweizer Bevölkerung an Ernährungsempfehlungen?

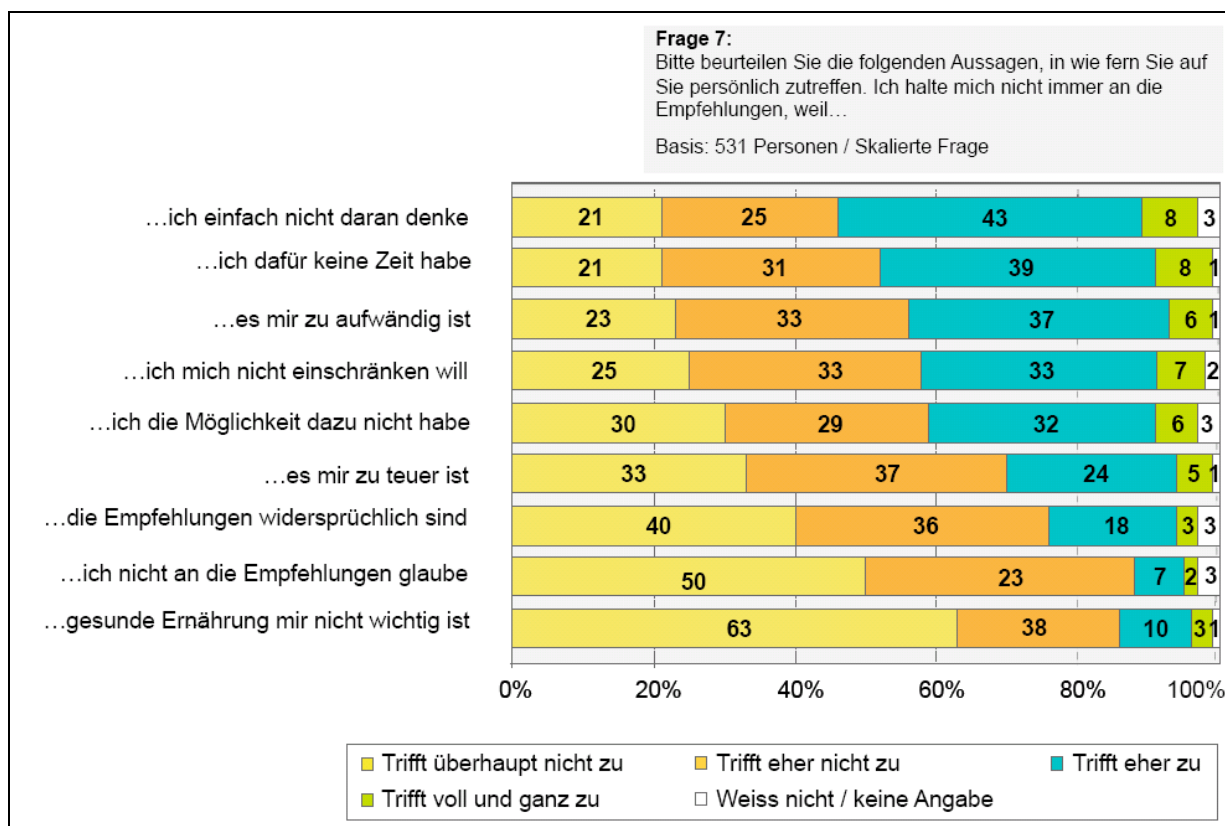


Mit dieser Frage wurde an die Frage 4.5 angeknüpft. Die Antwortmöglichkeiten (Nie, Selten, Oft, Immer, Weiss nicht/keine Angabe) konnte nur bei den Empfehlungen gegeben werden, welche bei der Frage 4.5 als bekannt angegeben wurden. Die entsprechende Personenzahl, welche die Frage beantwortet haben ist in den eckigen Klammern angegeben [].

Alle Ernährungsempfehlungen werden gemäss Angaben der Befragten von mindestens 50%, welche die entsprechende Empfehlung kennen, oft oder immer eingehalten. Auffällig ist, dass die Empfehlung "5 Portionen Früchte und Gemüse am Tag" und die Lebensmittelpyramide zwar sehr wohl bekannt sind, aber schwierig umsetzbar erscheinen. Auch isst nur rund die Hälfte 1 - 2 Portionen Fisch pro Woche.

Fast 90% (kumuliert „immer“ und „oft“), welche die Empfehlung kennen, verwenden Oliven- und/oder Rapsöl. Diese Empfehlung scheint relativ einfach umsetzbar zu sein, wobei der Oliven- und Rapsölkonsum nicht getrennt erfragt wurde. Optimal wäre die Verwendung beider Öle. Ob dies auch wirklich der Fall ist, kann mit dieser Fragestellung nicht beantwortet werden. Knapp 80% geben an, täglich 1 - 2 Liter ungesüsste Getränke zu trinken. Diese Empfehlung, wie auch die Empfehlung „zu jeder Hauptmahlzeit eine stärkehaltige Beilage“ (96%) scheinen ebenfalls einfach umsetzbar zu sein. Die Empfehlung „2 Portionen Vollkornprodukte pro Tag ist einerseits wenig bekannt (96 der 531 Befragten gaben an, diese zu kennen) und offenbar bereitet es auch Mühe, diese umzusetzen (40% von 96 Befragten).

4.7 Weshalb setzt die Schweizer Bevölkerung die Ernährungsempfehlungen nicht immer um?



Diese Frage wurde gestützt d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, gestellt. Für die Beschreibung der Resultate wurden sowohl die positiven Aussagen („trifft voll und ganz zu“ und „trifft eher zu“) als auch die negativen Aussagen („trifft eher nicht zu“ und „trifft überhaupt nicht zu“) kumuliert.

Die meist genannten Gründe für das Nicht-Einhalten der Ernährungsempfehlungen sind:

- man denkt nicht daran (51%)
- keine Zeit dafür (47%)
- zu aufwändig (43%)

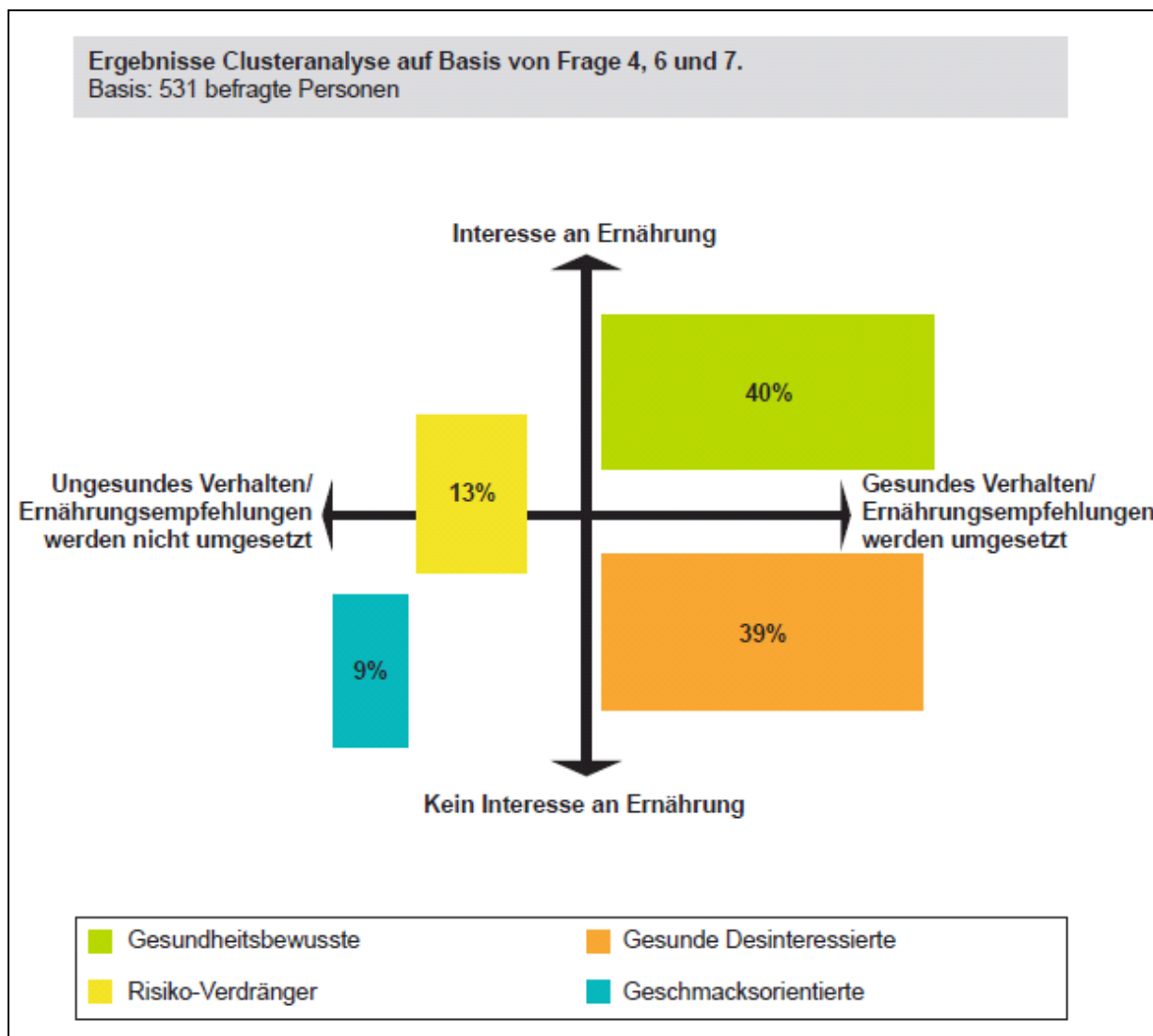
Bei der Analyse nach Altersgruppen zeigt sich, dass insbesondere die junge Schweizer Bevölkerung (< 30 Jahre) einfach nicht daran denkt, sich an die Empfehlungen einer gesunden/ ausgewogenen Ernährung zu halten (61%). Auffallend ist zudem, dass die 30 bis 49 Jährigen deutlich häufiger angeben, keine Zeit zu haben, die Ernährungsempfehlungen umzusetzen (48%). Dieser Altergruppe sind zudem die Ernährungsempfehlungen auch häufig zu aufwändig (45%).

Nur 9% der Befragten geben an, nicht an die Ernährungsempfehlungen zu glauben. Dies lässt den Schluss zu, dass die Schweizer die aktuellen Ernährungsempfehlungen generell als vertrauenswürdig beurteilen.



Zwischen der Deutsch- und Westschweiz sind die Gründe für das Nicht-Einhalten von Ernährungsempfehlungen sehr unterschiedlich. Signifikant mehr Deutsch- als Westschweizer denken einfach nicht an die Empfehlungen (DS: 57% / WS: 35%) und / oder sie sind ihnen zu aufwändig (DS: 46% / WS: 34%). Zudem ist der Anteil Personen in der Deutschschweiz grösser, der sich nicht einschränken will (DS: 44% / WS: 28) oder die Empfehlungen widersprüchlich findet (DS: 25% / WS: 9%). Auch geben mehr Personen in der Deutschschweiz (11%) an, nicht an die Ernährungsempfehlungen zu glauben, als in der Westschweiz (2%)

4.8 Segmentierung der Schweizer Ernährungstypen



Wenn man die Antworten bezüglich der Einstellungen und des Verhaltens im Bereich Ernährung aller Befragten untereinander vergleicht (mittels Clusteranalyse), können vier Ernährungstypen identifiziert werden.

Die Graphik zeigt die wichtigsten Punkte, in welchen sich die verschiedenen Schweizer Ernährungstypen unterscheiden. Die Benennungen der Typen („Gesundheitsbewusste“, „gesunde Desinteressierte“, „Risiko-Verdränger“ und „Geschmacksorientierte“) wurden aufgrund des Antwortverhaltens als zusammenfassende Beschreibung frei gewählt. Unterschiede zeigen sich auch in anderen Kriterien. Die in den nachfolgenden Texten ausgewiesenen Merkmale sind so zu verstehen, dass die Ausprägung im Vergleich zu den anderen Elterntypen eher stark bzw. eher schwach ist. In der untenstehenden Tabelle werden weitere Merkmale aufgezeigt.

Zur grössten Gruppe, den „**Gesundheitsbewussten**“, gehören 40% der Schweizerinnen und Schweizer. Diese Personen ernähren sich gesund und interessieren sich deutlich am stärksten für Ernährungsthemen. Sie kennen die meisten Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung und halten sich auch an diese. Sie sind auch überzeugt, dass sie

sich richtig ernähren und fast kein Verbesserungspotential haben. Zu dieser Gruppe gehören vor allem Personen, die älter als 50 sind, einen Haushalt führen und in der Westschweiz leben.

Nur etwas kleiner ist die Gruppe der „**gesunden Desinteressierten**“ mit 39%. Die Personen in dieser Gruppe ernähren sich zwar gesund und kennen die wichtigsten Ernährungsempfehlungen. Dennoch wissen sie, dass sie noch einiges an Verbesserungspotential haben. Da sie jedoch mehrheitlich jung sind (unter 29 Jahren) und noch keinen Kontakt zu ernährungsbedingten Krankheiten hatten, möchten sie sich nicht die Zeit nehmen, um sich „supergesund“ zu ernähren.

Eine deutlich kleinere Gruppe machen die „**Risiko-Verdränger**“ mit 13% aus. Diese Gruppe möchte sich klar gesünder ernähren und müsste es aus gesundheitlichen Gründen auch. Sie wissen, dass es Optimierungspotential gibt und kennen die wichtigsten Ernährungsempfehlungen. Allerdings haben sie das Gefühl, dass es zu aufwendig ist, sich gesund zu ernähren und deshalb versuchen sie es auch nicht. Zu dieser Gruppe gehören vor allem Personen im Alter von 30-49 Jahren, die in der Stadt leben und erwerbstätig sind.

Die kleinste Gruppe machen dann die „**Geschmacksorientierten**“ aus. Diese Gruppe ist vor allem am Genuss interessiert und möchte des Geschmacks wegen nicht auf Ernährungsempfehlungen achten. Sie ignorieren ihr Wissen bewusst und haben nicht vor ihr Essverhalten zu ändern. Personen dieser Gruppe finden sich vor allem in der Deutschschweiz. Die Personen sind eher jünger (unter 29). Sie sind nicht erwerbstätig sondern in Ausbildung.

Tabelle: Merkmale der Schweizer Ernährungstypen

	Gesundheitsbewusste: 40%	Gesunde Desinteressierte: 39%	Risiko-Verdränger: 13%	Geschmacksorientierte: 9%
Interesse (informieren sich regelmässig über Ernährungsthemen)	88%	42%	52%	4%
Wissen über Ernährung (Selbsteinschätzung)	89% wissen gut Bescheid	82% wissen gut Bescheid	77% wissen gut Bescheid	65% wissen gut Bescheid
Bekanntheit Ernährungsempfehlungen (Top* 4)	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 Liter ungesüsste Getränke pro Tag (88%) • Olivenöl und/oder Rapsöl bevorzugen (82%) • 5 am Tag (82%) • Nicht zu viel Salz (80%) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 Liter ungesüsste Getränke pro Tag (91%) • Nicht zu viel Salz (89%) • Olivenöl und/oder Rapsöl bevorzugen (86%) • 5 am Tag (74%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittelpyramide (75%) • 1,5 Liter ungesüsste Getränke pro Tag (74%) • 5 am Tag (70%) • Nicht zu viel Salz (64%) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 Liter ungesüsste Getränke pro Tag (68%) • 5 am Tag (64%) • Nicht zu viel Salz (62%) • Lebensmittelpyramide (60%)
Interesse an Ernährungsthemen (Top* 3)	<ul style="list-style-type: none"> • gesunde Ernährung (93%) • Krankheiten (79%) • Bio (67%) 	<ul style="list-style-type: none"> • gesunde Ernährung (94%) • schnelles & gesundes Essen (77%) • Bio / Krankheiten (63%) 	<ul style="list-style-type: none"> • gesunde Ernährung (96%) • Krankheiten (83%) • Abnehmen & Diät (78%) 	<ul style="list-style-type: none"> • schnelles & gesundes Essen (83%) • Krankheiten (81%) • gesundes Essen (60%)
Verhalten Ernährungsempfehlungen (Top* 4 - nur gezählt falls bekannt)	<ul style="list-style-type: none"> • Olivenöl und/oder Rapsöl bevorzugen (80%) • 1,5 Liter ungesüsste Getränke pro Tag (77%) • Nicht zu viel Salz (70%) • Nicht täglich Fleisch essen (45%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Olivenöl und/oder Rapsöl bevorzugen (75%) • 1,5 Liter ungesüsste Getränke pro Tag (73%) • Nicht zu viel Salz (69%) • 5 am Tag (63%) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 Liter ungesüsste Getränke pro Tag (57%) • Olivenöl und/oder Rapsöl bevorzugen (44%) • 5 am Tag (30%) • Nicht täglich Fleisch essen (21%) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 Liter ungesüsste Getränke pro Tag (45%) • Olivenöl und/oder Rapsöl bevorzugen (32%) • Nicht zu viel Salz (31%) • Nicht täglich Fleisch essen (25%)
Ausreden um sich nicht an die Ernährungsempfehlungen zu halten (Top* 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Ich halte alle Empfehlungen immer ein (43%) • Ich denke einfach nicht daran (24%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich habe dafür keine Zeit (71%) • Ich denke einfach nicht daran (66%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Es ist mir zu aufwendig (83%) • Ich habe dafür keine Zeit (77%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich denke einfach nicht daran (88%) • Es ist mir zu aufwendig (85%)
Vorhaben	• 58% möchten sich gesünder ernähren	• 75% möchten sich gesünder ernähren	• 91% möchten sich gesünder ernähren	• 38% möchten sich gesünder ernähren
Soziodemographie	<ul style="list-style-type: none"> • Eher 50 Jahre und älter • Eher in der Westschweiz • Eher haushaltsführend • Eher älteres Paar oder ältere Singles 	<ul style="list-style-type: none"> • Eher unter 30 Jahren • Eher junge Familie 	<ul style="list-style-type: none"> • Eher 30-49 Jahre • Eher Stadt • Eher erwerbstätig • Eher Familie mit erwachsenen Kindern 	<ul style="list-style-type: none"> • Eher unter 30 Jahren • Eher in der Deutschschweiz • Eher nicht erwerbstätig • Eher in Ausbildung • Eher Familie mit Teens oder junges Paar

Angaben im Vergleich zu den anderen Segmenten
Basis: 531 befragte Personen

*„Top“ bezieht sich auf die am häufigsten gewählten Nennungen.

5. Die wichtigsten Punkte zusammengefasst

5.1 Was beim Essen wichtig ist

Essen soll in erster Linie schmecken aber auch die Qualität und die gesundheitlichen Aspekte sind für die Schweizer Bevölkerung wichtig.

Unterschiede zeigen sich in den Altersgruppen und der Sprachregion: Bei der jungen Schweizer Bevölkerung spielen Qualität, wie auch die Frische der Produkte eine weit kleinere Bedeutung als bei der älteren Generation über 49 Jahren (Qualität < 30 J.: 21% / >49 J.: 31%; Frische der Produkte <30 J.: 13% / >49 J.: 26%).

36% der Deutschschweizer Bevölkerung nennen spontan einen guten Geschmack als wichtiges Kriterium. Bei den befragten Westschweizern hingegen finden nur 17% spontan, dass guter Geschmack wichtig ist. Dass das Essen abwechslungsreich und ausgewogen ist, hat in der Westschweiz mit 43% hingegen einen weit grösseren Stellenwert als in der Deutschschweiz (17%).

5.2 Verständnis von gesunder Ernährung

Bei einer gesunden Ernährung denkt ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung an eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit (viel) Früchten und Gemüse. Dies deutet darauf hin, dass gewisse Grundlagen für eine gesunde Ernährung bekannt sind.

Ein Grossteil der Bevölkerung interessiert sich für das Thema Ernährung und weiss nach eigenem Erachten sehr gut Bescheid. Die Befragten ernähren sich ihrer Meinung nach auch gesund. Der 5. Schweizerische Ernährungsbericht 2005³ zeigt allerdings, dass sich die Schweizer Bevölkerung eher zu kalorienreich, zu fettreich, zu salzig und zu zuckerreich ernähren, und dass die Zufuhr von Nahrungsfasern deutlich unter den Empfehlungen liegt. Es scheint eine Diskrepanz zwischen dem Verhalten und der Wahrnehmung des eigenen Verhaltens zu geben.

Etwa die Hälfte der Befragten informiert sich regelmässig über Ernährung. Interessant ist, dass neben „Gesunder Ernährung“ vor allem die Themen „Einfluss der Ernährung auf Krankheiten“ und „schnelles und gesundes Essen“ auf Interesse stossen.

5.3 Ernährungsempfehlungen

Die bekanntesten Ernährungsempfehlungen sind „1-2 Liter ungesüsste Getränke pro Tag“ (86%) und „nicht zuviel Salz“ (80%). Am wenigsten bekannt ist hingegen ist die Empfehlung „2 Portionen Vollkornprodukte am Tag“ (17%).

Zwischen der Deutschschweiz (DS) und der Westschweiz (WS) zeigen sich signifikante Unterschiede. Mehr Befragte aus der Westschweiz als Befragte aus der Deutschschweiz kennen die Empfehlung „nicht zu viel Salz“ (WS: 91% / DS: 76%), „5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag“ (WS: 85% / DS: 72%) und „zu jeder Hauptmahlzeit eine stärkehaltige Beilage“ (WS: 52% / DS: 28%). Hingegen deutlich weniger Befragte aus der Westschweiz als aus der Deutschschweiz kennen die Empfehlung „höchstens eine Portion Süssigkeiten oder salzige Snacks pro Tag“ (WS: 16% / DS: 30%).

³ Eichholzer M, Camenzind-Frey E, Matzke A, Amadò R, Ballmer PE et al. (eds.). Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2005.

Nur 9% der Befragten geben an, nicht an die Ernährungsempfehlungen zu glauben. Dies lässt möglicherweise den Schluss zu, dass die Bevölkerung in der Schweiz die aktuellen Ernährungsempfehlungen generell als vertrauenswürdig beurteilen.

Zwischen der Deutsch- und Westschweiz sind die Gründe für das Nicht-Einhalten von Ernährungsempfehlungen sehr unterschiedlich. Signifikant mehr befragte Deutsch- als Westschweizer denken einfach nicht daran, die Empfehlungen (DS: 57% / WS: 35%) umzusetzen und / oder sie sind ihnen zu aufwändig (DS: 46% / WS: 34%). Zudem ist der Anteil befragter Personen in der Deutschschweiz grösser, der sich nicht einschränken will (DS: 44% / WS: 28%) oder die Empfehlungen widersprüchlich findet (DS: 25% / WS 9%).

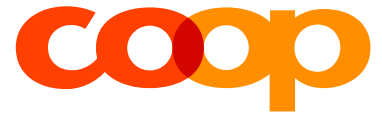
Auch wenn der Bevölkerung in der Schweiz sehr wohl bekannt ist, dass Früchte und Gemüse in einer gesunden Ernährung wichtig sind, so ist es doch eine der Empfehlungen, an die sich die Schweizer Bevölkerung bei der Umsetzung am wenigsten hält. Dies unterstreichen auch die Resultate der Gesundheitsbefragung 2002⁴, die zeigen dass nur 59% der Bevölkerung jeden Tag Früchte und Gemüse essen.

Die offiziellen Ernährungsempfehlungen in Form der Lebensmittelpyramide der SGE sind vor allem bei der jungen Schweizer Bevölkerung (< 30 Jahre) bekannt. Dies könnte daran liegen, dass das Thema Ernährung heute im Schulsystem stärker verankert ist, als es in der Vergangenheit der Fall war. In Zukunft wäre es interessant zu erfahren, ob sich dieser Trend festigt, und ob die heutigen Jungen ihr Ernährungswissen in den späteren Jahren noch vertiefen und auch tatsächlich umsetzen werden.

5.4 Ernährungstypen

Die Befragten wurden bezüglich ihrem Interesse an Ernährungsthemen und ihrem Einhalten von Ernährungsempfehlungen in vier Gruppen eingeteilt. Interessiert an der Ernährung sind vor allem die "Gesundheitsbewussten". Gar nicht oder weniger interessiert sind die „Geschmacksorientierten“ und die „gesunden Desinteressierten“. Letztere halten im Vergleich zu den „Geschmacksorientierten“ viele Ernährungsempfehlungen ein. Die „Risiko-Verdränger“ interessieren sich zwar für Ernährungsthemen. Dies führt bei ihnen aber nicht zu einem gesunden Ernährungsverhalten.

⁴ Roland Calmonte, et al. Gesundheit und Gesundheitsverhalten in der Schweiz 1992 – 2002, Schweizerische Gesundheitsbefragung, Bundesamt für Statistik, Neuchâtel 2005.



6. Weitere Informationen

Coop Fachstelle Ernährung

Thiersteinallee 14, Postfach 2550

4002 Basel

E-Mail: ernaehrung@coop.ch

Coop Info-Tel. 0848 888 444

www.coop.ch/esstrends

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Nutrinfo Informationsdienst für Ernährungsfragen

Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333

3001 Bern

Tel.: 031 385 00 08 (08:30 – 12:00h)

E-Mail: nutrinfo-d@sge-ssn.ch

www.sge-ssn.ch