

WISSENSCHAFTLICHE BEFUNDE - FOKUS «ERNÄHRUNG»

Das bestehende Programm zum Thema «Ernährung» von feel-ok.ch wird aufgrund folgender Erkenntnisse der wissenschaftlichen Literatur¹ erweitert.

The screenshot shows the feel-ok.ch website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'feel-ok.ch' and links for 'ÜBER UNS', 'SITEMAP', and 'SUCHE'. Below this is a secondary menu with 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'PARTNER'. A third row of icons represents various topics: a mug, a laptop, a leaf, a fork and knife, a hand holding a card, a scale, a checkmark, a thumbs up, a heart, a bicycle, a brain, and an eye. The main content area is divided into two columns. The left column is titled 'VERSCHAFF DIR DEN DURCHBLICK' and contains four article thumbnails: 'FÜR TEMPO-LESER' (Was ist eine gesunde Ernährung? Welche Fette gibt es? Was sind Eiweisse und welche Vitamine brauchen wir?), 'SPIEL DER SCHWEIZER LEBENSMITTELPYRAMIDE' (Darf ich gleich viel Fisch essen wie Karotten? Ist ein Pack Chips jeden Tag ok? Finde es heraus.), 'SCHWING DEN KOCHLÖFFEL' (Kochen mit GORILLA-Koch Sandro Heimberg (Videoclips)), and 'FAST FOOD' (Fein und gesund: Es geht!). The right column is titled 'AKTUELL' and contains two article thumbnails: 'STRESS "ICH HABE KEINE ZEIT"' (Eigentlich wäre die Lösung einfach: weniger arbeiten. Aber es klappt oft nicht.) and 'SPORT FAHRRAD-, WANDER-, SKATEWEGE' (Ob draussen oder drinnen, alleine oder in der Gruppe, das Angebot ist riesig).

Erhöhter Bedarf

Jugendliche befinden sich noch in der Wachstums- und Entwicklungsphase. Daher haben sie je nach Alter und Geschlecht einen höheren Bedarf an Energie und einzelnen Nährstoffen als Erwachsene.

Eine ausreichende Versorgung mit Calcium ist in der Jugend besonders wichtig. Eine ausgewogene Ernährung mit mindestens 3 Portionen Milch und Milchprodukten pro Tag ist daher für Jugendliche unabdingbar.

Vitamin D regelt die Calciumaufnahme und fördert dessen Einbau in den Knochen. Da der Körper Vitamin D in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht selbst bilden kann, ist der Aufenthalt im Freien sehr wichtig.

Leicht erhöht sind auch die Zuführempfehlungen für Vitamin A, Vitamin B2, Niacin, Phosphor und Eisen.

¹ Quelle und Texte von der **Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung** SGE-SSN - «Ergänzende Empfehlungen für Jugendliche»: www.sge-ssn.ch/

Da der Energiebedarf insgesamt erhöht ist, kann dieser Mehrbedarf an Mikronährstoffen mit einer ausgewogenen Mischkost ausreichend abgedeckt werden. Gesunde Jugendliche benötigen daher keine speziellen Produkte oder Supplemente.

Fast Food

Die Ausser-Haus-Verpflegung nimmt in der Schweiz stetig zu. Fast Food ist besonders bei Jugendlichen sehr beliebt. Laut der schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 essen 54% der Jugendlichen im Alter von 15-24 Jahren mindestens einmal pro Woche in einem Schnellimbisslokal oder auf der Strasse.

Viele Fast Food-Gerichte enthalten zu viel Energie, Fett und Salz sowie zu wenig Mikronährstoffe und Nahrungsfasern. Dies konnte auch für das Schweizer Fast Food-Angebot bestätigt werden.

Vegetarische Ernährung

Der Verzicht auf Fleisch und Fisch (ovo-lacto-vegetarische Ernährung) kommt bei Jugendlichen - besonders bei jungen Frauen - häufig vor.

Oft werden diese Eiweissquellen bei den Mahlzeiten einfach weggelassen ohne sie durch andere Eiweisslieferanten zu ersetzen. Durch das Weglassen von Fleisch und Fisch besteht das Hauptrisiko in einer Unterversorgung an Proteinen und Vitamin B12. Auch kann die Versorgung mit Vitamin D, Zink, Eisen (Mädchen!), Selen, Calcium und Omega-3-Fettsäuren kritisch werden.

Um einem Mangel an diesen Nährstoffen vorzubeugen, ist es wichtig, dass Vegetarier regelmässig andere Proteinquellen wie Milchprodukte, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte oder andere Fleischersatzprodukte in den Speiseplan einbauen.

Süssgetränke

Süssgetränke wie Cola, Eistee, Limonaden, Energy Drinks sind bei Jugendlichen sehr beliebt. 30,4% der Jungen und 22,5% der Mädchen im Alter von 11-15 Jahren konsumieren täglich einmal oder mehrmals Cola oder andere Süssgetränke. Süssgetränke enthalten sehr viel Zucker jedoch praktisch keine Vitamine und Mineralstoffe.

Studien haben gezeigt, dass ein hoher Konsum von Süssgetränken mit einer erhöhten Gesamtenergiezufuhr und somit einem erhöhten Risiko für Übergewicht einhergeht. Auch wurde festgestellt, dass Personen mit einem hohen Süssgetränke-Konsum weniger Milch, Früchte und Gemüse, Calcium sowie Nahrungsfasern konsumieren.

Zudem führt Zucker zu Karies und die Säuren können Zahnerosionen verursachen. Light-Getränke sind dabei keine gute Alternative, da sie

auch Säuren enthalten und eine Gewöhnung an den süssen Geschmack bewirken.

Koffein

Koffein ist ein anregender Wirkstoff, der bei empfindlichen Personen Nervosität, Erregung, Magen-Darm-Beschwerden, Schlaflosigkeit und eine Beschleunigung des Herzrhythmus verursachen kann. Wegen ihrer anregenden Wirkung sind gerade Energy Drinks bei Jugendlichen sehr beliebt.

Eine Schweizer Studie, die 2006 von der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme (SFA) bei Schülern im Alter von 11 bis 15 Jahren durchgeführt wurde, zeigt, dass 7,8% der Jungen und 4,3% der Mädchen einmal oder mehrmals pro Tag Energy Drinks konsumieren, und dass dieser Prozentsatz mit dem Alter steigt.

Energy Drinks enthalten viel Zucker, Säuren und Koffein.

Regelmässige Mahlzeiten

Regelmässige Mahlzeiten mit drei Hauptmahlzeiten und bei Bedarf zwei Zwischenmahlzeiten sind auch für Jugendliche sinnvoll und meist notwendig. So wird der Körper regelmässig mit Nährstoffen versorgt, was eine konstante Leistungsfähigkeit fördert. Es lässt sich jedoch beobachten, dass der klassische Mahlzeitenrhythmus zunehmend an Bedeutung verliert.

Snacking

Das ständige „Zwischendurchessen“ - auch „Snacking“ genannt - ist bei Jugendlichen sehr beliebt und führt zur Auflösung des klassischen Mahlzeitenrhythmus und zur Verdrängung der natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühle. Das Essen wird so auch zur Nebenbeschäftigung und sensorische Faktoren wie Aussehen, Geruch und Geschmack des Essens werden nebensächlich bzw. gar nicht richtig wahrgenommen. Essen geschieht so mehr und mehr nicht mehr aufgrund eines Hunger- oder Appetitsignals, sondern wird durch emotionale Zustände wie Langeweile, Ärger, Einsamkeit, Wut oder Trauer ausgelöst.

Frühstücks und Znuni

Gerade das Frühstück wird bei Jugendlichen oft vernachlässigt oder gar ganz weggelassen. Für einen guten Start in den Tag und zur Förderung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ist aber das Frühstück resp. Znuni von zentraler Bedeutung.

Körpergewicht

Junge Frauen, welche mit ihrem Gewicht und/oder der Figur unzufrieden sind, versuchen oft über das Essverhalten mittels Fasten, Crash-Diäten und Abführmitteln ihr Wunschgewicht zu erlangen.

Junge Männer wählen mehr den Weg über exzessiven Sport und Aufbaupräparate, um dem Wunschgewicht oder der muskulösen Traumfigur näher zu kommen. Meist wird auch beides kombiniert angewandt.

Solches „Extremverhalten“ kann aber meist nicht langfristig durchgehalten werden, was zu belastenden Gewichtsschwankungen, längerfristig auch zur Ausbildung einer Essstörung führen kann. Meist spielen unrealistische Schönheitsideale, welchen die jungen Männer und Frauen nacheifern, dabei eine zentrale Rolle.

Diäten mit einer eingeschränkten Lebensmittelauswahl vernachlässigen nicht nur die Geschmacksvielfalt und den Genussaspekt – die für das Durchhalten enorm wichtig sind –, sondern können auch zu einem Mangel an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern oder anderen Nährstoffen führen.

Übersteigerte körperliche Aktivität, monotones „Abtrainieren“ von Kalorien führt durch Überbelastung des Körpers nicht selten zu Beschwerden und Verletzungen, welche von den Betroffenen aber oft lange ignoriert und verdrängt werden. Ernsthafte gesundheitliche Folgen können auftreten. Doch sobald die Diät zu Ende ist oder das Training aufgegeben werden muss, steigt das Gewicht wieder an (Jojo-Effekt).

Retrospektive Studie² Das Robert-Koch-Institut in Berlin hat in einer umfassenden retrospektiven Studie, von Mai 2003 bis Mai 2006, über 17'000 Kinder und Jugendliche in ganz Deutschland zum Konsum 50 verschiedener Lebensmittelgruppen befragt. Es ging darum, zu erfahren, wie oft und in welchen Mengen diese Lebensmittel verzehrt werden.

Dabei fiel auf, dass mit zunehmendem Alter die Essgewohnheiten schlechter werden. So nahm beispielsweise der Verzehr von Früchten und Gemüse mit dem Alter ab, der Fast-Food- und Süssgetränkekonsum hingegen zu. Eine Untersuchung im selben Umfang aus der Schweiz ist nicht bekannt.

Fazit der Studie: Die hohe Prävalenz vom ungesunden Ernährungsverhalten bei Jugendlichen ist Besorgniserregend.

²

<http://www.bmelv.de/cae/servlet/contentblob/378624/publicationFile/22097/EsKiMoStudie.pdf>

Kanton Basel Stadt³

Basierend auf einer repräsentativen Befragung von 1'341 Jugendlichen im Schuljahr 2006/07 wurden die Ernährungsgewohnheiten von Jugendlichen im Kanton Basel Stadt analysiert.

Rund 23% der 15- bis 16-jährigen Schülerinnen und Schüler sind übergewichtig.

Eine zusätzlich durchgeführte Befragung der 9.-Klässler/-innen erbrachte aber durchaus auch erfreulichere Ergebnisse. So erachten 80% der Jugendlichen das Thema Ernährung als wichtig oder sehr wichtig. Positiv ist auch, dass 89% aller Jugendlichen zumindest einmal täglich am Familientisch essen.

Präventionsbedarf zeigt sich beim Früchte- und Gemüsekonsum. So essen nur 45% der befragten Jugendlichen täglich Früchte und Gemüse. Auffällig ist ferner, dass 45% der Jugendlichen täglich Süssgetränke trinken. Jugendliche, welche mehrmals wöchentlich Fastfood (Hamburger, Pizza, Döner etc.) konsumieren, trinken bedeutend öfters Süssgetränke und essen zudem weniger Früchte und Gemüse.

Im Allgemeinen fiel bei der Untersuchung auf, dass sich Mädchen gesünder ernähren als Jungen, öfters aber Mahlzeiten ganz ausfallen lassen. Für die Präventionsarbeit von Bedeutung ist dabei vor allem auch der starke Unterschied bei der Körperwahrnehmung zwischen den Geschlechtern. Besonders viele normalgewichtige Mädchen finden sich zu dick und möchten abnehmen.

Verschiedene, weitere Schlussfolgerungen können aus der aktuellen Befragung der 9.-Klässler/-innen für die Präventionsarbeit abgeleitet werden. Erstens ist davon auszugehen, dass sich präventive Interventionen bei Jugendlichen lohnen, denn wie die Befragung gezeigt hat, erachten die meisten von ihnen das Thema als wichtig, zudem möchte ein grosser Teil der übergewichtigen Schülerinnen und Schüler ihr Gewicht reduzieren. Konkrete Interventionen drängen sich insbesondere bezüglich des Süssgetränke- und des Fast-Food-Konsums auf.

Beachtung ist aber auch der Tatsache zu schenken, dass nicht nur Übergewicht sondern auch Untergewicht ein Problemthema darstellt. Gerade junge Frauen eifern oft dem gängigen Schönheitsideal des eher

³ Jugendgesundheitsbericht 2008 - Das Ernährungsverhalten von Jugendlichen im Kanton Basel-Stadt - www.gesundheitsdienste.bs.ch/gp_synapse_wie_ernaehren_sich_teenager_nr8-08.pdf

untergewichtigen und durchtrainierten Körpers nach und versuchen daher ihr Gewicht zu reduzieren. Deswegen müssen Präventionsbotschaften noch differenzierter werden und primär die gesunde Ernährung und weniger das Problem von Übergewicht in den Vordergrund gestellt werden.