

Was läuft schief mit unserer Ernährung?

Von Katrin Saft

Neue Alltagsgewohnheiten fördern Defizite beim Essen – vor allem bei Jüngeren. Eine Analyse.



Zeichnung: Reiner Schwalme

In **sz-online**

[Selbst bei Bio geht der Trend zum Fertiggericht](#)

Die SZ sprach mit Professor Kirsten Schlegel-Matthies von der Uni Paderborn über Ernährungstrends.

[10 Ernährungsregeln](#)

Gerade war Essen noch Lebenslust: Gänsebraten, Pfefferkuchen und Stollen. Doch nun schlagen den Deutschen nicht nur unzählige Diätberater auf den Magen. Der Dioxin-Skandal verdirbt vielen noch zusätzlich den Appetit. Was läuft schief mit unserer Ernährung?

Eine neue Studie der Gesellschaft für Konsumforschung und des Instituts für Demoskopie Allensbach deckt auf, wie gesellschaftliche Veränderungen das Ernährungsverhalten beeinflussen. Wichtigste Erkenntnis: Der Wunsch nach gesundem Essen ist in den vergangenen zwei Jahren zwar stärker geworden. Doch der Wandel des Alltags macht oft die besten Vorsätze wieder zunichte.

Schuld daran ist eine neue Dauer-Flexibilität, die zur Leitmaxime unserer Gesellschaft geworden ist. Nach der repräsentativen Befragung von 4000 Deutschen im Auftrag der Firma Nestlé klagen immer mehr über unregelmäßige Tagesabläufe. Die Ernährung hat sich langen Arbeitszeiten, Schichtdiensten und der Forderung nach beruflicher Mobilität unterzuordnen. Statt des Hungergefühls bestimmen freie Zeitfenster, ob und wann gegessen wird.

Während drei Viertel der Menschen mit geregelter Tagesablauf auch zu festgelegten Zeiten essen, tut das nur jeder Fünfte mit unregelmäßigem Tag. Die wenigsten von ihnen nehmen sich noch bewusst Zeit, um in Ruhe zu essen. Die Folge sind Ernährungsdefizite: zu einseitig, zu wenig Gemüse, zu selten eine warme Mahlzeit, zu spätes Essen am Abend, zu viel Fastfood. Vor allem Frauen haben deshalb oft ein schlechtes Gewissen.

80 Prozent der Vollzeit-Beschäftigten verpflegen sich inzwischen außer Haus. Doch dort ist das Angebot meist alles andere als gesund. So bewerten nur 65 Prozent der Befragten das Essen in ihrer Kantine als ausgewogen.

Gastronomie und Handel haben sich längst auf die Im-Vorbeigehen-Esser eingestellt – mit Burger-, Bratwurst- und Dönerbuden. Kaum ein Bäcker noch ohne dick belegte Schinken- und Schnitzelbrötchen. In den Supermärkten füllen Riegel & Co. die Regalreihen. Und selbst Kinos bieten jetzt nicht mehr nur Popcorn, sondern auch warme Tacos mit Chemiekäsesoße an.

Nur wenige kaufen Bio

Das sogenannte Snacking ist ein Ernährungstrend, dem besonders Jüngere erliegen. Schon jeder Vierte der 14- bis 19-Jährigen mit unregelmäßigem Tagesablauf ersetzt täglich oder fast täglich die Hauptmahlzeit durch eine „Kleinigkeit“. 41 Prozent der 14- bis 29-Jährigen besuchen mindestens einmal im Monat ein Fastfood-Restaurant. Bei den 45- bis 59-Jährigen sind es dagegen nur sieben Prozent.

Die Autoren der Studie fordern deshalb ein gesünderes Snack-Angebot und eine konsequentere Ernährungserziehung. Nach ihrer Analyse wird das Essverhalten schon in der Familie programmiert. Zwar legen zwei Drittel der Eltern Wert auf eine gesunde Ernährung ihrer Kinder. Doch vielen fällt es schwer, ihren Anspruch im Alltag auch umzusetzen.

Dabei belegt die Studie, dass fast alle Kinder gemeinsame Mahlzeiten mit ihren Eltern mögen. Beim Frühstück beklagen allerdings 43 Prozent, dass es zu hektisch zugeht. Auch Gemüse und die Aufforderung, den Tisch zu decken, kann dem Nachwuchs das Familienessen vermiesen. Auf der Hitliste der Lieblingsgerichte steht Ungesundes ganz oben: Pizza und Pommes. Besonders bei Familien mit niedrigem sozialem Status kommen solche Gerichte häufig auf den Tisch.

Um so mehr erstaunt die Erkenntnis, dass die Geiz-ist-geil-Mentalität bei Lebensmitteln vorbei ist – und zwar unabhängig von den Einkommensverhältnissen. Die Deutschen gönnen sich wieder was. Nur 39 Prozent achten im Supermarkt besonders auf den Preis. Vor zwei Jahren waren es noch 48 Prozent. Essen und Trinken gelten zunehmend als Ausdruck von Lebensqualität. Und nicht nur das. Die Ernährungsweise verkörpert immer häufiger eine Lebenseinstellung. Dabei gilt Bio heute nur als eine von vielen Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren. Die Bedeutung von Bio-Produkten hat sogar abgenommen. Lediglich 13 Prozent kaufen regelmäßig Bio. Vor zwei Jahren waren es noch 19 Prozent.

Viel mehr Wert legen Verbraucher dagegen auf Regionalität. Jeder Dritte greift regelmäßig zu regionalen Produkten, weitere 44 Prozent zumindest gelegentlich. Regional steht für sie vor allem für Frische, Förderung der lokalen Wirtschaft, kurze Lieferwege und Wissen um die Herkunft der Produkte.

Nach Meinung der Kunden sollten Lebensmittel möglichst natürlich erzeugt und fair gehandelt sein. Allerdings sind nur wenige bereit, dafür auch mehr Geld auszugeben. Zudem krankt die von Politikern häufig geführte Diskussion über Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung daran, dass die meisten mit diesen Begriffen konkret gar nichts anfangen können.

Bei der Kaufentscheidung lassen sich Verbraucher von bekannten Siegeln leiten. Am meisten vertrauen sie dem der Stiftung Warentest und von Öko-Test. Die Hersteller könnten zufrieden sein: Drei von vier Deutschen schätzen die Qualität der Lebensmittel als sehr gut bis gut ein. Doch die Studie wurde vor dem Dioxin-Skandal gemacht.