

21.09.2015 - 11:30 Uhr

Die Ernährungsgewohnheiten der Schweizer

Bern (ots) -

Die Qualität der Ernährung hängt von den finanziellen Mitteln der Konsumenten ab. Zu diesem Schluss kommt eine vom Schweizerischen Nationalfonds finanzierte Studie. Einige Einwanderer ernähren sich gesünder als in der Schweiz geborene Menschen.

Die Ernährungsgewohnheiten von Personen mit einem hohen Ausbildungsstand kommen der mediterranen Diät am nächsten, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht schützen soll. Dies ist das Fazit einer Studie - der ersten ihrer Art in der Schweiz - die von der Arbeitsgruppe von Pedro Marques-Vidal vom Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) in Lausanne durchgeführt wurde.

Die Ernährungsgewohnheiten von mehr als 4000 Einwohnern aus Lausanne wurden anhand von drei Kriterien beurteilt. Das erste entspricht der griechischen Mittelmeerküche, die auf viel Getreide, Gemüse, Obst und Fisch setzt. Beim zweiten handelt es sich um eine Variante, die Milchprodukte einschliesst, um die Schweizerischen Essgewohnheiten abzubilden. Das dritte Kriterium bildet der Index für gesunde Ernährung "Alternative Healthy Eating Index" (AHEI), der in den USA eingesetzt wird, um die Qualität der Ernährung von Menschen mit niedrigem Einkommen zu bewerten.

Lebensstil und Herkunftsland

Der Lebensstil der Teilnehmer beeinflusst ihre Ernährungsgewohnheiten, so die Studie, die im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms "Gesunde Ernährung und nachhaltige Lebensmittelproduktion" (NFP 69) durchgeführt wurde. Übergewichtige Menschen, aber auch Raucher und Personen, die eine sitzende Tätigkeit ausüben, ernähren sich häufig weniger gesund. Im Gegensatz dazu widmeten die ältesten Teilnehmer und solche in einer Partnerschaft der Qualität ihrer Ernährung die grösste Aufmerksamkeit.

Auch das Geburtsland spielt eine Rolle. "Trotz ihres relativ niedrigen sozioökonomischen Status haben Einwanderer aus Italien, Portugal und Spanien die mediterrane Ernährung beibehalten und essen gesünder als Menschen, die in Frankreich oder der Schweiz geboren wurden", erklärt Marques-Vidal.

Der Preis als Hebel

Andere Studien haben gezeigt, dass Konsumenten mit niedrigem Einkommen weniger gesunde und stattdessen günstigere Lebensmittel kaufen, die häufig einen geringeren Nährwert haben. Ein höherer Bildungsstand geht in der Regel mit einem komfortableren Gehalt einher, das es ermöglicht, mehr gesunde Lebensmittel zu kaufen.

Forschungen in Neuseeland und Australien haben ergeben, dass Preissenkungen den Kauf von Obst und Gemüse stärker beeinflussen als Aufklärungskampagnen. Marques-Vidal schlägt vor, "Obst und Gemüse in der Nähe des Haltbarkeitsdatums ins Sonderangebot zu nehmen. Dies wäre eine Massnahme, die zu einer Veränderung der Ernährungsgewohnheiten beitragen könnte."

Das Herz der Lausanner untersuchen

Diese Forschung ist Teil der Lausanner Kohorte (CoLaus), die sich mit den Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen befasst. CoLaus wird vollständig vom Schweizerischen Nationalfonds finanziert und untersucht den Gesundheitszustand und die Lebensbedingungen von fast 7000 Einwohnerinnen und Einwohnern Lausannes, um neue Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

(*)P. Marques-Vidal, G. Waeber., P. Vollenweider, M. Bochud, S. Stringhini, I. Guessous (2015) Sociodemographic and Behavioural Determinants of a Healthy Diet in Switzerland. *Annals of Nutrition and Metabolism* online: doi:10.1159/000437393

(Für Journalisten im PDF-Format beim SNF erhältlich: com@snf.ch)

Kontakt:

Prof. Pedro Manuel Marques-Vidal
Faculté de biologie et médecine
Rue du Bugnon 21
CH-1011 Lausanne
Tel.: +41 79 439 99 17
E-Mail: pedro-manuel.marques-vidal@chuv.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002863/100778076> abgerufen werden.