

Ernährungsgewohnheiten bei 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2018

Einleitung

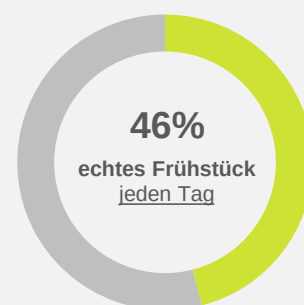
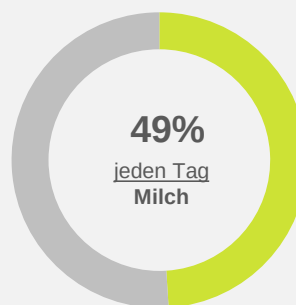
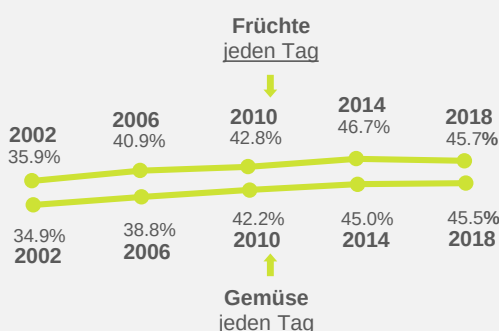
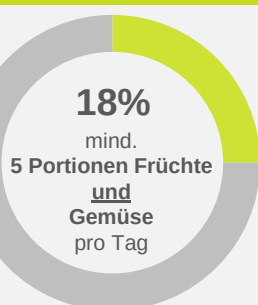
Gesunde und ausgewogene Ernährungsgewohnheiten in der Kindheit und Jugend fördern einen guten körperlichen und psychischen Gesundheitszustand. Dieses Faktenblatt präsentiert eine Auswahl an Ergebnissen aus der Schweizer HBSC-Studie 2018 zum Thema Ernährungsgewohnheiten bei 11- bis 15-Jährigen und deren Entwicklung seit 2002.

Offizielle Empfehlungen

In der Schweiz werden die Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung in der "Schweizer Lebensmittelpyramide" zusammengefasst, die in sechs Stufen bzw. Gruppen unterteilt ist. Die Nahrungsmittel und Getränke innerhalb einer Gruppe sind sich in ihrer Nährstoffzusammensetzung ähnlich. Je nach Stufe bzw. Gruppe, der die Nahrungsmittel und Getränke angehören, sollten sie in unterschiedlich grosser Menge bzw. Häufigkeit konsumiert werden.

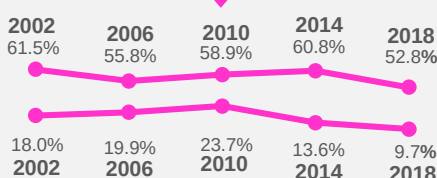


Schlüsselzahlen 11- bis 15-Jährige

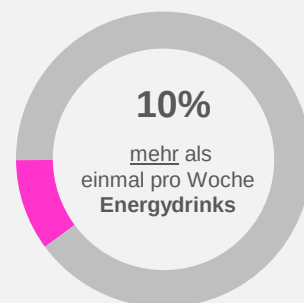


Viele gesunde Ernährungsgewohnheiten nehmen im Verlaufe der Adoleszenz ab

Cola oder andere zuckerhaltige Getränke mehr als 1x/Woche



Energydrinks mehr als 1x/Woche



Vorsicht bei der Interpretation

Die Konsumhäufigkeiten der Nahrungsmittel und Getränke, die in diesem Faktenblatt präsentiert werden, orientieren sich zwar an den Empfehlungen der «Schweizer Lebensmittelpyramide», aber Vergleiche mit ihr sind unzulässig. Dies liegt daran, dass die Konsumhäufigkeit weder die konsumierte Menge noch die entsprechende Energie- und Nährstoffaufnahme abbilden kann.

Häufigkeit des Konsums & tägliche Portionen von Früchten und Gemüse

Im Jahr **2018** konsumierten schätzungsweise* **17.6%** der 11- bis 15-Jährigen **mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag**, was der **Empfehlung der «Schweizer Lebensmittelpyramide»** entspricht. Die Mädchen (20.4%) hielten sich häufiger an diese Empfehlung als die Jungen (14.8%). Ausserdem nahm die Einhaltung der Empfehlung mit steigendem Alter zwischen den 11- und 15-Jährigen ab, insbesondere bei den Jungen.

Zwischen 2002 und 2014 nahmen der tägliche Konsum von **Früchten** und der tägliche Konsum von **Gemüse** zu und blieben im Jahr 2018 schliesslich stabil (siehe Grafik auf Seite 3).

* Schätzung basierend auf selbst-berichteten Angaben und nicht auf einer Messung der Anzahl Portionen.

Merkmale der Jugendlichen, die mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag konsumieren

Zusammenhänge zu Merkmalen der Schülerinnen und Schüler wurden mit Hilfe von logistischen Regressionsmodellen untersucht. Die HBSC-Studie ist eine Querschnittsstudie. Daher reicht ein beobachteter (statistischer) Zusammenhang zwischen einem Merkmal und der Einhaltung der Empfehlung nicht aus, um daraus zu schliessen, dass das eine das andere (oder umgekehrt) im Sinne eines Kausalzusammenhangs beeinflusst.

Daneben, dass sie bei Mädchen und jüngeren Jugendlichen wahrscheinlicher ist, hängt die Einhaltung der Empfehlung auch mit Indikatoren eines gewissen Wohlbefindens (guter oder ausgezeichneter selbsteinge-

schätzter Gesundheitszustand, hohe Lebenszufriedenheit, eine für dieses Alter angemessene übliche Schlafdauer) sowie mit Indikatoren positiver Beziehungsbedingungen (hohe wahrgenommene Unterstützung durch Familie und Freunde; Wahrnehmung, dass die Eltern viel über die (Freizeit-) Aktivitäten und den sozialen Umgang der/des Jugendlichen wissen) zusammen. Die Empfehlung einzuhalten ist ausserdem in der französisch- und italienischsprachigen Schweiz wahrscheinlicher sowie bei Jugendlichen, die in einer «MVK**»-Familie leben. Zum Stress aufgrund der Arbeit für die Schule konnte kein Zusammenhang gefunden werden.

Zusammenhang zwischen der Einhaltung der Empfehlung, täglich mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse zu konsumieren, und den Merkmalen der 11- bis 15-Jährigen bzw. der 14- und 15-Jährigen

 mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag	Soziodemografie				Gesundheit, Wohlbefinden und soziales Umfeld						
	Alter 15-Jährige (vs. 11- Jährige)	Geschlecht männlich (vs. weiblich)	Sprach- region FR+IT (vs. DE)	Familien- form** nicht MVK (vs. MVK)	¹⁴⁻¹⁵ Elterliches Bescheid- wissen tief-mittel (vs. hoch)	Wahr- genommene Unterstützung durch Familie tief-mittel (vs. hoch)	Wahr- genommene Unterstützung durch KollegInnen tief-mittel (vs. hoch)	gestresst durch Arbeit für Schule sehr/ einigermassen (vs. ein bisschen/ überhaupt nicht)	Lebens- zufrieden- heit tief (vs. hoch - sehr hoch)	Selbsteinge- schätzter Gesundheits- zustand einigermassen gut/schlecht (vs. gut/ ausgezeichnet)	¹⁴⁻¹⁵ Übliche Schlafdauer vor Schultagen < 8h (vs. ≥ 8h)
	↘	↘↘	↗	↘	↘	↘	↘	×	↘	↘↘	↘

Lesebeispiel: Starker statistischer Zusammenhang zwischen dem selbsteingeschätzten Gesundheitszustand und der Einhaltung der Empfehlung: Schülerinnen und Schüler, die ihren Gesundheitszustand als einigermaßen gut bis schlecht bewerten, halten sich mit geringerer Wahrscheinlichkeit an die Empfehlung als diejenigen, die ihren Gesundheitszustand als gut bis ausgezeichnet bewerten.

Anmerkungen: Dies sind die Ergebnisse logistischer Regressionsmodelle, deren ORs (Odds Ratios) hier durch einen oder zwei Pfeile dargestellt werden, die auch die Richtung der Beziehung angeben (höhere Wahrscheinlichkeit = ↗; geringere Wahrscheinlichkeit = ↘). Die Anzahl der Pfeile veranschaulicht die Stärke der statistischen Beziehung. Ein Pfeil: $1 < OR \leq 1.69$ (↗) oder $0.7 \leq OR < 1$ (↘); zwei Pfeile: $0.5 \leq OR < 0.7$ (↘↘). Ein Kreuz (×): statistisch nicht signifikante Beziehung ($OR = \text{ca. } 1$). Nähere Informationen finden sich im Bericht Delgrande Jordan et al., 2020. Die Beziehungen betreffen alle 11- bis 15-Jährigen mit Ausnahme der Merkmale „Elterliches Bescheidwissen“ und „übliche Schlafdauer“, die nur 14- und 15-Jährige betreffen. Diese Ausnahmen sind in der Tabelle durch ein ¹⁴⁻¹⁵ vor den betreffenden Indikatoren gekennzeichnet.

Hinweise zu den untersuchten Merkmalen: Familienform**: «MVK-Familie» bedeutet, dass die Jugendlichen (Kind) mit Mutter und Vater sowie ggf. weiteren Personen wie Geschwistern oder Grosseltern in einem Haushalt leben; Elterliches Bescheidwissen: Einschätzung der Jugendlichen dazu, wie viel ihre Eltern über ihre (Freizeit-) Aktivitäten und ihren sozialen Umgang wissen; Lebenszufriedenheit: Zufriedenheit auf einer Skala von 0 bis 10.

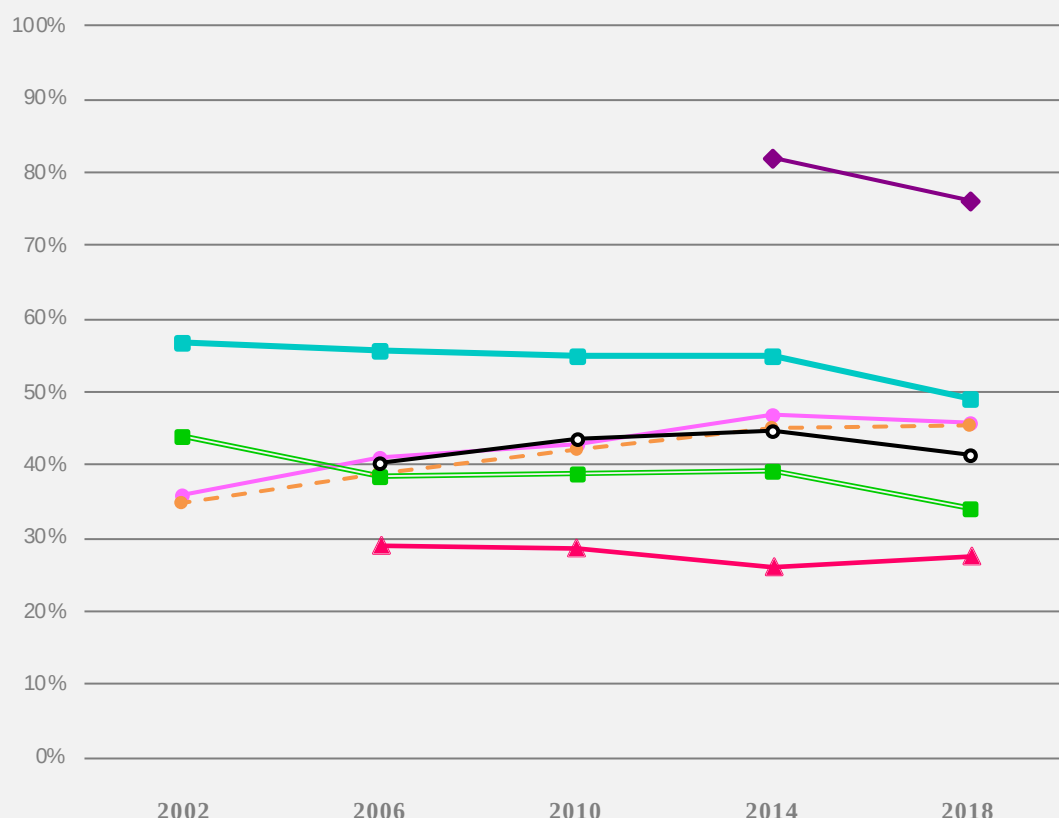
**Nicht die Familienform als solche ist entscheidend, sondern es sind insbesondere die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung sowie die Fähigkeit der Eltern, auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen, relevant. Anders formuliert: eine Familienform, die für sich genommen als ideal betrachtet werden kann, gibt es nicht.

Lebensmittel und Getränke, deren Konsum empfohlen wird (Konsumhäufigkeit)

Der Konsum von gewissen Lebensmitteln ist bei den Mädchen verbreiteter (z.B. täglicher Konsum von **Früchten, Gemüse, Wasser und anderen ungesüssten Getränken**), während andere Lebensmittel häufiger von Jungen konsumiert werden (z.B. täglicher Konsum von **Milch/Milchprodukten**). Abgesehen von einzelnen Ausnahmen, nimmt der Konsum von Lebensmitteln und Getränken, die empfohlen sind, tendenziell mit steigendem Alter zwischen den 11- und 15-Jährigen ab.

Zwischen 2006 und 2014 blieb der tägliche Konsum von **Milch** und **Milchprodukten** stabil und ging dann 2018 zurück. Der Konsum von **Fleisch** an 2 bis 4 Tagen pro Woche hat sich zwischen 2014 und 2018 nur wenig verändert, während **Fisch** weniger häufig konsumiert wird. Der Konsum von **Brot** an mindestens 5 Tagen pro Woche ist 2018 im Vergleich zu 2014 zurückgegangen.

Lebensmittel und Getränke, deren Konsum empfohlen wird, bei den 11- bis 15-Jährigen



Anmerkungen

Brot: Weissbrot oder Vollkornbrot; Fleisch: In der Frage wurde nicht spezifiziert, welche Arten von Fleischprodukten unter den Begriff „Fleisch“ fallen, weshalb es sich nicht ausschliessen lässt, dass bestimmte Jugendliche Geflügel und Wurstwaren nicht miteinbezogen haben; Milchprodukte: Käse, Quark, usw.

Lesebeispiel

Im Jahr 2018 konsumierten **45.7%** der 11- bis 15-Jährigen täglich Früchte.

Lebensmittel und Getränke, die nur gelegentlich konsumiert werden sollten (Konsumhäufigkeit)

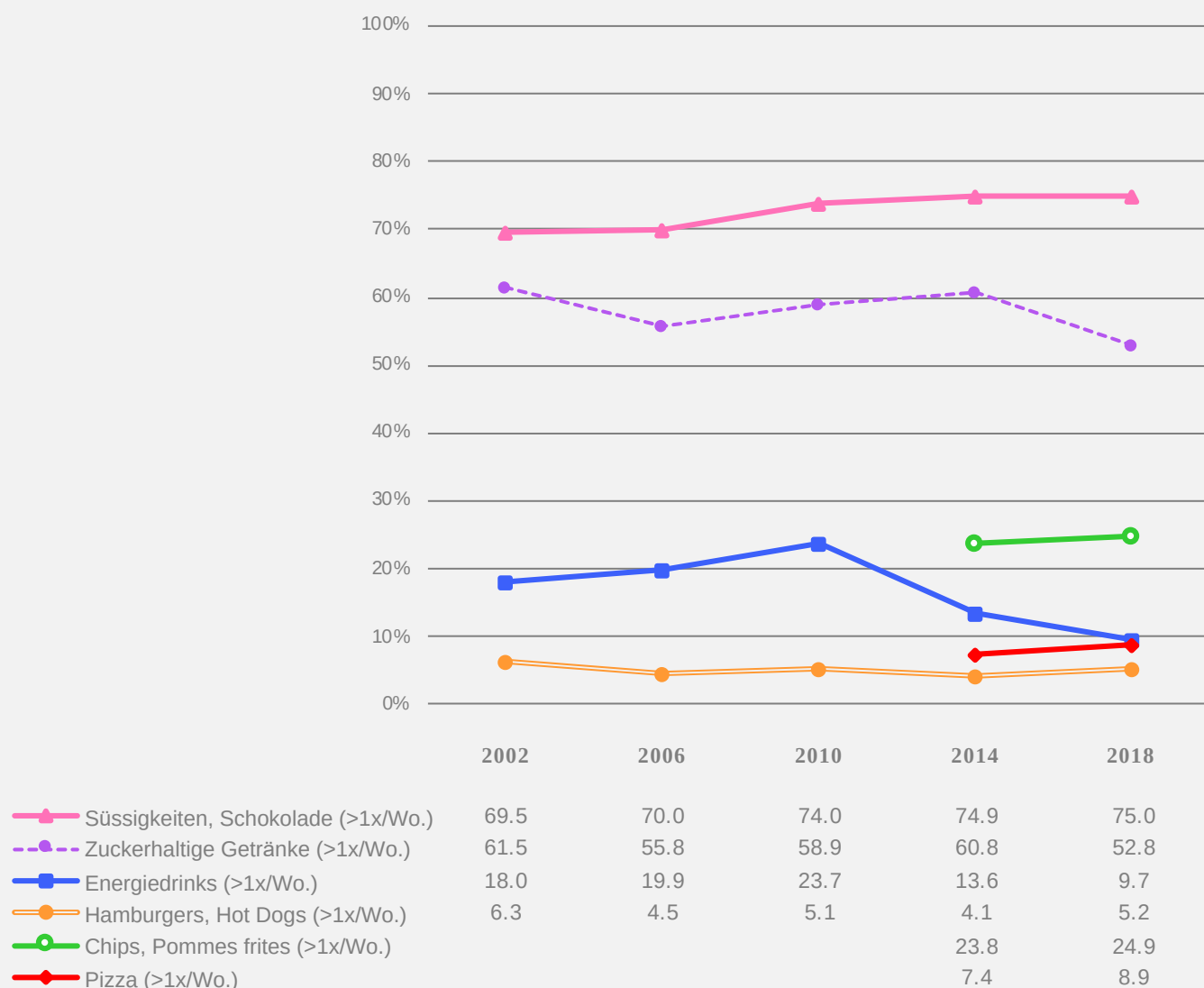
Der Konsum von gewissen Lebensmitteln ist bei Jungen verbreiteter (z.B. Konsum von **Hamburger/Hot Dogs**, **Cola oder anderen zuckerhaltigen Getränken** und von **Energydrinks**), während andere Lebensmittel häufiger von Mädchen konsumiert werden (z.B. **Süssigkeiten oder Schokolade**).

Im Jahr 2018 verglichen mit 2014 gab es beim Konsum von **Süssigkeiten/Schokolade** keine Veränderung, während **Cola und andere zuckerhaltige Getränke** seltener konsumiert werden.

Der Konsum von **Hamburger/ Hot Dogs** ist seit 2002 ziemlich stabil geblieben. Was **Energydrinks***** betrifft, werden sie seit 2010 immer weniger häufig konsumiert. Ausserdem ist die Häufigkeit des Konsums von **Chips/ Pommes frites** sowie von **Pizza** im Jahr 2018 verglichen mit 2014 relativ stabil geblieben.

*** Diese Getränke befinden sich an der Spitze der «Schweizer Lebensmittelpyramide» aufgrund ihres hohen Gehalts an Koffein und Zucker (es gibt auch «light»-/ «zero»-Versionen) sowie an Säure (schädlich für den Zahnschmelz) und verschiedenen anderen Substanzen wie Taurin.

Lebensmittel und Getränke, die nur gelegentlich konsumiert werden sollten, bei den 11- bis 15-Jährigen



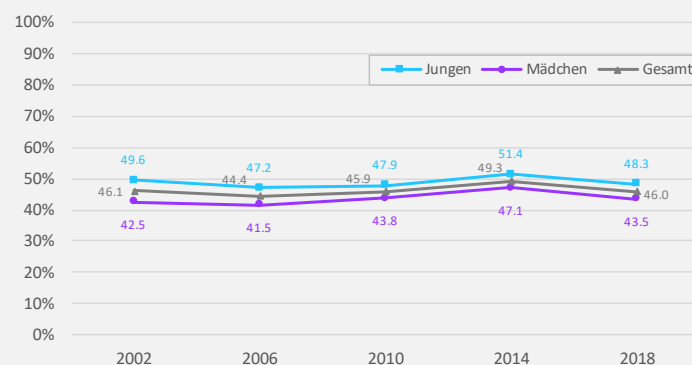
Anmerkungen Cola oder andere zuckerhaltige Getränke: Es ist möglich, dass die Jugendlichen bei der Beantwortung dieser Frage "Light"- oder "Zero"-Getränke aufgrund ihres süssen Geschmacks miteinbezogen haben. Pizza: Dies ist ein Gericht, das je nach den darin enthaltenen Lebensmitteln als ausgewogen oder unausgewogen bezeichnet werden kann.

Lesebeispiel Im Jahr 2018 konsumierten **52.8%** der 11- bis 15-Jährigen Cola oder andere zuckerhaltige Getränke mehrmals pro Woche. Anders formuliert, **47.2%** der 11- bis 15-Jährigen konsumierten weniger häufig (d.h. nicht mehr als einmal pro Woche) solche Getränke.

Täglich ein richtiges Frühstück

Im Jahr **2018** nahmen 46.0% der 11- bis 15-Jährigen jeden Tag ein **richtiges Frühstück** zu sich; dieser Anteil nahm 2014 zu und 2018 wieder ab. Diese Gewohnheit kam bei den Jungen (48.3%) häufiger vor als bei den Mädchen (43.5%) und nahm mit steigendem Alter zwischen den 11- und 15-Jährigen ab.

Entwicklung der täglichen Einnahme eines richtigen Frühstücks bei den 11- bis 15-Jährigen



Schlussfolgerungen

Einige Ernährungsgewohnheiten, von denen man annimmt, dass sie gesundheitliche Vorteile haben, sind bei Mädchen häufiger anzutreffen (z.B. jeden Tag genug Früchte und Gemüse zu essen), während andere häufiger bei Jungen vorkommen (z.B. täglich richtig zu frühstücken). Darüber hinaus treten gesunde Ernährungsgewohnheiten tendenziell gemeinsam auf und viele davon nehmen im Verlaufe der Adoleszenz ab.

Die Ergebnisse der HBSC-Studie deuten in mancher Hinsicht auf eine Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten hin, unterstreichen aber vor allem die Notwendigkeit, auf mehreren Ebenen die Förderung einer Ernährungsweise fortzusetzen, die

ausgewogen und an die Bedürfnisse der Jugendlichen angepasst ist, und dies vor allem bei denjenigen Jugendlichen, die grössere Schwierigkeiten haben, sich an die Ernährungsempfehlungen zu halten. Mögliche Massnahmen sind: Stärkung der Ernährungskompetenz von Eltern und Jugendlichen, Verbesserung der Nährwertinformationen auf Lebensmitteln (zuhanden der Konsumentinnen und Konsumenten), ergänzt durch strukturelle Massnahmen zur Verbesserung der Verfügbarkeit und des Zugangs zu gesunden Lebensmitteln.

Wo findet man weiterführende Informationen zu diesem Thema?

- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S. (2020). *Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps* (Forschungsbericht Nr. 109). Lausanne: Addiction Suisse.
- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., & Kretschmann, A. (2019). *La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2018 et évolutions depuis 1986 - Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* (Forschungsbericht Nr. 100). Lausanne: Addiction Suisse.
- Weitere Informationen zur Schweizer HBSC-Studie findet man auf der Webseite www.hbsc.ch
- Informationen zu den Indikatoren des Schweizer Monitoring-System Sucht und nichtübertragbare Krankheiten (MonAM) sind auf folgender Webseite verfügbar: www.obsan.admin.ch/de/MonAM

Die internationale Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)

Für dieses Informationsblatt wurden Daten aus der HBSC-Studie verwendet. Diese steht unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und untersucht u.a. gesundheitsrelevante Verhaltensweisen 11- bis 15-jähriger Jugendlicher. Sucht Schweiz führte diese Studie 2018 zum neunten Mal in zufällig ausgewählten Schulklassen des 5. bis 9. Schuljahrs (7. bis 11. Jahr HarmoS) in der Schweiz durch. Die Schülerinnen und Schüler füllten den anonymen, standardisierten Fragebogen im Rahmen einer Schulstunde aus. Die Schweizer HBSC-Studie wurde vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und der Mehrzahl der Kantone finanziert.

Methode

Aus ethischen Gründen und um die jüngsten Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern, waren bestimmte Fragen – wie die zur Schlafdauer und zum elterlichen Beschaidwissen – einzig für Schülerinnen und Schüler des 8. und 9. Schuljahres (d.h. 10. und 11. Jahr HarmoS) vorgesehen. Für weiterführende Informationen zu den Daten sowie zur Methodik siehe Delgrande Jordan et al. (2019).

Inhalt und Gestaltung

Sophie Masseroni, Yvonne Eichenberger, Marina Delgrande Jordan, Eva Schneider, Andrea Kretschmann, Valentine Schmidhauser, Sucht Schweiz Suisse, Mai 2020