

Studienservice

Status des Ernährungswissens in Österreich

In Österreich ist 41 % der Bevölkerung übergewichtig/adipös. Es ist erwiesen, dass Ernährung und Lebensstil eine wichtige Rolle bei der Prävention von Übergewicht bzw. Adipositas spielen. Mangelndes Wissen und fehlendes Bewusstsein für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung können zu schlechten Ernährungsgewohnheiten beitragen. Ernährungswissen kann zu einem besseren Verständnis der Ernährungsrichtlinien führen und die Verbraucher*innen in die Lage versetzen, in ihrem täglichen Leben Akzente zu setzen, die zu einem gesundheitsförderlichen Essverhalten führen. Bisher wurde in keinem deutschsprachigen Land eine international vergleichbare Evaluierung des aktuellen Ernährungswissensstandes durchgeführt. Die folgende Studie aus Österreich, die vor kurzem in *Nutrients* veröffentlicht wurde, untersuchte das Ernährungswissen der Allgemeinbevölkerung, von Gesundheitsfachleuten (Ärzte, Apotheker*innen, Ernährungswissenschaftler*innen, Diätolog*innen) und von Lehrer*innen.

Eine Online-Umfrage wurde von 1.000 Jugendlichen und Erwachsenen im Alter von 14-75 Jahren sowie von 307 Ärzten, 295 Apotheker*innen, 124 Ernährungswissenschaftler*innen, 160 Diätolog*innen und 873 Lehrer*innen ausgefüllt. Der Gesamtwert für das Ernährungswissen der Allgemeinbevölkerung war mit 61 % deutlich niedriger als die Werte aller anderen Gruppen: Ernährungswissenschaftler*innen mit 86 %, Diätolog*innen mit 88 %, Apotheker*innen mit 83 %, Ärzte mit 81 %, und Lehrer*innen mit 75 %. Die wichtigsten Faktoren für ein besseres Ernährungswissen waren das weibliche Geschlecht, ein höheres Alter und ein höheres Bildungsniveau, während der BMI und der selbst angegebene Gesundheitszustand keinen Einfluss hatten.

Bei den einzelnen Fragen stellte sich heraus, dass nur jede fünfte Person wusste, dass Experten fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag empfehlen. Nur 29 % konnten Fett als das kalorienreichste Lebensmittel identifizieren, die Mehrheit (41 %) glaubte, es sei Zucker. Nur die Hälfte der Bevölkerung wusste, dass ein Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Blutdruck besteht und dass Ballaststoffe bei der Gewichtskontrolle helfen können. Während nur 44 % der Teilnehmer*innen einen BMI von 23 korrekt als normal bezeichnen konnten, waren 80 % in der Lage, die Apfelform des Körpers korrekt als erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu identifizieren.

Diese Studie zeigt, dass das Ernährungswissen in Österreich verbesserungsbedürftig ist. Junge, männliche und weniger gebildete Personen schneiden am schlechtesten ab. Lehrer*innen schnitten zwar besser ab als die Allgemeinbevölkerung, aber angesichts ihrer wichtigen Rolle bei der Weitergabe von Ernährungswissen an Kinder und Jugendliche in den Schulen sollte der Ausbildungsgrad der Lehrkräfte deutlich gehoben werden, um die Ernährungsbildung im Schulunterricht besser zu integrieren. Im Hinblick der Datenlage, schlagen die Studienautoren vor, dass das Ernährungswissen der Allgemeinbevölkerung deutlich verbessert werden sollte, um eine Grundlage für ein besseres Essverhalten zu schaffen.

Referenz

Gruber M, Iwuchukwu CG, Sperr E, König J. What Do People Know about Food, Nutrition and Health?-General Nutrition Knowledge in the Austrian Population. *Nutrients*. 2022 Nov 9;14(22):4729. doi: 10.3390/nu14224729.