

# Emotionen steuern auch das Ernährungsverhalten

**Die Ernährungsexpertin Barbara Angela Schmid verweist im Gespräch mit der „Bauernzeitung“ auf die verschiedenen Muster im Ernährungsverhalten.**

*In Umfragen zeigen sich die Österreicher recht gesundheitsbewusst. Wie schaut das Gesundheitsverhalten in der Praxis tatsächlich aus?*

**B. S.:** Grundsätzlich gibt es drei Muster im aktuellen Ernährungsverhalten, die beschrieben werden können. Das erste Muster beschreibt das Ernährungsverhalten in Hinblick auf die Vermeidung von Krankheiten. Was esse ich, um meine Gesundheit zu erhalten, oder was esse ich nicht, um ernährungsabhängige Risikofaktoren zu vermeiden?, lauten da die Fragestellungen. In den Antworten zeigt sich, dass ein Großteil über Ernährungsfragen informiert ist. Der Ernährungsbericht der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zeigt jedoch, dass die Österreicher anders essen, als sie sich ernähren sollten. Daraus ist zu erkennen, dass das Wissen alleine noch lange nicht für eine tatsächliche Veränderung des Essverhaltens ausreicht.

*Wie erklärt sich der Widerspruch zwischen Theorie und tatsächlichem Verhalten beim Essen?*

**B. S.:** Da komme ich nun zum zweiten Muster des Ernährungsverhaltens. Es beschreibt das Verhalten von jenen, die bereits an einer ernährungsabhängigen Erkrankung leiden. Hier stellt sich die Frage: Was sollte ich besser nicht essen wegen meiner Erkrankung? So ist oft zu hören: „Eier esse ich nicht wegen meines hohen Cholesterinspiegels oder auf Süßes muss ich verzichten wegen meines Diabetes.“ Die Grundzüge der diätetischen Maßnahmen sind größtenteils bekannt. Isst derjenige aber dann doch ein Stück Sacher-torte, rechtfertigt er sich, in-

dem er behauptet, dass ihm das eine Stück doch nicht schaden könne.

Das dritte Muster im Ernährungsverhalten begründet sich auf Angst und Verunsicherung. Interessanterweise bewirkt Angst, beispielsweise ausgelöst durch BSE, eine raschere Veränderung des

Ernährungsverhaltens. Gegenüber Informationen, die auf die Gesundheit abzielen, scheint das menschliche Ernährungsverhalten eher resistent zu sein.

*Wird die emotionale Seite bei der Werbung für Lebensmittel hier zu Lande noch zu wenig berücksichtigt?*



Barbara Schmid: „Gesunde Ernährung erlebbar machen!“

Ernährungsverhaltens. Hier befürchtet der Konsument eine direkte Auswirkung auf den Gesundheitszustand beim Essen risikoreicher Produkte.

*Welche Schlussfolgerungen lassen sich nun aus diesen Mustern aktuellen Ernährungsverhaltens ableiten?*

**B. S.:** Es ist daraus zu erkennen, dass die gesunde Ernährung sowohl präventiv als auch therapeutisch für die meisten einen gewissen Stellenwert hat, aber die Auswirkungen nicht direkt spürbar sind. Diese drei Verhaltensmuster zeigen, dass das Ernährungsverhalten durchaus veränderbar ist, wenn emotionale Faktoren an Ein-

fluss gewinnen. Gegenüber Informationen, die auf die Gesundheit abzielen, scheint das menschliche Ernährungsverhalten eher resistent zu sein.

*Wie kann man die junge Generation für gesunde Ernährung am besten motivieren?*

**B. S.:** Eine sehr schwierige Frage, denn meines Erachtens ist die Motivation mehr auf der Erlebnisebene als auf der Informationsebene zu finden. Für die Jungen bedeutet das: Erlernen durch Erleben. Hier gilt es effiziente Maßnahmen innerhalb der Familie von Anfang an, also bereits auch

in Kindergärten und Schulen, umzusetzen. Die Bedeutung des Sprichwortes „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr“ hat in der heutigen Zeit an Aktualität nicht verloren.

*Welche Kriterien muss eine gesunde Ernährung aufweisen?*

**B. S.:** Das ausschlaggebende Kriterium für eine gesunde Ernährung liegt in der adäquaten Bedarfsdeckung an Energie und Nährstoffen. So hat ein vierjähriger Bub ganz andere Anforderungen an die Ernährung als eine 65-jährige Frau. Kein isoliertes Lebensmittel (Ausnahme Muttermilch) kann dieses umfassende Kriterium leisten. Schon aus diesem Grund macht es wenig Sinn, das Adjektiv gesund oder vollwertig auf Lebensmittel zu übertragen. Eine bedarfsgerechte Ernährung wird erreicht, wenn man Qualität und Quantität von verschiedensten Lebensmitteln kombiniert und aufeinander abstimmt.

*Welche Motive sind beim Lebensmitteleinkauf ausschlaggebend?*

**B. S.:** Die Entscheidungen der Lebensmittelauswahl werden von den verschiedensten Motiven beeinflusst. Zu nennen wären da ökonomische Bedingungen (z. B. Sonderangebot), Schönheitsansprüche („Halte Diät, um schlank zu bleiben!“), Angst vor Schaden („Rindfleisch esse ich nicht mehr wegen BSE!“), pädagogische Gründe („Wenn du lernst, bekommst du ein Überraschungsei!“), Krankheitsfordernisse („Ich bin Diabetiker, esse keinen Zucker!“), kulturelle Einflüsse (das Wiener Frühstück mit Semmel, Butter und Marmelade) oder auch pseudowissenschaftliche Gründe („Tomaten esse ich nicht, da bekommt man die Gicht“). Daraus ist zu erkennen, dass das Gesundheitsmotiv nur eines von vielen ist und sicherlich nicht an erster Stelle steht. *L.H.*