

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**  
**MEDIENMITTEILUNG**  
**COMUNICATO STAMPA**

14

Santé  
Gesundheit  
Salute

Nr. 0350-0602-30  
Neuchâtel, 2. März 2006

## Schweizerische Gesundheitsbefragung

### Essgewohnheiten: deutliche Veränderungen innerhalb von 10 Jahren

**In den zehn Jahren zwischen 1992 und 2002 haben sich unsere Ernährungsgewohnheiten geändert: Der Fleischkonsum hat abgenommen; der Fischkonsum dagegen ist gestiegen. Die Älteren ernähren sich heute eher gesünder als noch vor 10 Jahren, bei den 15- bis 24-Jährigen ist das Gegenteil der Fall. Weiterhin etwa ein Drittel der Bevölkerung achtet bei der Ernährung nicht auf die Gesundheit. Dies geht aus einer soeben veröffentlichten Analyse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik (BFS) hervor.**

#### Weniger Fleisch, mehr Fisch

In den zehn Jahren zwischen 1992 und 2002 hat in der Schweiz der Fleischkonsum abgenommen, ebenfalls die Vorliebe für rotes Fleisch. Der Konsum von Fisch dagegen ist gestiegen. Die Älteren ernähren sich heute eher gesünder als noch vor 10 Jahren: Sie verzehren mehr Salat, Gemüse und Früchte. Die Ernährung der Jüngeren hingegen ist ungesünder geworden. Das gilt besonders für die 15- bis 24-Jährigen; sie essen weniger Gemüse und Früchte als 1992 und etwa gleichviel Fleisch. Fast die gesamte Bevölkerung konsumiert täglich irgendwelche Milchprodukte. Milch selbst wird aber immer weniger getrunken, vor allem von den Jungen.

Die Flüssigkeitsaufnahme scheint bei den meisten befriedigend zu sein. Nur 4% trinken täglich weniger als 1 Liter (von der schweizerischen Gesellschaft für gesunde Ernährung empfohlener Mindestwert, ohne alkoholische Getränke). Mit steigendem Alter nimmt dieser Anteil allerdings zu, vor allem bei den Männern (er beträgt bei den über 74-Jährigen 9%).

#### Ein Drittel achtet nicht auf gesunde Ernährung

Um sich gesund ernähren zu können, braucht es nicht nur Kenntnisse über die Komponenten einer ausgewogenen, massvollen Ernährung, sondern auch eine entsprechende Einstellung, d.h. ein adäquates Körper- und Gesundheitsbewusstsein. Rund 69 Prozent der Schweizer Bevölkerung gaben 2002 an, auf ihre Ernährung zu achten, Frauen deutlich mehr (76%) als Männer (61%), Jüngere weniger als Ältere (15-24-Jährige: 55%; übrige Altersgruppen: 67% - 75%). Der Anteil derjenigen, die bei der Ernährung nicht auf die Gesundheit achten, ist mit rund einem Drittel seit 1992 praktisch unverändert.

Neben Kenntnissen und Einstellungen können andere Faktoren eine gesunde Ernährung erschweren oder erleichtern. Als erschwerende Faktoren wurden in der Gesundheitsbefragung 2002 genannt: hohe Kosten (18% aller Nennungen), Gewohnheiten und Zwänge des Alltags (17%) sowie grosse Vorliebe für gutes Essen (16%) und hoher Zeitaufwand für das Einkaufen und Zubereiten der Mahlzeiten (12%).

Auch die Wohnform spielt bei der Ernährung eine Rolle: Männer konsumieren, wenn sie in einem Familienhaushalt leben, häufiger Gemüse, Früchte, Käse, Milch sowie Fisch und essen seltener in Schnellimbisslokalen als wenn sie allein leben. Bei den Frauen ist der entsprechende Unterschied weniger ausgeprägt.

### **Schnellimbiss vor allem bei den Jungen beliebt**

Das Aufkommen von Fastfood-Lokalen und das damit verbundene „Schnellessen“ ist eine Folge veränderter Lebensbedingungen: Die Familienstrukturen haben sich gewandelt, die Arbeitswege sind länger, die Mittagspausen kürzer geworden.

Frauen aller Altersgruppen verpflegen sich seltener in Schnellimbisslokalen oder auf der Strasse als Männer. Erwartungsgemäss tun dies vor allem jüngere Personen häufig – unter den 15- bis 24-Jährigen mehr als die Hälfte (54%) mindestens ein Mal pro Woche. Nur 40 Prozent derjenigen, die an mehreren Tagen pro Woche Fastfood essen, nehmen täglich Früchte und Gemüse zu sich gegenüber 54% von denen, die nie so essen.

Der regelmässige Besuch eines Schnellimbisslokals oder die Verpflegung auf der Strasse ist in der italienisch- und französischsprachigen Schweiz häufiger als in der Deutschschweiz (27% der Bevölkerung gegenüber 19%) und bei der ländlichen Bevölkerung seltener als bei der städtischen (17% bzw. 22%).

#### **Die Schweizerische Gesundheitsbefragung**

Laut dem statistischen Mehrjahresprogramm des Bundes findet alle fünf Jahre eine Erhebung über den Gesundheitszustand der 15-jährigen und älteren, in Privathaushalten lebenden Wohnbevölkerung der Schweiz statt. Nach 1992/93 und 1997 wurde die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002 zum dritten Mal durchgeführt. Für diese Ausgabe wurde eine Zufallsstichprobe von 19'700 Personen zu ihrem Gesundheitszustand, zu ihrer Lebenssituation und zu ihrem Lebensstil, zu Inanspruchnahme und Bedarf an Leistungen des Gesundheitssystems und zu ihrer Krankenversicherungssituation befragt.

BUNDESAMT FÜR STATISTIK  
Pressestelle

.....

**Auskunft:**

Roland Calmonte, BFS, Sektion Gesundheit, Tel.: 032 713 65 64

**Neuerscheinung:**

Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz. Stand und Entwicklungen auf der Grundlage der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997 und 2002. StatSanté 2/2005. Bestellnummer: 516-0502. Preis: gratis, verfügbar auf der Homepage des BFS unter der folgenden Adresse : <http://www.health-stat.admin.ch> » Übersicht » Publikationen

.....

Pressestelle BFS, Tel.: 032 713 60 13; Fax: 032 713 63 46

Publikationsbestellungen, Tel.: 032 713 60 60, Fax: 032 713 60 61, E-Mail: [order@bfs.admin.ch](mailto:order@bfs.admin.ch)

Weiterführende Informationen und Publikationen in elektronischer Form finden Sie auf der Homepage des BFS <http://www.statistik.admin.ch>

Die Medienmitteilungen des BFS können als elektronische Newsletter abonniert werden.  
Anmeldung unter <http://www.news-stat.admin.ch>