

# Themen Gesundheitsfördernder Hochschulen

## Ernährung

<b>Autoren:</b>	Wiebke Dittmer, Prof. Dr. Thomas Hartmann
<b>Titel/ Untertitel:</b>	Themen Gesundheitsfördernder Hochschulen/ Ernährung
<b>Auflage:</b>	1
<b>Stand:</b>	16. April 2008
<b>Institution:</b>	Hochschule Magdeburg-Stendal (FH)
<b>Ort:</b>	Magdeburg
<b>Website:</b>	<a href="http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/">http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/</a>
<b>Signatur:</b>	G6_1-13

# Begriffsbestimmungen

## Ernährung

„Ernährung ist die Aufnahme von Nahrungsstoffen, die ein Organismus zum Aufbau seines Körpers, zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen und zum Hervorbringen bestimmter Leistungen in verschiedenen Lebenslagen benötigt. Ernährung ist eine Voraussetzung für die Lebenserhaltung jedes Lebewesens“ (Wikipedia 2007).

### Ernährung und Gesundheit

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit (Mensink et al. 2002). „Neben der Aufnahme der Makronährstoffe Protein, Fett und Kohlenhydrate ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen wichtig für den Aufbau und Erhalt der Zellen sowie für das Immunsystem. Neben der positiven Beeinflussung unserer Gesundheit kann die Nahrung andererseits ein Übertragungsweg für Krankheitserreger und Schadstoffe sein“ (Mensink et al. 2002, S. 9).

## Institutionelle Verankerung und Rechtliche Rahmenbedingungen

### Europäische Union

#### *Allgemeine Grundsätze des Lebensmittelrechts*

„Die allgemeinen Grundsätze des Lebensmittelrechts wurden 2002 überarbeitet, ebenso wie die Verfahren zur Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit, die auch für Futtermittel gelten. Auf allen Stufen der Lebensmittelkette vom Erzeuger bis zum Verbraucher erfolgen Kontrollen und Überwachungen. Die Rechtsvorschriften, mit denen die allgemeinen Grundsätze und die einheitlichen Kontrollen festgelegt werden, sehen auch die Errichtung der [Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit](#) vor“ (...) (SCADPlus 2007).

#### *Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit*

Die Aufgabe der Behörde besteht im Wesentlichen darin, für Beratung und Unterstützung durch unabhängige Wissenschaftler zu sorgen und ein Netz für die enge Zusammenarbeit mit den zuständigen Stellen in den Mitgliedstaaten einzurichten (SCADPlus 2007). „Sie bildet bei allen einschlägigen Fragen eine unabhängige Informationsquelle; außerdem stellt sie die Risikokommunikation mit der Öffentlichkeit sicher“ (SCADPlus 2007).

## **Bundesebene**

### ***Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz***

Im Zuständigkeitsbereich des [Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz](#) (BMELV) geht es vor allem um sichere Lebensmittel, um wirtschaftlich tragfähige Landwirtschaftsbetriebe und um einen ökologisch und sozial intakten ländlichen Raum (BMELV 2007). Zum Geschäftsbereich des BMELV gehören verschiedene Bundesoberbehörden. Diese werden im nächsten Abschnitt vorgestellt.

### ***Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit***

Das [Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit](#) (BVL) „(...) versteht sich als Dienstleister für Verbraucher, die auf die Sicherheit der Lebensmittel in Deutschland vertrauen, und für die Wirtschaft, die in einem fairen Wettbewerb Produkte von hoher Qualität auf den Markt bringen will“ (BVL 2007). Das BVL ist zuständig für Schnellwarnsysteme, für die Koordinierung einer bundeseinheitlichen Lebensmittelüberwachung und für die Zulassung von Pflanzenschutzmitteln, Tierarzneimitteln und gentechnisch veränderten Organismen (BVL 2007).

Zu aktuellen Aktivitäten zählt u.a. der Aktionsplan gegen Allergien, der im März 2007 vom Bundesverbraucherminister Horst Seehofer vorgestellt wurde. Im September 2007 folgte die Auftaktveranstaltung zum Aktionsplan mit gleichzeitiger Eröffnung des Allergieportals (BMELV 2007). Weitere Informationen zum Thema Allergieprävention finden sie unter der Rubrik „Gesundheit und Gesundheitsvorsorge“.

### ***Bundesinstitut für Risikobewertung***

„Das neue [Bundesinstitut für Risikobewertung](#) (BfR) ist die wissenschaftliche Einrichtung der Bundesrepublik Deutschland, die auf der Grundlage international anerkannter wissenschaftlicher Bewertungskriterien Gutachten und Stellungnahmen zu Fragen der Lebensmittelsicherheit und des gesundheitlichen Verbraucherschutzes erarbeitet. Das BfR formuliert, basierend auf der Analyse der Risiken, Handlungsoptionen zur Risikominderung. Das Institut nimmt hiermit eine wichtige Aufgabe bei der Verbesserung des Verbraucherschutzes und der Lebensmittelsicherheit wahr. Die Bewertungen sollen für Öffentlichkeit, Wissenschaft und andere beteiligte oder interessierte Kreise transparent dargestellt und nachvollziehbar sein“ (BVA 2007).

### ***Ausschuss für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Deutschen Bundestages***

Der [Ausschuss für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz](#) des Deutschen Bundestages befasst sich damit, wie Verbraucher und Verbraucherinnen vorsorglich vor schlechten Nahrungs-

mitteln geschützt werden können. „Die Kontrolle der Regierung nimmt der Ausschuss wahr, indem er sich regelmäßig Berichte vorlegen lässt, etwa den Ernährungs- und Agrarbericht“ (Deutscher Bundestag 2007).

## Sonstige Institutionen

Des Weiteren gibt es verschiedene Institutionen wie Vereine, Stiftungen und Forschungsinstitute, die sich mit dem Thema Ernährung befassen. In der folgenden Tabelle sind einige wichtige Einrichtungen aufgeführt.

**Tab. 1:** Sonstige Institutionen, die sich mit dem Thema Ernährung befassen

Institution	Aufgaben
<a href="#">aid infodienst Verbraucherschutz - Ernährung - Landwirtschaft</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übermittlung von Informationen aus Forschung und Praxis</li> </ul>
<a href="#">Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung, Auswertung und Publikation ernährungswissenschaftlicher Forschung</li> <li>• Ernährungsberatung, Ernährungsaufklärung und Qualitätssicherung</li> </ul>
<a href="#">Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET)</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse der Ernährungssituation in Deutschland im Hinblick auf die Ernährungstherapie und Prävention</li> <li>• Verbesserung der Ernährungssituation</li> </ul>
<a href="#">Foodwatch – die essensretter</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbraucherschutz im Bereich Ernährung</li> </ul>
<a href="#">Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Ernährung, Wachstum und Stoffwechsel von Kindern und Jugendlichen</li> </ul>
<a href="#">Institut für Ernährungswissenschaft Universität Gießen</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forschung</li> <li>• Lehre</li> </ul>
<a href="#">Institut für Ernährungswissenschaft Universität Potsdam</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forschung</li> <li>• Lehre</li> </ul>
<a href="#">Zeitschrift Öko-Test</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbraucherschutz mit ökologischem Schwerpunkt</li> </ul>
<a href="#">Zeitschrift Stiftung Warentest</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergleich des Nutzwertes, Gebrauchswertes und der Umweltverträglichkeit verschiedenster Produkte wie beispielsweise Nahrungsmittel</li> <li>• Aufklärung des Verbrauchers über wirtschaftliche Haushaltsführung sowie gesundheits- und umweltbewusstes Verhalten</li> </ul>

# Datenlage in Deutschland

## Ernährungsverhalten in Deutschland

„Durch den Bundes-Gesundheitssurvey 1998 und den daran angeschlossenen Ernährungssurvey liegen umfangreiche Daten zum Ernährungsverhalten der Deutschen vor. Trendanalysen sind durch den Vergleich mit älteren Datenquellen möglich (...)“ (Achterberg et al. 2006, S. 97). Dazu gehört vor allem die Nationale Verzehrstudie, die Ende der achtziger Jahren durchgeführt wurde und der Nationale Gesundheitssurvey aus den Jahren 1990 und 1992 (Achterberg et al. 2006; BfR 2007). Demnach verzehren die Deutschen inzwischen mehr frisches Obst und Gemüse, mehr ballaststoff- und kohlenhydratreiche Kost sowie mehr nichtalkoholische Getränke als Ende der 1980er Jahre. Gleichwohl nehmen weiterhin nur etwa die Hälfte der Männer und Frauen die empfohlene Tagesmindestmenge von 400 Gramm Obst und Gemüse zu sich. In den jüngeren Altersgruppen bestehen dabei die größten Defizite.

Unterdessen ist der Verzehr von Fast Food und Tiefkühlkost deutlich gestiegen. Im Trend liegen auch funktionelle Lebensmittel wie ACE-Drinks und probiotische Joghurts sowie Nahrungsergänzungspräparate, obwohl diese für einen Großteil der Bevölkerung nicht notwendig sind. Die Energiezufuhr ist bei den meisten Menschen in Deutschland ausreichend gedeckt, Hauptenergiequellen sind dabei Milchprodukte und Brot. Insgesamt findet sich ein hoher und mit entsprechenden Gesundheitsrisiken verbundener Konsum von Süßwaren und tierischen Fetten. Der Großteil der Frauen und Männer in Deutschland ist gut mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Allerdings bleibt vor allem die Vitamin-D- und Folsäurezufuhr unzureichend. Dies fällt insbesondere bei Schwangeren ins Gewicht, da ein Folsäuremangel zu Fehlbildungen des Embryos führen kann. Zudem besteht bei Schwangeren nach wie vor das Risiko einer Jodunterversorgung. Der in Deutschland traditionelle Jodmangel weiter Bevölkerungskreise ist allerdings durch die breite Verwendung von jodiertem Speisesalz insgesamt deutlich rückläufig (...).

Es können Unterschiede im Ernährungsverhalten bei Männern und Frauen beobachtet werden. „Männer essen durchschnittlich mehr, Frauen essen im Schnitt etwas gesünder. So trinken Frauen mehr Wasser, verzehren mehr Obst und – gemessen an ihrer Gesamtenergiezufuhr – auch mehr Gemüse“. Bei Männern ist ein höherer Wurst- und Fleischkonsum festzustellen (Achterberg et al. 2006, S. 97).

Ein wachsender Bevölkerungsanteil setzt sich bewusst mit der Ernährung auseinander. Dies verdeutlicht beispielsweise die Zunahme der Vegetarier (Mensink et al. 2002). „So beträgt der Anteil an Frauen und Männern, die sich ausschließlich oder überwiegend vegetarisch ernähren, 8% bzw. 3%. Dieser Anteil liegt bei den 18- bis 24-jährigen Frauen sogar bei 16%“ (Mensink et al. 2002, S. 10).

Des Weiteren ist der Bedarf an Bio-Produkten deutlich gestiegen. Beim Verbraucherverhalten ist eine deutliche Trendwende hin zu Ökoprodukten zu erkennen. Die Einstellung gegenüber höherwertigen Lebensmitteln hat sich geändert. Die Verbraucher haben eine größere Bereitschaft, mehr Geld für die Ernährung auszugeben. Nach einer Studie kaufen 35 bis 40 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Monat Bio-Produkte (Norddeutscher Rundfunk 2006).

Im Rahmen des bundesweiten [Kinder- und Jugendgesundheitsveys](#) wurde u.a. das Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen untersucht. „Etwa die Hälfte der Teilnehmer konsumiert jeweils täglich Brot, Milch und frisches Obst. Die Mehrheit (etwa drei Viertel) isst lediglich einmal im Monat Fast Food. Jedoch essen täglich 16% Schokolade und fast 20% andere Süßigkeiten. Mehr Jungen als Mädchen konsumieren jeweils täglich Erfrischungsgetränke, Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Cerealien und Weißbrot. Dafür essen Mädchen häufiger täglich frisches Obst und rohes Gemüse(...)

Zur genaueren Abbildung des Ernährungsverhaltens der Kinder und Jugendlichen wurde mit einer Unterstichprobe von [KiGGS](#) das Ernährungsmodul EsKiMo durchgeführt“ (RKI 2007). Der Forschungsbericht liegt seit September 2007 vor. „Die Ergebnisse zeigen, welche Verbesserungen der derzeitigen Ernährung hauptsächlich notwendig sind, um die Nährstoffversorgung unserer Kinder und Jugendlichen zu verbessern. So sollten:

- mehr pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse, Brot, Kartoffeln auf dem Speiseplan stehen
- mehr Vollkornmehl, -brot, -nudeln oder -reis anstelle von hellen Getreideprodukten verzehrt werden
- fettreduzierte Milchprodukte gegenüber den Vollmilchprodukten oder mit Sahne angereicherten Produkten bevorzugt werden
- fettreichere Wurst- und Fleischsorten durch fettärmere Varianten ersetzt werden
- vermehrt Rapsöl anstelle von anderen Ölen und Fetten in Haushalt und Lebensmittelindustrie verwendet werden
- deutlich weniger Süßigkeiten und Limonade konsumiert werden“ (Mensink et al. 2007, S. 85 f.).

Die Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitsveys zeigen auch, dass Kinder aus Familien mit einem niedrigen Sozialstatus ein höheres Risiko für Übergewicht und Adipositas haben (RKI 2007).

Daneben gibt es jedoch ein weiteres Phänomen, und das sind Kinder mit Mangelerscheinungen durch unzureichende Ernährung. Die internationale Studie „[Health Behavior in School-Aged Children](#)“ (HBSC) 2002 zeigte, dass lediglich 60 Prozent der Mädchen und 69 Prozent der Jungen

täglich vor der Schule frühstücken. Die Zahl derjenigen, die „ungefrühstückt“ in die Schule kommen, steigt mit zunehmenden Alter (WHO 2004).

Die internationalen Ergebnisse der HBSC Studie von 2006 werden in Kürze veröffentlicht. Daten, die Aufschluss über das Essverhalten der Jugendlichen geben, liegen bereits von der Fachhochschule Frankfurt vor, die im Rahmen der HBSC Studie 2.929 Schüler und Schülerinnen befragte. 26 Prozent der Befragten gaben an, an einem normalen Schultag nie zu frühstücken. Bei Mädchen war der Anteil mit 29 Prozent höher. Mit zunehmendem Alter stieg der Anteil sogar auf 32 Prozent an (Feucht 2007).

Inwieweit sich dieses Verhalten an den Hochschulen fortsetzt ist nach unserer Kenntnis bisher nicht untersucht worden. Es ist zu vermuten, dass dieses Essverhalten in enger Wechselbeziehung mit dem Tabakmissbrauch steht. Durch den Tabakkonsum kann das Hungergefühl unterdrückt werden.

Darüber hinaus gaben 13 Prozent der Kinder an, „manchmal“ oder schon „öfter“ hungrig zu Bett oder zur Schule gegangen zu sein, weil zu Hause keine Lebensmittel vorhanden waren (Feucht 2007).

Aktuelle Daten über die Ernährungsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung wird in Kürze die [Nationale Verzehrsstudie II](#) liefern. Die Studie wurde von Ende 2005 bis Ende 2006 im Auftrag des [Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz](#) (BMELV) von der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel (BFEL) durchgeführt. Seit Januar 2008 ist das [Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel](#) der Nachfolger der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel.

„Die Untersuchungen sind jetzt abgeschlossen, es folgt in den nächsten Monaten die Auswertung der erhobenen Daten. Erste Teilergebnisse werden voraussichtlich Ende des Jahres vorliegen. Die vollständigen Auswertungen sollen im April 2008 abgeschlossen sein.“

Für die Studie wurden ca. 20.000 Bürger und Bürgerinnen von 14 bis 80 Jahren zu ihrem aktuellen Lebensmittelverzehr und ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. „Die NVS II soll Auskunft geben

- über die Energie- und Nährstoffversorgung der 14- bis 80-jährigen,
- über den aktuellen Lebensmittelverzehr (Was, wann, wo und warum essen die Deutschen?) und
- über den Lebensstil und das Ernährungsverhalten“ (BMELV 2007).

## **Ernährungsverhalten von Studierenden**

Das Ernährungsverhalten von Studierenden wurde bisher kaum untersucht. Repräsentative Daten liegen beispielsweise durch Erhebungen des [Deutschen Studentenwerks](#) vor. Diese beziehen sich

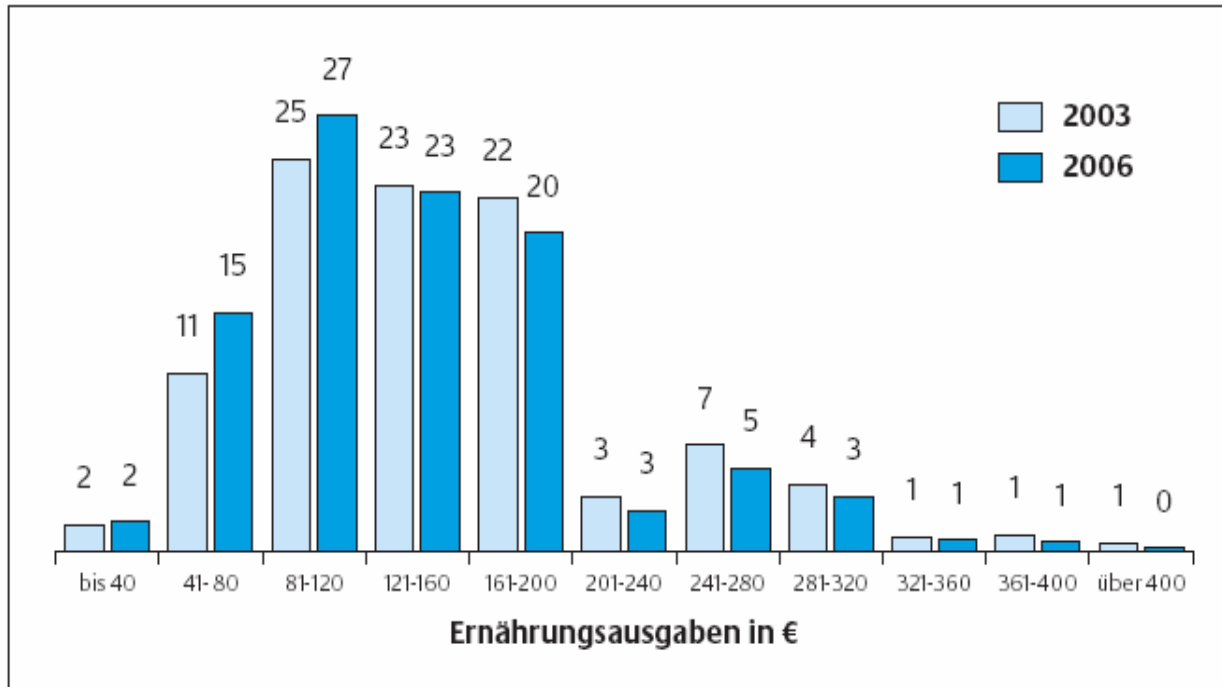
primär auf die universitäre Gemeinschaftsverpflegung (Allgöwer 2000). Die derzeit aktuellste 18. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks, durchgeführt vom [Hochschul-Informationssystem](#) (HIS), basiert auf einer im Sommersemester 2006 durchgeführten Befragung, an der sich 16.590 Studierende beteiligten (Issersted et al. 2007). Im 12. Kapitel der Sozialerhebung sind Informationen zu den gastronomischen Einrichtungen im Hochschulbereich dargestellt. In Tabelle 2 sind wichtige Ergebnisse zusammengefasst.

**Tab. 2:** *Auswählte Ergebnisse der 18. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks zu den gastronomischen Einrichtungen im Hochschulbereich (Issersted et al. 2007, S. 374) n=16.590*

<b>Ausgewählte Ergebnisse im Überblick</b>			
<b>Anteil der Studierenden, die 2006 zum Essen (Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittag, Abendessen) in die Mensa/Cafeteria gehen (in %):</b>		83	
- durchschnittliche Häufigkeit pro Woche:		viermal	
<b>Häufigkeit der Mittagsmahlzeit in der Mensa/Cafeteria pro Woche (Studierende in %)</b>		<b>2003</b>	<b>2006</b>
- keinmal		23	26
- einmal		17	17
- zweimal		18	17
- dreimal		18	17
- viermal		13	11
- fünfmal und häufiger		11	12
<b>Mensanutzertyp nach der Anzahl der Mittagsmahlzeit in der Mensa/Cafeteria pro Woche (Studierende in %)</b>		<b>2003</b>	<b>2006</b>
Stammgäste (dreimal und öfter)	insgesamt	42	40
	- männlich	50	49
	- weiblich	32	30
Sporadische Nutzer (ein- bis zweimal)	insgesamt	35	34
	- männlich	30	30
	- weiblich	41	39
Nichtnutzer	insgesamt	23	26
	- männlich	20	21
	- weiblich	27	31
<b>Aspekte, die den Studierenden 2006 an den Mensen und Cafeterien wichtig sind (Anteil der Studierenden mit entsprechendem Urteil, in %)</b>			
- räumliche Nähe zur Hochschule		88	
- kostengünstige Angebote		81	
- qualitativ hochwertige Angebote		77	
- geringer Zeitaufwand		58	
- Ort der Kommunikation/Information		45	



Des Weiteren wurde in der Sozialerhebung nach den monatlichen Ausgaben für die Ernährung gefragt. Die Ergebnisse der 17. Sozialerhebung aus dem Jahr 2003 weichen nicht wesentlich von der Erhebung im Sommer 2006 ab. Mehr als zwei Drittel der Studierenden gaben sowohl 2003 als auch 2006 Ernährungsausgaben zwischen 80 € und 200 € im Monat an (Issersted et al. 2007). Abbildung 1 gibt darüber einen Überblick.



**Abb. 1:** Studierende nach der Höhe der monatlichen Ausgaben für Ernährung (Issersted et al. 2007, S. 232)

## Forschung und neueste Aktivitäten

### Der Bielefelder Gesundheitssurvey

„Der Bielefelder Gesundheitssurvey (...) wurde im Wintersemester 1995/96 an der Universität Bielefeld durchgeführt. Die Stichprobe setzt sich aus 650 Studierenden (45% Männer, 55% Frauen) des ersten Hochschulsesemesters zusammen“ (Allgöwer et al. 2000, S. 106).

Unter anderem wurde im Rahmen des Surveys das Ernährungsverhalten der Studierenden untersucht (Allgöwer et al. 2000). „Ein positives Ernährungsbewusstsein, operationalisiert über die Zustimmung der Aussage „Ich bemühe mich um eine ausgewogene gesunde Ernährung“, kann bei 55,2% der Studierenden festgestellt werden (11,8% trifft vollständig; 43,5% trifft eher zu; 36,6% trifft eher nicht zu; 7,2% trifft überhaupt nicht zu; 0,9% keine Aussage).

In Ergänzung zu den oben genannten allgemeinen Parametern, wurden detailliertere qualitative Angaben zum Ernährungsverhalten erhoben. Zusammenfassend geben 67,7% der Studierenden an, viel Gemüse zu essen; 67,2% der Studierenden geben an, viel Obst zu verzehren; mit 46,6%

ernährt sich knapp die Hälfte aller Befragten weitgehend fettarm; 42,2% der Studierenden essen wenig Süßigkeiten. Alle Angaben zum Ernährungsverhalten weisen Geschlechtseffekte auf dergestalt, dass die weiblichen Studierenden sehr viel mehr auf einen ausreichenden Obst- und Gemüseverzehr achten, sich fettärmer ernähren und angeben, mehr Süßigkeiten zu essen als ihre männlichen Kollegen“ (Allgöwer et al. 2000, S. 107).

„Diese Erhebung wurde in Form einer Kohortenstudie nach 2 Jahren (Follow-up) wiederholt, um etwaige Veränderungen im Studienverlauf festzustellen, und um den Vergleich eines noch präziser erhobenen Ernährungsstatus mit internationalen Studierenden an der Universität Bielefeld und mit Studierenden an anderen europäischen Universitäten durchführen zu können“ (Meier et al. 2007a, S. 34). Die geschlechtsspezifischen Unterschiede im Ernährungsverhalten bestätigten sich. Frauen gaben an, mehr frische Früchte, Salat und Gemüse zu essen. Darüber hinaus verzehren sie weniger Fleischprodukte als Männer.

Der Vergleich zwischen deutschen und ausländischen Studierenden zeigte einen größeren Verzehr von Obst und Gemüse bei den ausländischen Studierenden (Meier et al. 2007a). „Interessant war, dass Studierende aus dem Fernen Osten den größten Anteil an einem gesunden Ernährungsverhalten aufwiesen, gefolgt von osteuropäischen Studierenden in Bielefeld, die allerdings auch einen hohen Anteil an ungesundem Ernährungsverhalten aufwiesen. Das ungesündeste Ernährungsverhalten wiesen ausländische Studierende aus der Europäischen Union und den USA auf“ (Meier et al. 2007a, S. 36).

## **Gesundheitssurvey für Studierende in NRW**

Zu den neuesten Aktivitäten zählt der Gesundheitssurvey für Studierende in Nordrhein-Westfalen. „Die Universität Bielefeld hat in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse und der Landesunfallkasse Nordrhein-Westfalen 3.306 Studierende (...) zu ihrer Gesundheit befragt. Die Befragung wurde zwischen 2006 und 2007 an unterschiedlichen Fachhochschulen und Universitäten in Nordrhein-Westfalen durchgeführt“ (Meier et al. 2007b, S. 8).

Im Folgenden werden die Ergebnisse zum Ernährungsverhalten vorgestellt.

Die Frage zum täglichen Obst- und Gemüseverzehr ergab, dass nur ein kleiner Teil (3 Prozent) der Studierenden die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich nimmt. Der Großteil der Studierenden isst 1-2 Portionen Obst und Gemüse pro Tag (66 Prozent).

Zudem wurde nach dem Interesse an Themen der Gesundheitsförderung gefragt. 26 Prozent der Studierenden zeigten Interesse an einem Vortrag über gesunde Ernährung, 21 Prozent gaben Kursangebote und 15 Prozent Einzelberatungen an (Meier et al. 2007b).

## Ernährung in der Studienzeit

Mit Beginn des Studiums und mit dem damit verbundenen Auszug aus dem Elternhaus beginnt für viele Studierende eine Zeit, in der die Art der Ernährung eigenverantwortlicher bestimmt wird. Daher kann präventiven Maßnahmen in dieser Phase eine besondere Relevanz zugeschrieben werden. Bedeutsam ist beispielsweise die Prävention von Essstörungen wie Anorexie und Bulimie, da die Prävalenzen in der Population der Jugendlichen und jungen Erwachsenen besonderes hoch sind. Eine Hauptrisikogruppe für die Entwicklung von Essstörungen stellen Frauen zwischen dem 15. und dem 25. Lebensjahr dar (Allgöwer 2000).

Ein Großteil der Studierenden nutzt die Großküche Mensa (vgl. Tab. 2). Es stellt sich die Frage, wieweit diese Großküchen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung der Studierenden beitragen können, da diese zu einem günstigen Preis und für viele Personen gleichzeitig Mahlzeiten anbieten. Positiv ist sicherlich das Angebot von Salatbuffets, das mittlerweile in vielen Mensen zum Standard gehört (Gastorf u. Neukirchen 2000).

„Die noch breit vorzufindenden Fehlinformationen und Wissensmängel von Studierenden in ernährungsphysiologischen Fragen könnten durch Informationsveranstaltungen (...) vermittelt werden“ (Gastorf u. Neukirchen 2000, S. 93).

Verschiedene Hochschulen veranstalten zum Beispiel Gesundheitstage, an denen häufig über das Thema „Ernährung“ informiert wird. Weitere Informationen finden sie hierzu in der Projektdatenbank.

„Bestehende Ansätze wie die sog. Gesundheitswochen zu Beginn und Ende eines Semesters müssten ausgebaut und als Regelangebot in der Hochschule verankert werden“ (Gastorf u. Neukirchen 2000, S. 93).

## Literatur

- Achterberg, P. et al.: Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gesundheit in Deutschland. Berlin: Robert Koch-Institut, Statistisches Bundesamt 2006
- Allgöwer, A.: Gesundheitsförderung an der Universität. Zur gesundheitlichen Lage von Studierenden. Opladen: Leske und Budrich 2000
- Allgöwer, A.; Stock, C.; Krämer, A.: Wie gesund leben Studierende? In Sonntag, U.; Gräser, S.; Stock, C.; Krämer, A. (Hrsg.): Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele. Gesundheitsforschung. Weinheim und München: Juventa Verlag 2000, S. 105-114
- Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL): Ziele des BVL. [http://www.bvl.bund.de/clin\\_007/nn\\_495478/DE/07\\_\\_DasBundesamt/01\\_\\_Ziele/ziele\\_\\_node.html\\_\\_nnn=true](http://www.bvl.bund.de/clin_007/nn_495478/DE/07__DasBundesamt/01__Ziele/ziele__node.html__nnn=true) (Zugriff: 16.10.2007, 18.30 MEZ)
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Nationale Verzehrstudie. <http://www.bfr.bund.de/cd/6779> (Zugriff: 28.11.2007, 18:15 MEZ)
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV): Aktionsplan gegen Allergien. [http://www.bmelv.de/clin\\_045/nn\\_760460/DE/02-Verbraucherschutz/Gesundheit/-Allergien/AktionsplangeegenAllergien.html\\_\\_nnn=true](http://www.bmelv.de/clin_045/nn_760460/DE/02-Verbraucherschutz/Gesundheit/-Allergien/AktionsplangeegenAllergien.html__nnn=true) (Zugriff: 16.12.2007, 10:45 MEZ)
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV): Die Nationale Verzehrstudie II. [http://www.bmelv.de/nn\\_749110/DE/03-Ernaehrung/04-Forschung/NVS2.html\\_\\_nnn=true](http://www.bmelv.de/nn_749110/DE/03-Ernaehrung/04-Forschung/NVS2.html__nnn=true) (Zugriff: 29.11.2007, 10:15 MEZ)
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV): Wir über uns. [http://www.bmelv.de/clin\\_044/nn\\_754188/DE/14-WirUeberUns/\\_\\_WirUeberUns\\_\\_node.html\\_\\_nnn=true](http://www.bmelv.de/clin_044/nn_754188/DE/14-WirUeberUns/__WirUeberUns__node.html__nnn=true) (Zugriff: 12.10.2007, 14:00 MEZ)
- Bundesverwaltungsamt (BVA): Bundesinstitut für Risikobewertung. [http://www.bund.de/nn\\_176004/Organisations/Bund/U/BR-Deutschland/U/BMELV/U/BfR/Stammdaten/Bund-esinstitut-fuer-Risikobewertung-org.html](http://www.bund.de/nn_176004/Organisations/Bund/U/BR-Deutschland/U/BMELV/U/BfR/Stammdaten/Bund-esinstitut-fuer-Risikobewertung-org.html) (Zugriff: 27.11.2007, 16:50 MEZ)
- Deutscher Bundestag: Ausschuss für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. <http://www.bundestag.de/ausschuesse/a10/index.html> (Zugriff: 16.10.2007, 17:30 MEZ)
- Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit: Allgemeine Grundsätze des Lebensmittelrechts. <http://europa.eu/scadplus/leg/de/lvb/f80501.htm> (Zugriff: 11.10.2007, 15:00 MEZ)
- Feucht, L.: Wie gesund sind unsere Schüler? Jugendgesundheitsstudie der FH Frankfurt mit Unterstützung des BKK Landesverbandes Hessen. Gesundheitsförderung und Rehabilitation. Frankfurt a.M. 2007, S. 374-376
- Gastorf, H.; Neukirchen, G.: Gesundheit im Hochschulalltag aus studentischer Perspektive. In Sonntag, U.; Gräser, S.; Stock, C.; Krämer, A. (Hrsg.): Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele. Gesundheitsforschung. Weinheim und München: Juventa Verlag 2000, S. 90-102
- Isserstedt, W.; Middendorff, E.; Fabian, G.; Wolter, A.: Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in der Bundesrepublik Deutschland. 18. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks durchgeführt durch HIS Hochschul-Informationssystem. Bonn, Berlin: Bundesministerium für Bildung und Forschung 2007
- Mensink, G.; Burger, M.; Beitz, R.; Henschel, Y.; Hintzpeter, B.: Was essen wir heute? Ernährungsverhalten in Deutschland. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin: Robert Koch-Institut 2002

- Mensink, G.; Hesecker, H.; Richter, A.; Stahl, A.; Vohmann, C.: Forschungsbericht. Ernährungsstudie als KIGGS- Modul (EsKiMo). Bonn, Berlin, Paderborn: Bundesministerium für Ernährung Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Robert Koch-Institut, Universität Paderborn 2007
- Meier, S.; Krämer, A.; Stock, C.: Die Gesundheit von Studierenden im europäischen Vergleich. In Krämer, A.; Sonntag, U.; Steinke, B.; Meier, S.; Hildebrand, C. (Hrsg.): Gesundheitsförderung im Setting Hochschule. Wissenschaftliche Instrumente, Praxisbeispiele und Perspektiven. Weinheim, München: Juventa Verlag 2007a, S. 29 –30
- Meier, S.; Simone, M.; Krämer, A.: Befragungsergebnisse des Gesundheitssurvey für Studierende in NRW. In Meier, S.; Simone, M.; Krämer, A.; Grobe, T.; Dörning, H.: Gesund studieren. Befragungsergebnisse des Gesundheitssurvey und Auswertungen zur Arzneiverordnungen, Veröffentlichungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der Techniker Krankenkasse 2007b, S. 8-25
- Norddeutscher Rundfunk: Trendwende Bio-produkte.  
<http://www.tagesschau.de/wirtschaft/meldung140070.html>. Stand: 13.01.2006 (Zugriff: 29.11.2007, 19:20 MEZ)
- Robert Koch-Institut (RKI): Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitsstudie KIGGS – Zusammenfassung von Beiträgen im Gesundheitsblatt Mai/Juni 2007. Presseerklärung vom 16.05.2007
- Weltgesundheitsorganisation (WHO), Regionalbüro für Europa (2004): Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. Healthy Policy for Children and Adolescents, No. 4
- Wikipedia: Ernährung. <http://de.wikipedia.org/wiki/Ern%C3%A4hrung> (Zugriff: 9.10.2007, 17:00 MEZ)