

# Ernährungsverhalten Jugendlicher

**Jugendliche haben eine Reihe von Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Dies beeinflusst auch ihr Ernährungsverhalten. So befinden sich Jugendliche im Spannungsfeld zwischen dem Bedürfnis nach häuslicher Versorgung und der Ablösung vom Familien-tisch. Doch trotz der Bedeutung der selbstbestimmten «Ausser-Haus-Verpflegung» scheint bei Jugendlichen die häusliche Ernährung nach wie vor eine wesentliche Versorgungsfunktion zu haben. Hier kann das Jugendalter genutzt werden, um Ernährungs-kompetenzen zu optimieren.**



## Jugendliches Essverhalten

Jugendliche essen anders als andere Altersgruppen. Bedingt durch die grösseren Freiheiten, die Jugendlichen heute gewährt werden, konnte sich in den letzten Jahrzehnten eine eigene Jugendesskultur entwickeln. Es geht ihnen dabei weniger um kulinarische oder gesundheitliche Aspekte. Wichtiger ist, dass es «schmeckt und satt macht». Im Unterschied zur häuslichen Ernährung sind unterwegs die Selbstbestimmung und die Zugehörigkeit zur jeweiligen Peergroup bedeutsam. Essen ist dann eher nebensächlich. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben. Die heutigen Möglichkeiten zum schnellen, gemeinsamen und individuellen Essen ausser Haus kommen diesem Bedürfnis entgegen. Jugendliches Essverhalten lässt sich jedoch nicht nur auf Fast-Food-Konsum reduzieren. Von grosser Bedeutung ist nach wie vor die häusliche Versorgung. Und auch gemeinsame Familienmahlzeiten werden als Kommunikationsorte von den meisten Jugendlichen sehr geschätzt.

## Frühstücksgewohnheiten bei Jugendlichen

Je älter Kinder werden, desto weniger häufig frühstücken sie. Nach den Daten der Donald-Studie\* konsumieren nur rund 60 Prozent der 13- bis 18-Jährigen noch regelmässig eine morgendliche Mahlzeit. Ein vollständiger Verzicht auf Frühstück und Znüni kann jedoch mit un-

günstigen Folgen für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit verbunden sein. Deshalb sollten Jugendliche nicht sich selbst überlassen sein. Hier ist der elterliche Einfluss gefragt, der darauf hinwirken sollte, dass jugendliche Nichtfrühstücker ein ausgewogenes Znüni mitnehmen.

## Ernährungskompetenzen optimieren

Eine von Prof. Dr. U. Bender durchgeführte Studie\*\* zeigte, dass Jugendliche heute häufig mangelnde Ernährungskompetenzen aufweisen. Sie versorgen sich oft zu Hause selbst, indem sie auf das vorhandene Angebot im Kühlschrank zurückgreifen. Besonders beliebt sind dabei Convenience-Produkte. Eltern tolerieren normalerweise dieses Essverhalten. Neben der Gefahr einer Fehl- und Überernährung (15% der Heranwachsenden sind nach EsKiMo\*\*\* übergewichtig bzw. adipös) manifestieren sich dabei auch mangelnde Kompetenzen in der Nahrungszubereitung. Die Ergebnisse der Studie von Prof. Dr. U. Bender konnten zeigen, dass sich die alltägliche Herstellung von frisch zubereiteten Speisen günstig auf Ernährungseinstellungen und Kompetenzen auswirken kann. Kochen gehört deshalb zu den vielfältigen Fertigkeiten, die sowohl schulisch als auch häuslich vermehrt gefördert werden sollten.

## Impulse für die Beratungspraxis

Grundsätzlich sollten unerwünschte Lebensmittel (Cola, Chips, Riegel, Fertigprodukte etc.) nicht generell verboten werden, aber im Haushalt nicht vorhanden sein. Gibt es in der Küche

nur Grundnahrungsmittel wie Milchprodukte, Gemüse, Früchte oder Getreideprodukte, werden diese normalerweise gerne genommen. Zu beachten ist auch der Einfluss durch das Vorbild der Eltern.

\*Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed-Study = Langzeitstudie des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE).

\*\*Prof. Dr. U. Bender, Ernährungskompetenz von Jugendlichen, 2010.

\*\*\*Ernährungsstudie als KiGGS-Modul

Literatur bei der Verfasserin.

### Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bühler-Astfalk  
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin  
Buehrer Human Nutrition  
Schulstrasse 38, 8451 Kleinandelfingen  
Tel. 052-659 22 69  
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Die Publikation wurde von Swissmilk unterstützt.

### Telefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung?

Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk 031-359 57 56, oder schreiben Sie per E-Mail an: [BeratungPaediatric@swissmilk.ch](mailto:BeratungPaediatric@swissmilk.ch)