

Essverhalten und Essensauswahl

Welche Determinanten sind ausschlaggebend? Hat „Essen“ mit Erziehung zu tun, oder ist es uns genetisch vorgegeben, welche Vorlieben wir haben oder entwickeln werden?

Essverhalten und die Auswahl an Lebensmitteln sind sehr komplexe Prozesse, die durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Die nachstehende Tabelle (Tab. 1) gibt einen kurzen Überblick über die unterschiedlichen Determinanten, die in der Essensauswahl eine Rolle spielen und eine Kombination aus genetischen und umweltbedingten Faktoren darstellen. Der gegenwärtige Lebensstil hat dazu beigetragen, dass die Interaktionen zwischen den verschiedenen Determinanten noch komplexer geworden sind. Rezente Studien zu „Brain Function“ und Genetik führen zu einem besseren Verständnis in Bezug auf die physiologischen und psychologischen Prozesse im menschlichen Essverhalten.

Tabelle 1: Einflussfaktoren auf das Essverhalten und die Essensauswahl

Determinanten	
Biologische Faktoren	Alter, Geschlecht, Genetik, Präferenzen/Vorlieben für bestimmte Lebensmittel, „Brain Function“, Einstellung, Hedonistisches Bedürfnis
Moderner Lebensstil	Außer-Haus-Verzehr, Art der Arbeit, Convenience Produkte, Fast Food, Berufstätigkeit der Eltern (keine regelmäßigen Mahlzeiten bei Tisch in der Familie), TVs/Computer, Autos, Stress, Supermärkte
Physikalische Eigenschaften	Auswahl, Vielfalt, Etikettierung der Produkte, Schmackhaftigkeit, Portionsgrößen, Schulen (Mensa, Buffet, Kantine)
Ökonomische Faktoren	Einkommen, sozio-ökonomischer Status, Lebensmittel-Preise, Arbeit, Bildung, Ernährungswissen
Soziale Aspekte	Kultur, Erziehung, Familie, Freunde, Marketing, Werbung, Globalisierung
Andere Einflüsse	Migration, Rauchen, Bewegung, Schlaf, Verstärkung, Psyche, Weltwirtschaftskrise

Die Mehrheit der Menschen hat eine **Intention „gesund“ zu essen**.¹ Außerdem wurde nachgewiesen, dass das **Wissen über „healthy eating“**, auch in sozialen Brennpunkten, sehr hoch ist.² Demzufolge wissen die Leute, was sie essen sollen und haben dies auch vor, aber sie sind nicht in der Lage deren Intentionen in gesundes Essverhalten zu transportieren bzw. umzulagern. Dies ist auch der Grund dafür, dass es zahlreichen Kampagnen in Europa gibt, die zum Ziel haben, herauszufinden, wie das Wissen über gesunde Ernährung beeinflusst werden kann.

In der nächsten JEM-Ausgabe werden die wichtigsten Einflüsse auf „Food Behaviour und Food Choices“ in einem Artikel im Detail beschrieben.

Referenzen:

1. Biloft-Jensen A, V Groth M, Matthiessen J, Wachmann H, Christensen T, Fagt S. Diet quality: associations with health messages included in the Danish Dietary Guidelines 2005, personal attitudes and social factors. Public Health Nutrition, 2009, 12:1165-1173
2. Crombie IK, Kiezebrink K, Irvine L, Wrieden WL, Swanson V, Power K, Slane PW. What maternal factors influence the diet of 2-year-old children living in deprived areas? A cross-sectional survey. Public Health Nutr. 2009, 12(8):1254-60. Epub 2008 Sep 30