

# Ess-Trends im Fokus

Eine Initiative von Coop mit fachlicher Unterstützung der  
Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
SSN Société Suisse de Nutrition  
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Thema  
"Schnelles und gesundes Essen"

Juni 2009





## Inhaltsverzeichnis

|           |                                                                                     |           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Ausgangslage und Ziele der Befragung</b> .....                                   | <b>3</b>  |
| <b>2.</b> | <b>Fachliche Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung</b> ..... | <b>3</b>  |
| <b>3.</b> | <b>Studiendesign</b> .....                                                          | <b>3</b>  |
| <b>4.</b> | <b>Resultate</b> .....                                                              | <b>4</b>  |
| 4.1       | Was versteht die Schweizer Bevölkerung unter „schnellem und gesundem Essen“? ..     | 4         |
| 4.2       | „Schnell und gesund essen“ .....                                                    | 5         |
| 4.2.1     | „Schnelles und gesundes Essen“- wie definiert es die Schweizer Bevölkerung? .....   | 5         |
| 4.2.2     | „Schnelles und gesundes Essen“- was ist schnelles, was ist gesundes Essen?.....     | 6         |
| 4.2.3     | „Schnell und gesund essen“- geht das? .....                                         | 7         |
| 4.3       | Wie oft beziehungsweise weshalb isst die Schweizer Bevölkerung „schnell“?.....      | 8         |
| 4.4       | Wo isst die Schweizer Bevölkerung?.....                                             | 9         |
| 4.5       | Wann ist der Schweizer Bevölkerung „schnell und gesund“ besonders wichtig? .....    | 11        |
| 4.6       | Was sind für die Schweizer Bevölkerung „schnelle und gesunde“ Mahlzeiten?.....      | 12        |
| <b>5.</b> | <b>Die wichtigsten Punkte zusammengefasst</b> .....                                 | <b>13</b> |
| <b>6.</b> | <b>Weitere Informationen</b> .....                                                  | <b>14</b> |



## **1. Ausgangslage und Ziele der Befragung**

Coop übernimmt als wichtiges Detailhandelsunternehmen der Schweiz und als Anbieterin eines Vollsortiments gesellschaftliche Verantwortung. Coop engagiert sich deshalb für eine vielseitige und ausgewogene Ernährung der Schweizer Bevölkerung. Die Bestrebungen zur Förderung eines gesunden Lebensstils sollen durch gezielte Massnahmen intensiviert werden.

„Ess-Trends im Fokus“ ist eine repräsentative Befragung, die vierteljährlich durchgeführt wird. Dabei werden die Interessen im Zusammenhang mit Ernährung erfasst und aktuelle Themen im Bereich Ernährung kommuniziert. Die erste Befragung wurde im Februar 2009 zum Thema „Gesund Essen: Einstellung, Wissen und Verhalten“ durchgeführt. Die Resultate zeigten deutlich, dass Essen in erster Linie gut schmecken soll, dass der Schweizer Bevölkerung aber auch die Qualität und die gesundheitlichen Aspekte wichtig sind. Auf grosses Interesse ist das Thema „Schnelles und gesundes Essen“ gestossen.

Die vorliegende Studie widmet sich deshalb diesem Thema. Es wurde erfragt, was die Schweizer Bevölkerung unter schnellem und gesundem Essen versteht und wie sie die Vereinbarkeit der zwei Aspekte „schnell“ und „gesund“ beurteilt. Ferner sollen die Bedürfnisse in diesem Bereich erkannt werden.

Die Umfrage widerspiegelt die Meinung der Befragten, deren tatsächliches Verhalten jedoch von ihrer Meinung abweichen kann. Die Resultate liefern aber verschiedensten Akteuren eine gute Grundlage, eine ausgewogene Ernährung zu fördern.

## **2. Fachliche Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung**

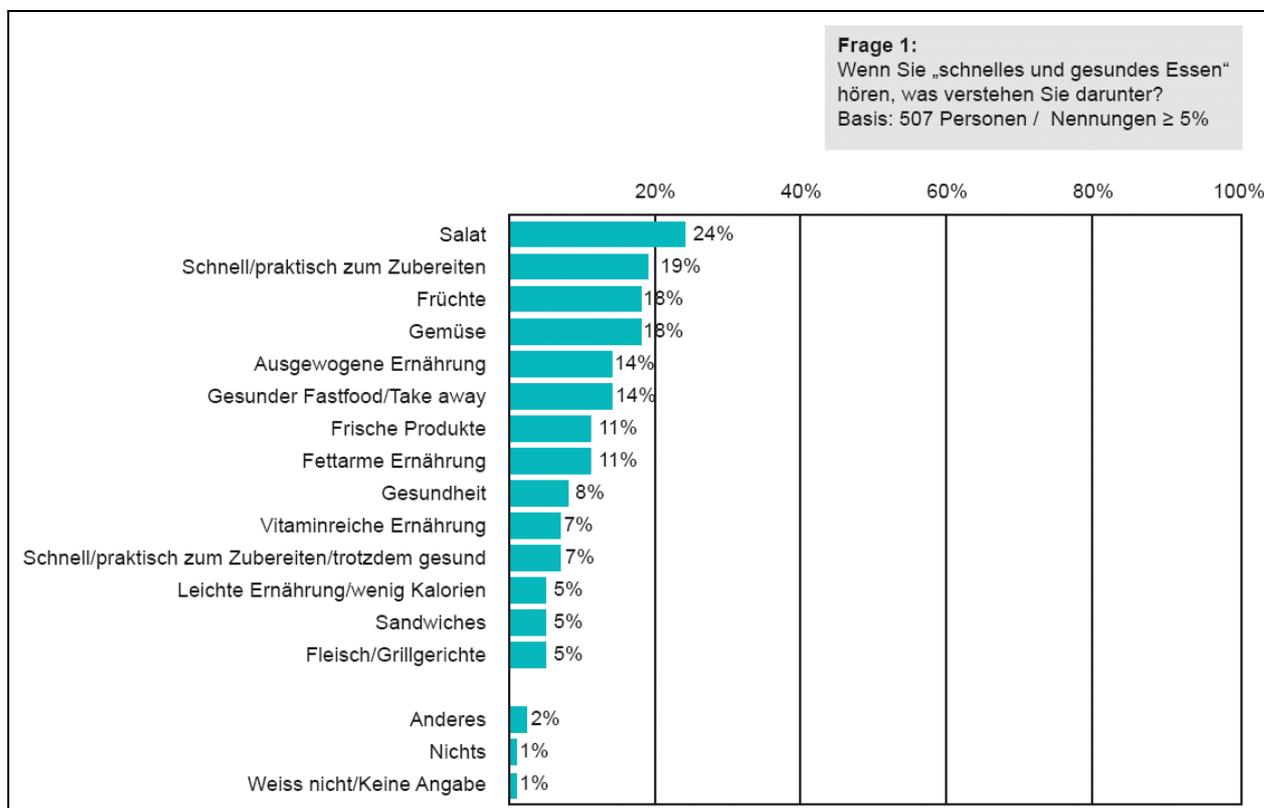
Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) ist die wichtigste nationale Fachgesellschaft im Ernährungsbereich und ist als Fachinstanz für Ernährungsinformation und -aufklärung anerkannt. Die SGE begleitet das Projekt „Ess-Trends im Fokus“ fachlich und stellt sicher, dass es den wissenschaftlichen Ansprüchen genügt.

## **3. Studiendesign**

Die Ergebnisse der zweiten Studie im Rahmen des Projekts „Ess-Trends im Fokus“ basieren auf einer repräsentativen Befragung von 15 bis 74-jährigen Männern und Frauen in der Deutsch- und der Westschweiz, welche mindestens 1 Mal pro Woche zu privaten Zwecken im Internet sind. Die Befragung wurde online vom Marktforschungsinstitut LINK durchgeführt. Die Zielpersonen für die Rekrutierung wurden zufällig aus dem LINK-Internet-Panel ausgewählt. Die Gewichtung und die Auswertung erfolgten in Abhängigkeit der Sprachregion, des Geschlechts, des Alters, der Haushaltsgrösse, des Berufs, der Nutzung des Internets und des Onlineeinkaufes. Insgesamt konnten die Antworten von 507 Personen ausgewertet werden.

#### 4. Resultate

##### 4.1 Was versteht die Schweizer Bevölkerung unter „schnellem und gesundem Essen“?



Die Einstiegsfrage: „Wenn Sie ‚schnelles und gesundes Essen‘ hören, was verstehen Sie darunter?“ wurde ungestützt, d.h. ohne Vorgabe von Antwortmöglichkeiten, gestellt. Es konnten mehrere Antworten gegeben werden. Alle Antworten wurden notiert und kategorisiert.

Die Schweizer Bevölkerung denkt beim Begriff „schnelles und gesundes Essen“ vor allem an „Salat“ (24%). Darauf folgen „Schnell/praktisch zum Zubereiten“ (19%), „Früchte“ sowie „Gemüse“ (je 18%). „Ausgewogenheit“ und „Gesunder Fastfood zum Mitnehmen“ werden von je 14% der Befragten genannt, alle weiteren Antworten von maximal 11% der Personen.

„Früchte“ wird von deutlich weniger Personen der mittleren Altersschicht (30–49 Jahre) genannt (13%) als von der jüngeren (23%) oder der älteren (21%) Altersschicht.

Für die unter 30-Jährigen bedeutet „schnelles und gesundes Essen“ vor allem eine „ausgewogene Ernährung“ (21%), bei den 30-bis 49-Jährigen wird dies noch von 13% genannt und bei den über 49-Jährigen nur noch von 10%.

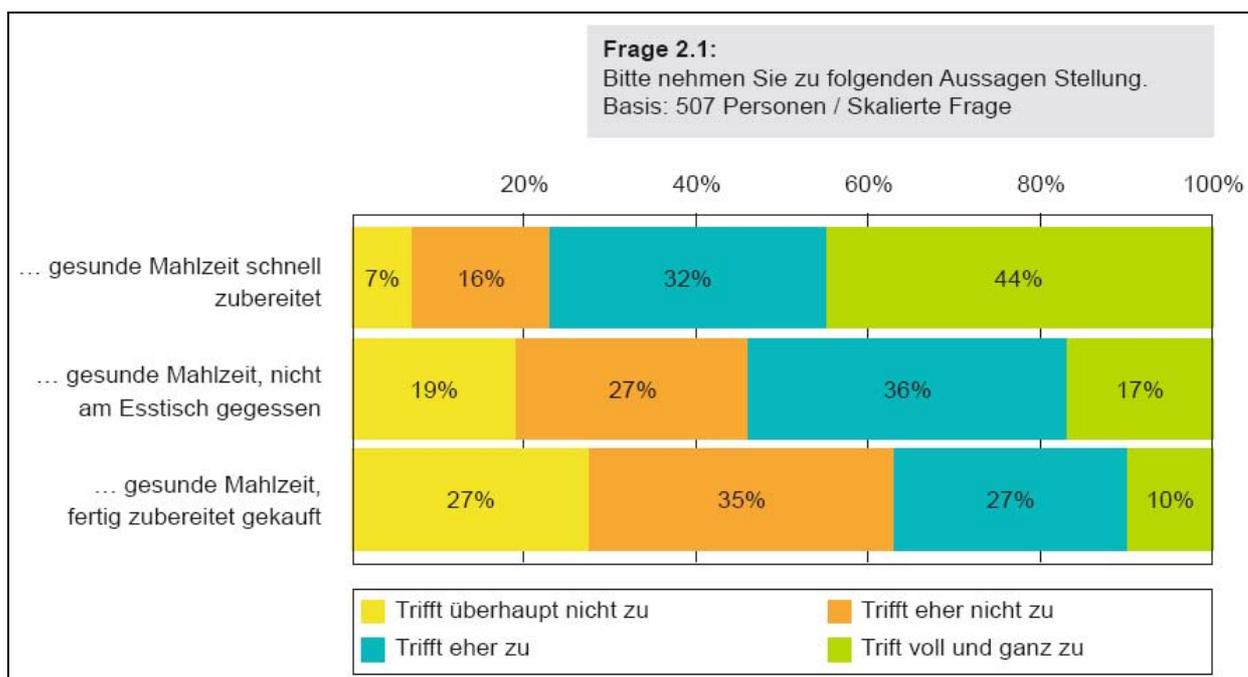
Interessante Unterschiede zeigen sich auch, wenn man die Deutschschweizer Bevölkerung mit der Westschweizer Bevölkerung vergleicht:

Zum Stichwort „schnelles und gesundes Essen“ wird der Begriff „Salat“ in der Westschweiz nur von 15% der Befragten genannt. Dies im Vergleich zu einem Anteil von 26% bei den Deutschschweizern. Die Deutschschweizer Bevölkerung nennt „vitaminreiche Ernährung“ eindeutig öfter (9%) als die Westschweizer Bevölkerung (2%).

## 4.2 „Schnell und gesund essen“

Die folgenden Fragen (4.2.1 bis 4.2.3) wurden gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt. Für die Beschreibung der Resultate wurden sowohl die positiven Aussagen („trifft voll und ganz zu“ und „trifft eher zu“) als auch die negativen Aussagen („trifft eher nicht zu“ und „trifft überhaupt nicht zu“) zusammengefasst.

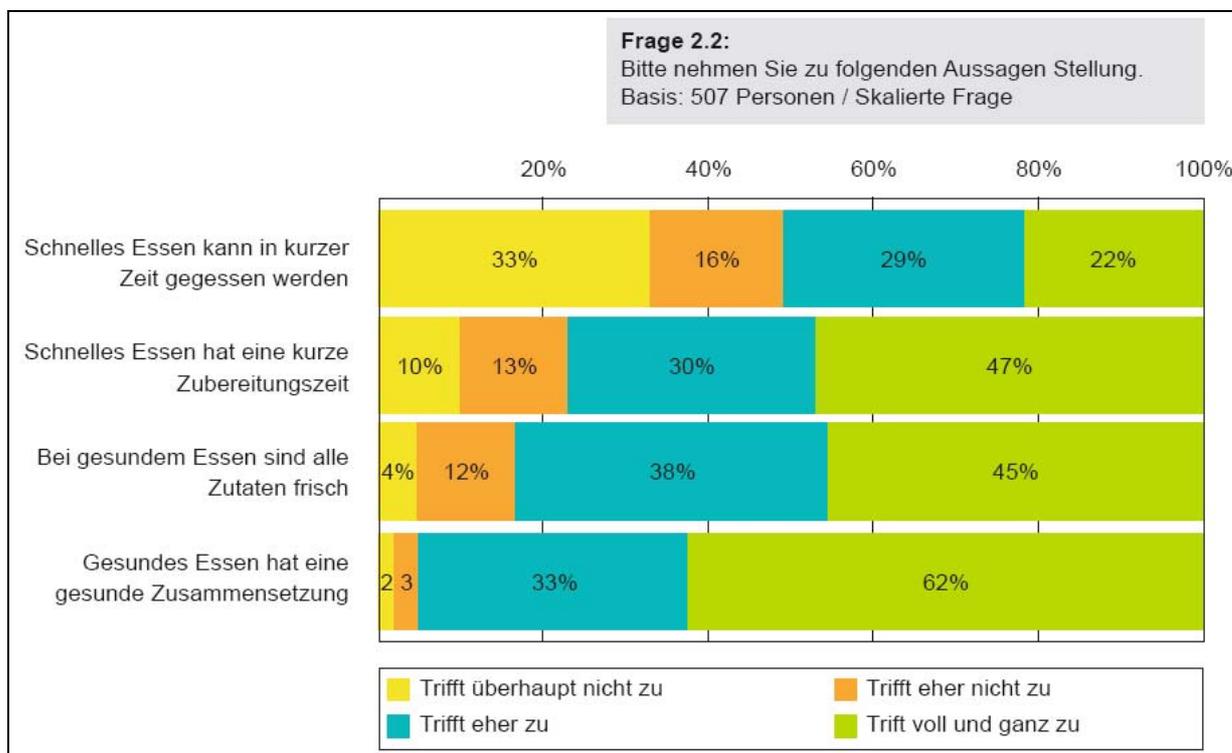
### 4.2.1 „Schnelles und gesundes Essen“- wie definiert es die Schweizer Bevölkerung?



Unter „schnellem und gesundem Essen“ verstehen 76% der Schweizer Bevölkerung eine gesunde Mahlzeit, welche schnell zubereitet ist. 53% verstehen darunter eine gesunde Mahlzeit, die nicht am Esstisch eingenommen wird, und 37% verstehen darunter eine gesunde Mahlzeit, welche fertig zubereitet gekauft wurde.

Eine gesunde Mahlzeit, welche schnell zubereitet wurde, sehen mehr Frauen (82%) und Deutschschweizer (80%) als schnelle und gesunde Mahlzeit. Signifikant mehr 30-bis 49-Jährige (41%) als die anderen zwei Altersgruppen (38–30%) verstehen unter "schnellem und gesundem Essen" das Essen einer gesunden Mahlzeit, die fertig zubereitet gekauft wurde.

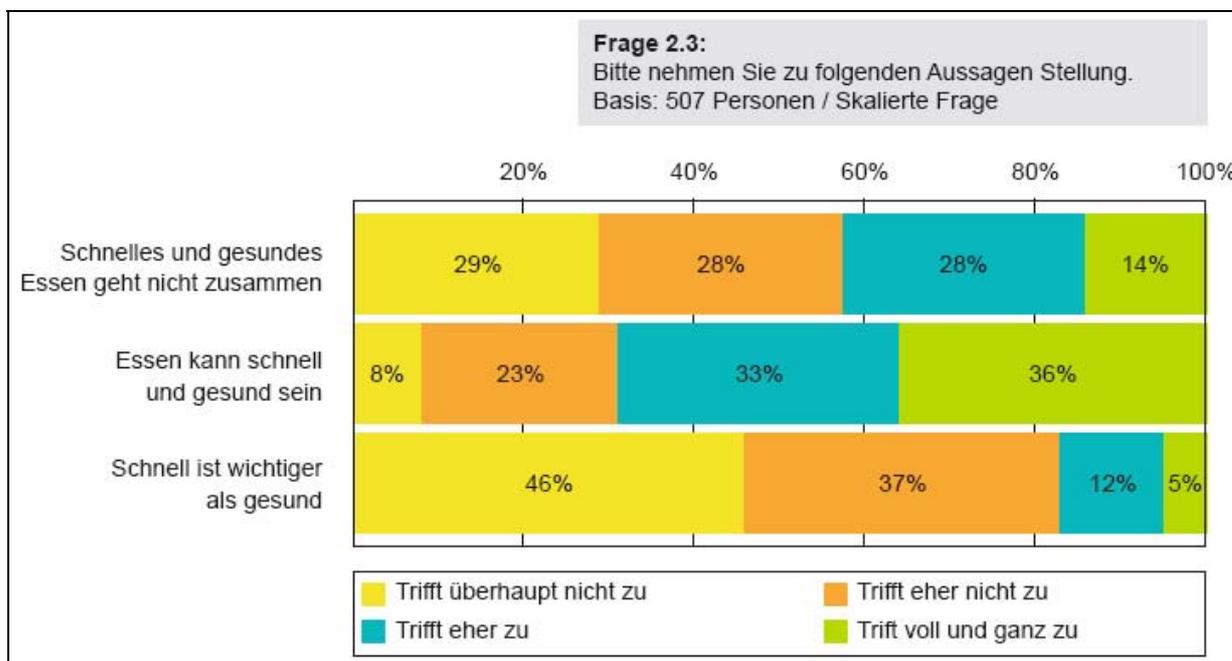
#### 4.2.2 „Schnelles und gesundes Essen“- was ist schnelles Essen, was ist gesundes Essen?



Unter „**schnellem Essen**“ verstehen die Befragten eher eine kurze Zubereitungszeit (77%) als das Essen in kurzer Zeit (51%). Die Zustimmung zur letzten Aussage ist in der Westschweiz (70%) deutlich grösser als in der Deutschschweiz (44%).

Unter „**gesundem Essen**“ versteht eine grosse Mehrheit von 94%, dass das Essen eine gesunde Zusammensetzung hat, und 83%, dass alle Zutaten frisch sind. Dass alle Zutaten frisch sind, wird vor allem von Personen über 49 Jahren (89%) und von Deutschschweizern (89%) mit einem gesunden Essen verbunden.

### 4.2.3 „Schnell und gesund essen“- geht das?

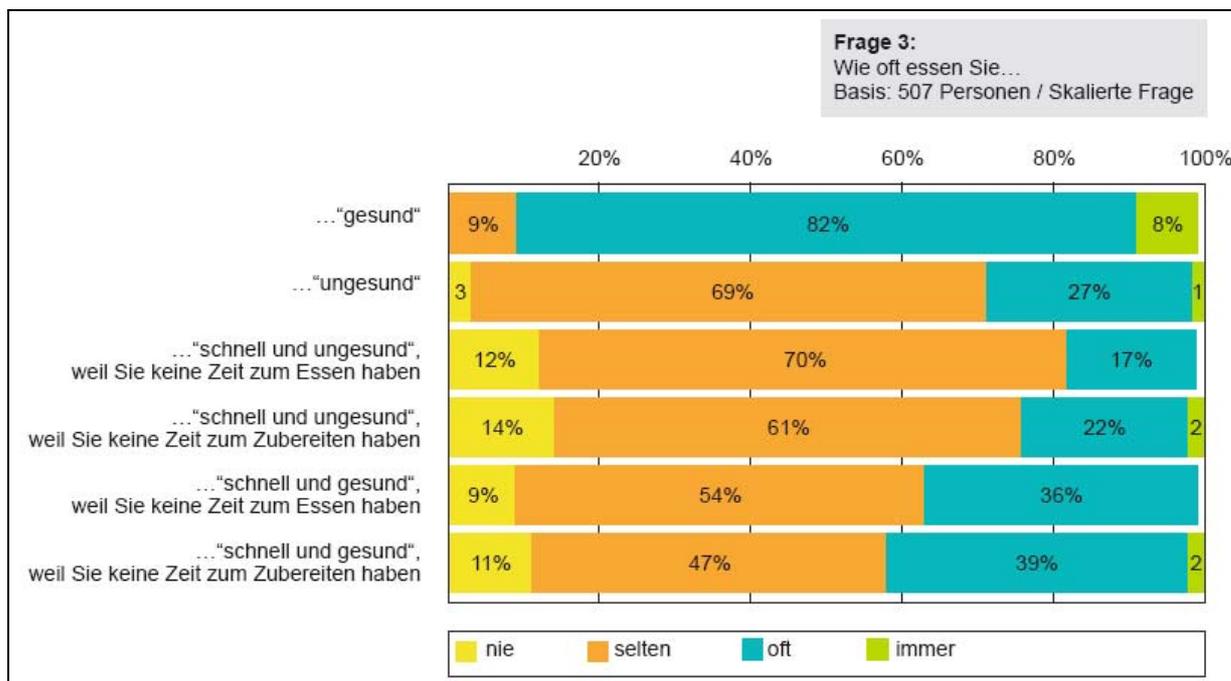


69% der Befragten stimmen der Aussage zu, dass Essen „schnell und gesund“ sein kann. 42% hingegen geben an, dass „schnelles und gesundes Essen“ nicht zusammen gehen. Deutlich mehr Personen über 49 Jahre sind der Meinung, dass „schnelles und gesundes Essen“ nicht zusammen gehen (50%). Entsprechend mehr junge Personen (unter 50 Jahren) stimmen zu, dass Essen „schnell und gesund“ sein kann (je 73%).

Nur 17% geben an, dass ihnen „schnelles“ Essen wichtiger ist als „gesundes“ Essen. Der Aussage, dass „schnell wichtiger ist als gesund“, stimmen mehr Männer (18%) als Frauen (15%) zu.

Deutlich mehr Personen, die in Frage 4.3. angeben, dass sie „oft“ oder „immer“ „ungesund“ essen, geben im Vergleich zu allen Befragten an, dass ihnen „schnell“ wichtiger ist als „gesund“ (36% vs. 17%). Trotzdem ist auch in dieser Gruppe eine Mehrheit der Ansicht, dass „gesund“ wichtiger ist als „schnell“.

### 4.3 Wie oft beziehungsweise weshalb isst die Schweizer Bevölkerung „schnell“?



Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt. Für die Beschreibung der Resultate wurden sowohl die positiven Aussagen („immer“ und „oft“) als auch die negativen Aussagen („selten“ und „nie“) zusammengefasst.

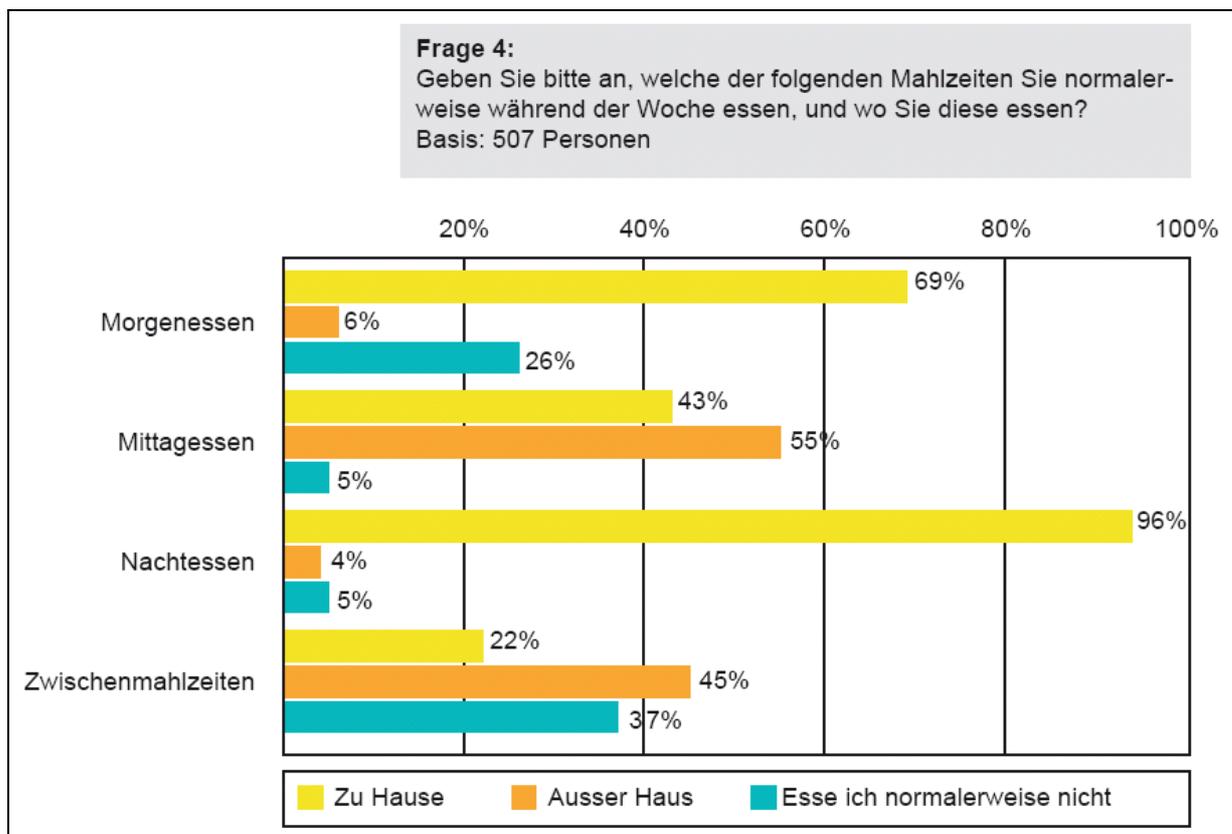
Auf die Frage: „Wie oft essen Sie **gesund**?“ antworten 90% mit „oft“ oder „immer“. Bei den über 49-Jährigen ist der Anteil mit 95% signifikant höher als bei den unter 50-Jährigen (87–92%).

Wird hingegen gefragt: „Wie oft essen Sie **ungesund**?“, so geben 72% „nie“ oder „selten“ an. 28% antworten auf diese Frage „oft“ resp. „immer“. Darunter befinden sich signifikant mehr Männer (33%) als Frauen (21%), deutlich mehr Personen aus der Deutsch- (30%) als aus der Westschweiz (18%) und signifikant mehr Personen unter 50 Jahre (28–32%) als Personen über 49 Jahre (17%).

17% essen oft/immer „schnell und **ungesund**“, weil sie keine Zeit zum Essen haben, für 24% liegt der Grund in der fehlenden Zeit für die Zubereitung. Bei beiden Begründungen sind die Anteile von Personen ab 50 Jahre (12% resp. 16%) signifikant kleiner als bei den unter 50-Jährigen (30–49 Jahre: 19% resp. 23%, <30 Jahre: 20% resp. 29%).

36% der Befragten essen oft/immer „schnell und **gesund**“, weil sie keine Zeit zum Essen haben, für 41% liegt der Grund in der fehlenden Zeit für die Zubereitung. Deutlich mehr Männer (40%) als Frauen (31%) und signifikant mehr unter 50-Jährige (39–43%) als Ältere (23%) essen wegen der fehlenden Zeit zum Essen „schnell und **gesund**“.

#### 4.4 Wo isst die Schweizer Bevölkerung?



Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, abgefragt. Mehrfachnennungen waren möglich.

##### Frühstück

69% der Befragten nehmen zu Hause das Frühstück ein. Bei der jungen Personengruppe (bis 29 Jahre) ist der Anteil mit 61% signifikant tiefer als bei den Älteren (ab 50 Jahren) mit 82%. 26% frühstücken normalerweise nicht. Bei den Befragten unter 30 Jahren liegt der Anteil mit 31% signifikant höher als bei den über 49-Jährigen (14%).

##### Mittagessen

43% der Bevölkerung essen das Mittagessen zu Hause. Bei 55% findet das Mittagessen auswärts statt. Erwerbstätige (61%) essen signifikant häufiger auswärts als nicht Erwerbstätige (41%). Signifikant mehr Männer (61%) als Frauen (48%) und signifikant mehr unter 29-Jährige (77%) als über 49-Jährige (34%) nehmen das Mittagessen ausser Haus ein. Nur 5% verzichten auf ein Mittagessen. Darunter befinden sich signifikant mehr Nicht-erwerbstätige (9%) als Erwerbstätige (3%).

##### Abendessen

Praktisch jedermann (96%) nimmt während der Woche das Abendessen zu Hause ein. Zwischen den demografischen Subgruppen gibt es keine signifikanten Abweichungen.

##### Zwischenmahlzeiten

22% der Befragten nehmen zu Hause eine Zwischenmahlzeit ein. 45% nehmen diese auswärts ein.

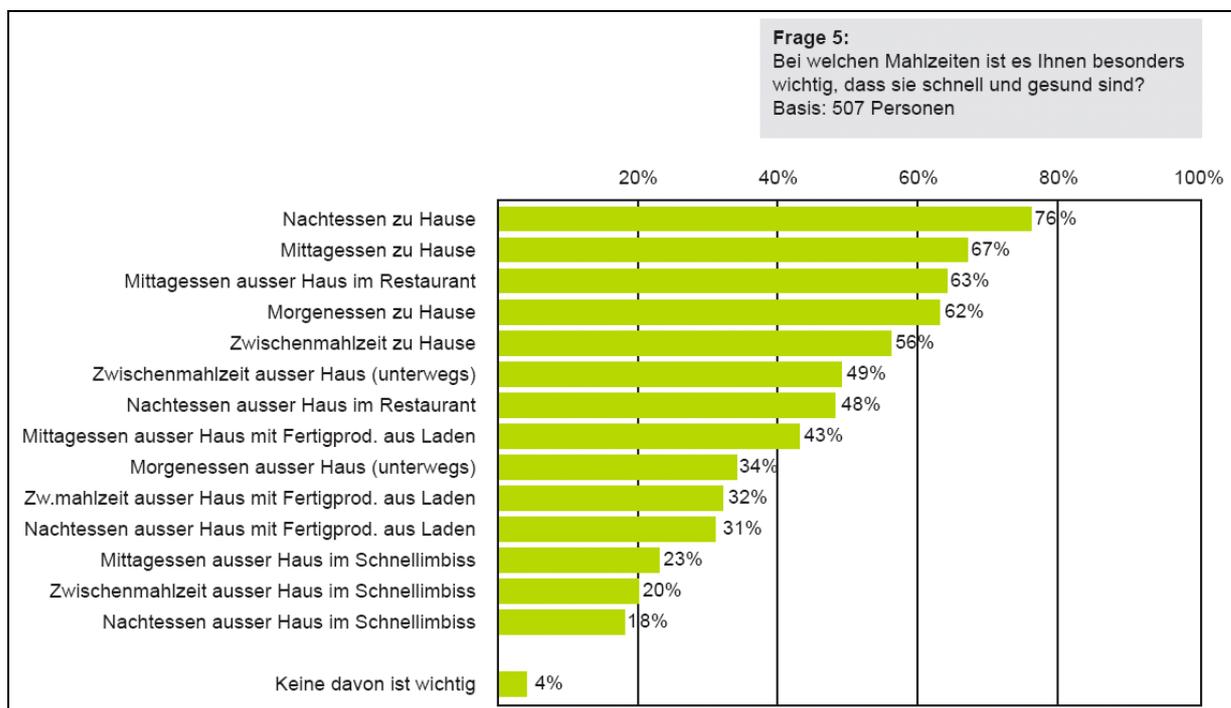
Signifikant mehr Frauen (27%) als Männer (16%) nehmen zu Hause Zwischenmahlzeiten ein. Das Gleiche gilt für die unter 29-Jährigen (63%) gegenüber den über 49-Jährigen (31%). 37% der Befragten verzichten auf Zwischenmahlzeiten. Bei den über 49-Jährigen ist der Anteil, der auf Zwischenmahlzeiten verzichtet, mit 50% signifikant höher. Das Gleiche zeigt sich auch bei



der Bevölkerung der Westschweiz mit einem Anteil von 54% gegenüber der Deutschschweiz mit 32%.

Die Personen, die in Frage 4.3 angeben, „oft“ oder „immer“ „ungesund“ zu essen, lassen im Vergleich zu allen Befragten auch öfter das Frühstück aus (35% vs. 26%) und essen das Mittagessen öfter ausser Haus (68% vs. 55%).

#### 4.5 Wann ist der Schweizer Bevölkerung „schnell und gesund“ besonders wichtig?



Diese Frage wurde gestützt, d.h. mit Vorgabe der Antwortmöglichkeiten, gestellt.

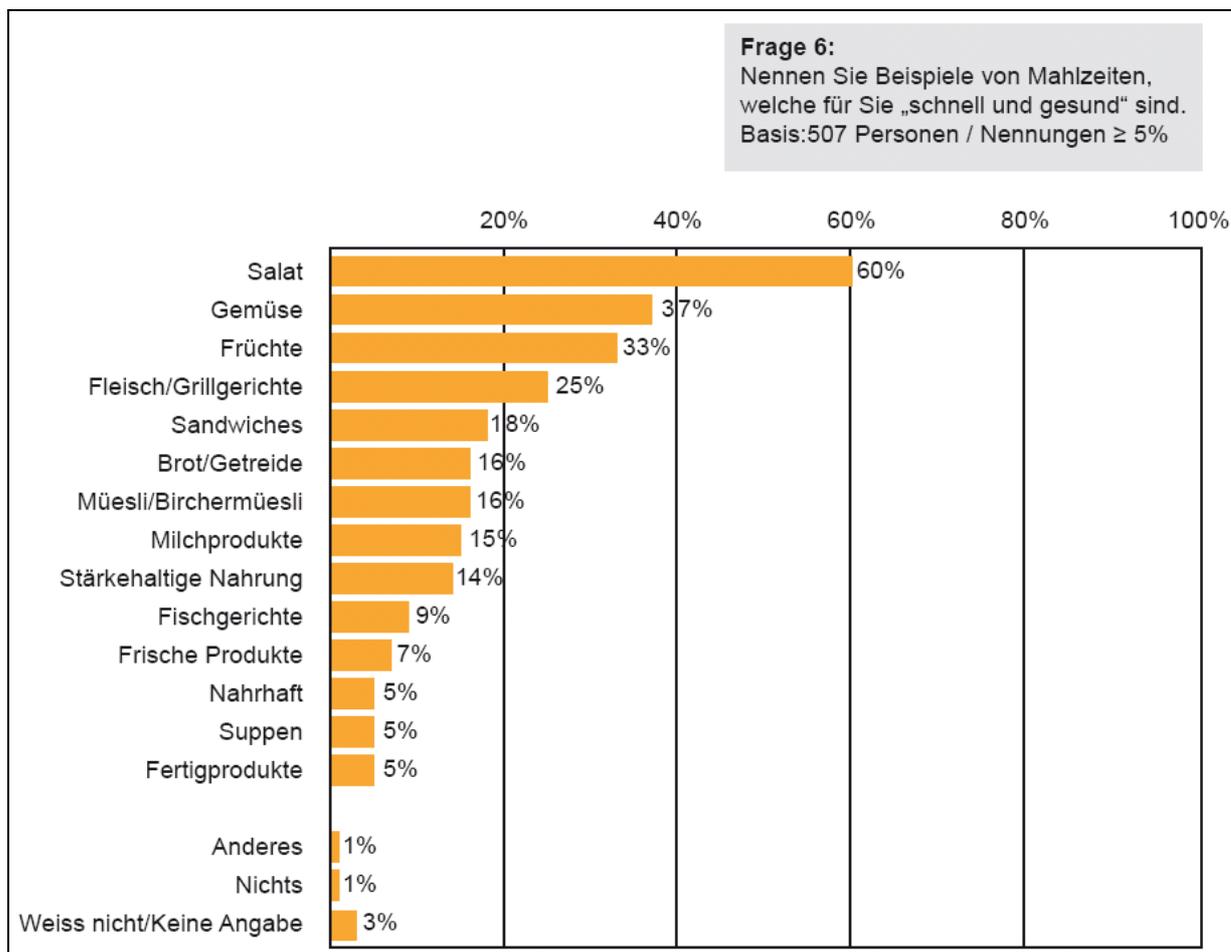
Insgesamt ist es für Mahlzeiten, die zu Hause eingenommen werden, besonders wichtig, dass sie schnell und gesund sind. Am wichtigsten ist dies beim Abendessen (76%).

Für 63% ist "schnell und gesund" auch beim Mittagessen im Restaurant wichtig. Bei den über 49-Jährigen ist der Anteil mit 53% signifikant tiefer. Hingegen ist er beim Frühstück zu Hause deutlich höher (71%).

Insgesamt geben 43% der Befragten an, dass es beim Mittagessen ausser Haus mit Fertigprodukten aus dem Laden wichtig ist, dass sie schnell und gesund sind. Bei den unter 30-Jährigen liegt der Anteil mit 51% signifikant höher als bei den über 49-Jährigen (28%).

Für das Essen im Schnellimbiss (Mittag, Abend und Zwischenmahlzeit) ist es nur für einen relativ kleinen Anteil (18–23%) besonders wichtig, dass es schnell und gesund ist. Für die unter 30-Jährigen ist der Aspekt "schnell und gesund" für das Mittagessen (12%) und für Zwischenmahlzeiten (11%) signifikant weniger wichtig als für den Durchschnitt der Befragten (23% resp. 20%).

#### 4.6 Was sind für die Schweizer Bevölkerung „schnelle und gesunde“ Mahlzeiten?



Als Schlussfrage wurden die Befragten aufgefordert, Beispiele von Mahlzeiten zu nennen, welche für sie „schnell und gesund“ sind. Die Frage wurde ungestützt, d.h. ohne Vorgabe von Antwortmöglichkeiten, gestellt. Es konnten mehrere Antworten gegeben werden. Alle Antworten wurden notiert und kategorisiert.

Offen abgefragt, wird „Salat“ (60%) am häufigsten genannt. Darauf folgen „Gemüse“ (37%), „Früchte“ (33%) sowie „Fleisch/Grillgerichte“ (25%). Alle weiteren Antworten werden von maximal 18% der Personen genannt.

Mit 71% geben signifikant mehr Frauen als Männer (51%) „Salat“ als „schnelle und gesunde Mahlzeit“ an. Auch „Fischgerichte“ werden von deutlich mehr Frauen (14%) genannt als von Männern (5%).

In der Deutschschweiz (19%) ist „Birchermüesli“ scheinbar besser als „schnelle und gesunde Mahlzeit“ bekannt als in der Westschweiz (7%).

„Milchprodukte“ werden von der Landbevölkerung (21%) deutlich häufiger als „schnelle und gesunde Mahlzeit“ genannt als von der Stadtbevölkerung (12%).

## 5. Die wichtigsten Punkte zusammengefasst

Wie die erste Befragung von „Ess-Trends im Fokus“ zeigte, interessieren sich 65% der Schweizer Bevölkerung für das Thema „Schnell und gesund essen“.<sup>1</sup>

Wenn man die Schweizer Bevölkerung fragt, was sie unter „schnellem und gesundem Essen“ versteht, wird spontan am häufigsten „Salat“ (24%) genannt, gefolgt von „schnell und praktisch zum Zubereiten“ (19%). Zudem werden „Früchte“ und „Gemüse“ (je 18%) oft erwähnt. Dies erstaunt, denn viele sagen, dass die Empfehlung „5 am Tag“ (5 Portionen Früchte und Gemüse) nicht eingehalten werden kann, weil ihnen die Zeit dazu fehlt.<sup>1</sup>

76% der Schweizer Bevölkerung verstehen unter „schnell und gesund“ eine Mahlzeit, die schnell zubereitet werden kann. Die Zubereitungszeit für das Essen scheint für die Befragten relevanter zu sein als die Zeit, welche für das anschliessende Essen benötigt wird. Schnell und gesund muss nicht zwingend eine Mahlzeit sein, die bereits fertig zubereitet gekauft wurde: Nur 37% verstehen darunter ein schnelles und gesundes Essen.

42% der Befragten sind der Meinung, dass "schnelles und gesundes Essen" nicht zusammenpasst. Dennoch anerkennen 69% der Befragten, dass ein Essen schnell und gesund sein kann, wobei die Zustimmung zu dieser Aussage bei den Personen unter 50 Jahren mit 73% deutlich höher ist.

Wenn es darum geht, wie oft die Schweizer Bevölkerung „gesund“ isst, dann geben 90% an, „immer“ bis „oft“ gesund zu essen. Dies deckt sich weitgehend mit den Antworten der letzten Befragung von „Ess-Trends im Fokus“, in der knapp 80% sagten, dass sie sich „gesund“ bis „eher gesund“ ernähren.<sup>1</sup> Bei den 28% der Befragten, die angeben, „oft“ oder „immer“ „ungesund“ zu essen, sind vor allem Männer, die Deutschschweizer Bevölkerung und Personen unter 50 Jahren stark vertreten.

Der Grund, weshalb „schnell“ gegessen wird („gesund“ oder „ungesund“), liegt vor allem in der fehlenden Zeit für die Zubereitung der Mahlzeit und weniger in der fehlenden Zeit zum Essen.

Gemäss Nutri-Trend-Studie 2000 nehmen 31% der Schweizer Bevölkerung nicht regelmässig ein Frühstück ein.<sup>2</sup> Dies zeigt sich auch in der vorliegenden Befragung, in der 26% der Befragten angeben, dass sie normalerweise kein Frühstück essen. Noch weniger eingenommen werden Imbisse zwischen den Mahlzeiten. 37% geben an, normalerweise keine Zwischenmahlzeiten zu essen. 96% nehmen ihr Abendessen zu Hause ein, aber auch das Mittagessen wird von 43% daheim eingenommen.

Der Schweizer Bevölkerung ist es während der Woche besonders wichtig, dass das Essen zu Hause "schnell und gesund" ist. An erster Stelle steht das Abendessen zu Hause (76%), gefolgt vom Mittagessen zu Hause (67%). Nur für eine Minderheit (~20%) ist es wichtig, dass das Essen im Schnellimbiss „schnell und gesund“ ist. Eventuell hat beim Besuch eines Schnellimbisses der Aspekt "schnell" weit höhere Priorität als der Aspekt "gesund".

Bei den Beispielen schneller und gesunder Mahlzeiten, stehen Fleisch und Grillgerichte nach Salat, Gemüse und Früchten bereits an vierter Stelle. Dies noch vor den Sandwiches und Muesli/Birchermuesli, die je nach Zusammensetzung ernährungsphysiologisch eine sehr ausgewogene Mahlzeit darstellen können.

<sup>1</sup> Coop (2009): Ess-Trends im Fokus „Gesund Essen: Einstellungen, Wissen und Verhalten“, Basel: Coop

<sup>2</sup> Nestlé (2000): Nutri-Trend-Studie, Vevey: Nestlé



## **6. Weitere Informationen**

### **Coop Fachstelle Ernährung**

Thiersteinallee 14, Postfach 2550

4002 Basel

E-Mail [ernaehrung@coop.ch](mailto:ernaehrung@coop.ch)

Coop Info-Tel. 0848 888 444

[www.coop.ch/esstrends](http://www.coop.ch/esstrends)

### **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE**

#### **NUTRINFO® Informationsdienst für Ernährungsfragen**

Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333

3001 Bern

Tel. 031 385 00 08 (8.30 – 12.00 Uhr)

E-Mail [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)