

Die zweite Studie der Coop-Initiative «Ess-Trends im Fokus» liegt vor

Schnell und gesund essen – ein Widerspruch?

Neue Ergebnisse aus der Studienreihe «Ess-Trends im Fokus» zeigen, dass rasch zubereitetes und gleichzeitig gesundes Essen für die Schweizer Bevölkerung wichtig ist. 42% der befragten Personen sind aber der Meinung, dass schnelles und gesundes Essen nicht zusammenpassen. Für die grosse Mehrheit der Befragten ist es entscheidend, dass insbesondere das Nachtessen zu Hause schnell und gesund ist. Schnell bezieht sich dabei vor allem auf die Zubereitungszeit und weniger auf die Zeit, die für das Essen benötigt wird.

Mit der Initiative «Ess-Trends im Fokus» untersucht Coop das Ernährungsverhalten und -bewusstsein der Schweizer Bevölkerung. Die Resultate der ersten Coop-Studie «Ess-Trends im Fokus» im Februar 09 zeigten, dass sich 65% der Schweizer Bevölkerung für das Thema schnell und gesund essen interessieren. Die zweite Umfrage der Studienreihe nimmt die Frage unter die Lupe, was unter schnell und gesund essen verstanden wird.

Salat gilt als «schnelles und gesundes Essen» Nr. 1

Wenn man die Schweizer Bevölkerung fragt, was sie unter schnellem und gesundem Essen versteht, wird spontan am häufigsten «Salat» genannt. Zudem werden «Früchte» und «Gemüse» oft erwähnt. Dies erstaunt vor dem Hintergrund der ersten Coop-Umfrage «Ess-Trends im Fokus»: Die Befragten hatten angegeben, dass ihnen die Zeit dazu fehle, die Empfehlung «5 am Tag» (5 Portionen Gemüse und Früchte) einzuhalten.

An vierter Stelle werden – eher überraschend - Fleisch und Grillgerichte als Beispiele schneller und gesunder Mahlzeiten genannt.

42% der Befragten sind der Meinung, dass schnelles und gesundes Essen nicht zusammenpassen. Dennoch anerkennen 69% der Befragten, dass ein Essen schnell und gleichzeitig gesund sein kann.

Wenig Zeit für die Zubereitung

90% der Schweizer Bevölkerung geben an, immer bis oft gesund zu essen. Bei den 28% der Befragten, die angeben, oft oder immer ungesund zu essen, sind vor allem Männer und Personen unter 50 Jahren stark vertreten. Der Grund, weshalb schnell gegessen wird (egal ob gesund oder ungesund), liegt insbesondere in der mangelnden Zeit für die Zubereitung der Mahlzeit und weniger in der fehlenden Zeit zum Essen.

Nachtessen soll schnell zubereitet und gesund sein

76% der Schweizer Bevölkerung verstehen denn auch unter «schnell und gesund» eine Mahlzeit, die rasch zubereitet werden kann. Der Schweizer Bevölkerung ist es besonders wichtig, dass das Essen zu Hause schnell und gesund ist. Dies gilt insbesondere für das Nachtessen. Praktisch alle Befragten nehmen das Nachtessen unter der Woche zu Hause ein,

Diese Meldung finden Sie auch unter www.coop.ch/medien

Kontaktpersonen

Susanne Sugimoto-Erdös, Leiterin Medienstelle

Nicolas Schmied, Mediensprecher

Denise Stadler, Mediensprecherin

Karl Weisskopf, Mediensprecher

Tel. +41 61 336 71 96

Tel. +41 61 336 71 39

Tel. +41 61 336 71 10

Tel. +41 61 336 71 07

beim Mittagessen ist es rund die Hälfte. Die Studie bestätigt, dass etwa ein Viertel der Schweizer Bevölkerung nicht frühstückt.

Fachliche Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Die repräsentative Umfrage zum Ernährungsverhalten und -bewusstsein der Schweizer Bevölkerung wird vierteljährlich durchgeführt und publiziert. Die SGE begleitet das Projekt «Ess-Trends im Fokus» fachlich und stellt sicher, dass es hohen ernährungswissenschaftlichen Ansprüchen genügt.

Alle Studienergebnisse sind publiziert unter www.coop.ch/esstrends und unter www.sge-ssn.ch/de/fuer-medienpresse/medienmitteilungen.html.

Kontaktpersonen Coop

Susanne Sugimoto-Erdös, Leiterin Medienstelle
Denise Stadler, Mediensprecherin

Tel. +41 61 336 71 96
Tel. +41 61 336 71 10

Kontakte mit der Coop Fachstelle Ernährung werden über die Medienstelle koordiniert.

Kontaktpersonen Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Marion Wäfler, dipl. Ernährungsberaterin HF, Medienservice
Viviane Bühr, Ernährungswissenschaftlerin MSc, Öffentlichkeitsarbeit

Tel. +41 31 385 00 13
Tel. +41 31 385 00 13



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