

Medieninformation
Basel, 30. November 2009

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

Einfluss der Ernährung auf Gesundheit wird unterschätzt

Ernährung und Gesundheit stehen im engen Zusammenhang - dessen ist sich die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung gemäss den Ergebnissen der dritten Coop-Studie «Ess-Trends im Fokus» bewusst. Während bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nur wenige den Zusammenhang in Frage stellen, so sind es bei Krebs immerhin 21 % der Schweizer Bevölkerung, die einen Zusammenhang ausschliessen. Tatsache ist, dass durch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Vermeidung von Übergewicht ein Drittel aller Krebsfälle verhindert werden könnte.

Die Coop-Initiative «Ess-Trends im Fokus» untersucht regelmässig das Ernährungsverhalten und -bewusstsein der Schweizer Bevölkerung. Die dritte Umfrage der Studienreihe behandelt das Thema «Essen und Gesundheit» und ermittelt neben dem Wissen zum Thema auch den gesundheitlichen Zustand der Schweizer Bevölkerung.

Unterschätzte Wirkung auf Diabetes Typ II und Krebs

72 % der Befragten messen der Ernährung einen grossen Einfluss auf Krankheiten bei. So wird die Ernährung – zusammen mit Bewegung und dem Lebensstil insgesamt – richtigerweise an zweiter Stelle nach dem Rauchen genannt. Besonders in der Vorbeugung von Übergewicht, erhöhtem Cholesterin und Herz-Kreislauf-Krankheiten hat die Ernährung nach Meinung der Befragten eine grosse Bedeutung, sie wird jedoch gemäss Fachexperten teilweise falsch eingeschätzt. Beispielsweise wird der Einfluss der Ernährung bei Cholesterin und Osteoporose eher überschätzt; bei Diabetes Typ II oder bei Krebs wird er klar unterschätzt. Nur knapp die Hälfte sieht einen grossen Einfluss der Ernährung auf die Entstehung von Diabetes Typ II, bei Krebs sind es nur 22 %. Die Entstehung von Diabetes Typ II steht jedoch in direktem Zusammenhang mit Übergewicht, und ein Drittel aller Krebsfälle könnte durch eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Bewegung verhindert werden.

Ältere fühlen sich besser informiert als Junge

Jüngere Befragte sind weniger gut über sämtliche Krankheiten informiert als Personen im mittleren und höheren Alter. Wesentlich besser informiert fühlt sich die Schweizer Bevölkerung über die Bedeutung der Ernährung bei Herz-Kreislauf-Krankheiten und Cholesterin als bei Osteoporose und Lebensmittelallergien. 76 % sind richtigerweise der Meinung, dass der Genuss von tierischen Fetten das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht. Als weitere Risikofaktoren werden gezuckerte Getränke und Salz genannt. Dagegen wird Fisch, Oliven- und Rapsöl eine Verminderung des Risikos zugeschrieben. 58 % der Personen, die ihre Ernährung bereits einmal (krankheitsbedingt) umgestellt haben, taten dies auf Empfehlung des Arztes. Dabei werden meist weniger tierische Fette konsumiert und es wird auf eine fettarme Ernährung geachtet. Eine weitere Massnahme ist das Essen von mehr Gemüse und Früchten und der Verzicht auf Süssspeisen und Süssigkeiten.

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

Kontaktpersonen

Susanne Sugimoto-Erdös, Leiterin Medienstelle

Nicolas Schmied, Mediensprecher

Denise Stadler, Mediensprecherin

Sabine Vulic, Mediensprecherin

Tel. +41 61 336 71 96

Tel. +41 61 336 71 39

Tel. +41 61 336 71 10

Tel. +41 61 336 71 92

Grosses Interesse an Prävention und Therapiemöglichkeiten

Rund 90 % der Befragten interessieren sich für Präventions- und Therapiemöglichkeiten durch die Ernährung, und zwar deutlich mehr Frauen als Männer (58 % vs. 41 %). Obwohl viele über den Einfluss der Ernährung auf Krankheiten Bescheid wissen, geben 62 % der Befragten an, an einer Krankheit oder Risikokonstellation zu leiden, die mit der Ernährung in Zusammenhang steht. Mit 26 % wurde Übergewicht am häufigsten genannt. Bereits die erste Coop-Studie «Gesund essen: Einstellung, Wissen und Verhalten» zeigte, dass die Schweizer Bevölkerung die Ernährungsempfehlungen zu einem grossen Teil kennt, diese aber nicht zwingend umsetzt. Auch die Resultate der vorliegenden Studie zeigen, dass praktische Umsetzungstipps vermehrt kommuniziert werden sollten.

Fachliche Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Die repräsentative Coop-Umfrage zum Ernährungsverhalten und -bewusstsein der Schweizer Bevölkerung werden regelmässig durchgeführt und publiziert. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (www.sge-ssn.ch) 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