

Steinbeis Technologietransferzentrums (STZ) – Unternehmen & Führungskräfte, Villingen-Schwenningen

Studie zur Ernährung von Studentinnen

Teil 1: Körpergewicht, Größe, Body-Mass-Index und Essverhalten deutscher Studentinnen im internationalen Vergleich

L. Habermann-Horstmeier

(eingegangen am 02.06.2008, angenommen am 14.09.2008)

Abstract/Zusammenfassung

Study on the nutrition of female students

Part I: Body weight, height, Body Mass Index and nutrition behaviour of female German students – an international comparison

Aim: The percentage of underweight women in the population of women executives is almost twice that in the general female population of Germany. To attain this ideal, these women prefer certain forms of restrained eating. In this context it would be of interest to know whether the proportions of underweight young career-minded female students is also above average, and whether restrained eating patterns are frequent. To answer these questions it is necessary to establish the proportions of underweight, normal weight and overweight female students by asking for body height and body weight and determining the body-mass-index (BMI). In addition, questions about student nutrition habits should indicate whether they use forms of restrained eating.

Method: At the end of 2007 a questionnaire designed by us was sent by email to all 1044 female students of Furtwangen University, Germany. 265 students (25.4%) returned the filled-in questionnaire. Among other questions, we asked the students for their weight and height. The nutrition behaviour questions were mainly closed-ended questions.

Results: The female students surveyed were on average 167.6 cm tall and weighed 60.5 kg. The average body mass index of these female students was 21.11 kg/m² and thus in the low normal range. Conspicuously, the proportion of underweight young women was quite high (13.9%). 10.3% of the students

were overweight. Most of the young women surveyed stated that they do not eat regular meals when they are at university. About half of the students had dieted to lose weight once or more often. Many of them reported other strategies to keep their weight stable such as more sport or avoidance of food that might make them fat.

Conclusions: Most of the students strive for a BMI in the low normal or even in the underweight range. They try to attain this by means of strategies which they do not consider to be a form of weight reduction diet, but a normal regulation mechanism to keep their weight constant. However, especially female students with a high level of perfectionism, staying power and self-motivation who practice such forms of restrained eating are at a high risk of developing an eating disorder, in most cases a restrictive eating disorder. An important preventive measure should be early instruction in nutrition science within a biopsychosocial context.

Keywords: female university students – body height – body weight – body-mass-index (BMI) – nutrition habits – restrained eating

Studie zur Ernährung von Studentinnen Teil 1: Körpergewicht, Größe, Body-Mass-Index und Essverhalten deutscher Studentinnen im internationalen Vergleich

Ziel: Unter den weiblichen Führungskräften in Deutschland gibt es einen recht hohen Anteil an untergewichtigen Frauen, die ihr niedriges Gewicht vor allem über bestimmte Formen restriktiven Essens erreichen. In diesem

Zusammenhang ist es interessant, ob auch junge, karriereambitionierte Studentinnen überdurchschnittlich häufig untergewichtig sind und ob sich schon bei ihnen verstärkt restriktive Verhaltensmuster beim Essen zeigen. Um diese Fragen zu beantworten, müssen in einem ersten Schritt über Körpergröße, Körpergewicht und Body-Mass-Index die Anteile an unter-, normal- und übergewichtigen Studentinnen ermittelt werden. Darüber hinaus sollen Fragen zum Essverhalten der Studentinnen Hinweise auf das Vorliegen eines restriktiven Essverhaltens geben.

Kollektiv und Methode: Den im Rahmen unserer Ende 2007 durchgeführten empirischen Studie hierzu von uns entwickelten und per E-Mail an alle 1044 Studentinnen der Hochschule Furtwangen verschickten Fragebogen sandten uns 265 Studentinnen (25,4%) ausgefüllt zurück. Wir fragten die Probandinnen u. a. nach Größe und Gewicht. Bei den Fragen nach ihrem Essverhalten handelte es sich überwiegend um geschlossene Fragen.

Ergebnisse: Die von uns befragten Studentinnen waren im Durchschnitt 167,6 cm groß und 60,5 kg schwer. Der Durchschnitts-BMI der Studentinnen lag mit 21,11 kg/m² im unteren Normalbereich. Auffällig war ein recht hoher Anteil an untergewichtigen jungen Frauen (13,9%). Der Anteil übergewichtiger Studentinnen betrug insgesamt 10,3%. Die meisten Probandinnen gaben an, an Hochschultagen nur unregelmäßig zu essen. Etwa die Hälfte der Studentinnen hatte schon eine oder mehrere Diäten zur Gewichtsreduktion durchgeführt. Viele nannten darüber hinaus weitere Strategien (z. B. mehr Sport oder das Meiden bestimmter dick machender Nahrungsmittel), mit deren Hilfe sie versuchten, ihr Gewicht konstant zu halten.

Abstract/Zusammenfassung

Schlussfolgerungen: Angestrebt wird von den meisten Studentinnen ein BMI im Bereich des unteren Normalgewichts bzw. sogar im Bereich des Untergewichts. Die Strategien, über die sie dies zu erreichen versuchen, werden überwiegend nicht als Reduktionsdiäten im eigentlichen Sinne wahrgenommen, sondern als normale Regulationsmechanismen, um das eigene Gewicht möglichst konstant

zu halten. Allerdings besteht insbesondere bei Studentinnen mit einer hohen Leistungs- und Selbstmotivation, kombiniert mit einem hohen Grad an Perfektionismus, bei der Anwendung solcher restriktiver Ernährungsstrategien häufig die Gefahr der Entwicklung einer – meist restriktiven – Essstörung. Schon möglichst frühzeitig ausreichendes Ernährungswissen im biopsychosozialen

Kontext zu vermitteln, könnte hier eine wichtige präventive Maßnahme sein.

Schlüsselwörter: Studentinnen – Größe – Gewicht – Body-Mass-Index (BMI) – Ernährungsverhalten – restriktives Essen

Arbeitsmed.Sozialmed.Umweltmed. 43 (2008) 495–506

► Einleitung

Die hier vorliegende Veröffentlichung ist Teil einer Studie, der wir den Namen „Frauen – Studium – Karriere. Ernährung?“ gaben. Ziel dieser Gesamtstudie war es zum einen, etwas über die Karriereambitionen von Studentinnen zu erfahren. Darüber hinaus wollten wir wissen, wie sich die Studentinnen ernähren. Eine frühere Untersuchung (Habermann-Horstmeier 2007) hatte gezeigt, dass der Anteil an untergewichtigen Frauen unter weiblichen Führungskräften sehr hoch ist und dass dies vor allem über bestimmte Formen restriktiven Essens erreicht wird. Darüber hinaus sehen viele Frauen in Führungspositionen „gesundes Essen“ als etwas an, das sich nur schwer mit einer beruflichen Karriere vereinbaren lässt. Wir wollten nun wissen, ob junge, karriereambitionierte Studentinnen überdurchschnittlich häufig untergewichtig sind und ob sich auch bei ihnen verstärkt restriktive Verhaltensmuster beim Essen zeigen.

Da immer mehr Menschen in Deutschland übergewichtig sind und vor allem die Zahl junger, stark übergewichtiger Menschen ansteigt, war es für uns natürlich auch interessant zu erfahren, inwieweit Studentinnen hiervon betroffen sind. Seit einiger Zeit gibt es Hinweise darauf, dass – anders als in früheren Jahrhunderten – Übergewicht zunehmend zu einem Problem der unteren sozialen Schichten wird (Nationale Verzehrsstudie II, 2008). Die an unseren Hochschulen studierenden jungen Männer und Frauen kommen nur zu einem sehr geringen Teil aus diesen Schichten (PISA-Konsortium 2006). Bedeutet dies nun tatsächlich, dass unter den Studierenden an deutschen Hochschulen weniger Übergewichtige zu finden sind als im Bevölkerungsdurchschnitt?

Um einige dieser Fragen beantworten zu können, haben wir unsere Probandinnen nicht nur nach ihrer Größe und ihrem Gewicht gefragt, sondern ihnen auch einige

Fragen zu ihrem Essverhalten gestellt. Die Studentinnen wurden anschließend anhand ihres aus Größe und Gewicht ermittelten Body-Mass-Index (BMI) entsprechend den WHO-Kriterien als unter-, normal- oder übergewichtig klassifiziert (WHO 1998). Referenzdaten hierzu existieren für die Subgruppe weiblicher Studierender in Deutschland bislang nicht. Die nun ermittelten Werte erlaubten uns erstmals auch einen Vergleich mit bereits publizierten internationalen Daten aus den unterschiedlichsten Teilen der Welt.

Im folgenden Text soll daher vor allem auf Größe, Gewicht und Body-Mass-Index der Probandinnen sowie auf einige Aspekte ihres Essverhaltens (regelmäßiges/unregelmäßiges Essen) eingegangen werden. Eine zweite Veröffentlichung wird sich dann damit beschäftigen, wie häufig die Studentinnen bestimmte Lebensmittel zu sich nehmen (Habermann-Horstmeier 2008b).

► Probanden und Methoden

Unsere im WS 2007/2008 in Kooperation mit der betriebswirtschaftlichen Fakultät der Hochschule Furtwangen durchgeführte Studie richtete sich an alle 1044 Studentinnen, die zum Zeitpunkt der Befragung an den sieben technisch und wirtschaftswissenschaftlich ausgerichteten Fakultäten der Hochschule Furtwangen eingeschrieben waren. 265 Studentinnen sandten den ausgefüllten Fragebogen an uns zurück. Damit konnten wir eine Rücklaufquote von 25,4% erzielen. Wir gehen davon aus, dass wir mit den Teilnehmerinnen der Studie die Gesamtheit der Studentinnen der Hochschule Furtwangen gut abbilden können. In allen Fakultäten war der Prozentsatz an Probandinnen in Bezug auf den Gesamtfrauenanteil der jeweiligen Fakultät annähernd gleich hoch. Da zum einen die Studie den Studentinnen unter dem Arbeitstitel „Studentinnen auf dem Weg in Führungs-

positionen“ angekündigt worden war, und zum anderen nur vier Probandinnen den Teil „Ernährung“ nicht ausgefüllt haben, ist nicht anzunehmen, dass es hier im Hinblick auf Studentinnen mit bestehenden Gewichtsproblemen oder Essstörungen eine deutliche Selektion gab.

Der Kontakt zu den Studentinnen wurde per E-Mail über den Hochschulserver hergestellt. In einem Anschreiben wurden die potenziellen Probandinnen gebeten, einen von uns entwickelten Fragebogen auszufüllen und anschließend an einen speziell hierfür eingerichtete Hochschul-Account zu senden. Jeder ausgefüllte Fragebogen wurde direkt nach dem Eintreffen anonymisiert.

Der Fragebogen bestand aus einem Mix aus offenen und geschlossenen Fragen. Sieben der insgesamt 53 Fragen beschäftigten sich im letzten Abschnitt unserer empirischen Studie mit dem Bereich Ernährung (Abb. 1). Die Positionierung der Fragen an den Schluss sollte eine vorzeitige Ablehnung des Fragebogens durch die Probandinnen verhindern, da wir damit rechnen mussten, dass das Thema „Gewichtsprobleme“ von vielen jungen Frauen als kritisch angesehen wird.

Die vorliegende Studie befasst sich vor allem mit den Fragen nach Körpergröße und Körpergewicht der Probandinnen, mit deren Essgewohnheiten zuhause und während des Studiums, mit den Fragen nach bereits durchgeführten Diäten sowie sonstigen Methoden, um das Gewicht konstant zu halten.

Erstellt wurde der Fragebogen im Word-Format, sodass er problemlos am PC ausgefüllt und wieder zurückgemailt werden konnte. Die Auswertung der Fragebögen erfolgte mit Hilfe von GrafStat (Fragebogenprogramm, Ausgabe 2007/8) und Analyse-it® for Excel (statistische Software zur Datenanalyse).

Erwartungsgemäß waren die meisten der von uns befragten Studentinnen zwischen 18 und 25 Jahren alt (Tabelle 1).