

Studie zur Ernährung von Studentinnen

Teil II: Wie ernähren sich Studentinnen in Deutschland?

L. Habermann-Horstmeier

(eingegangen am 02.06.2008, angenommen am 14.09.2008)

Abstract/Zusammenfassung

Study on the nutrition of female students

Part II: Nutrition habits of female university students in Germany

Aim: To date very little is known about the nutrition habits of university students in Germany. Is the diet of the German student really as unhealthy as the media tell us? And e.g. how do the nutrition habits and food consumption of female university students in Germany differ from those of their contemporaries who are not studying? To answer these questions was one of the aims of our study "Women – University – Career. Nutrition?" We sought information not only about the career ambitions of female German students but, in this context, also about their nutrition habits. In part I of the study we established the proportions of underweight, normal weight and overweight female university students and discussed some aspects of their eating habits. It is the aim of this part of the study to see how often these students eat what kind of food.

Method: As part of our empirical study carried out at the end of 2007 we developed a questionnaire and sent it by e-mail to all 1044 female students of Furtwangen University, Germany. 265 students (25.4%) sent the filled-in questionnaire back to us. The nutrition and food questions discussed here were closed-ended questions.

Results: Nutrition habits show an astonishingly high proportion of students eating wholefood diets. Also about 30% of the students often eat so-called organic food. More than half of the students eat fruit at least once a day, similar was the frequency of consumption of vegetables and salad. Only 6.2% of the students were vegetarians. Most of the non-

vegetarians ate meat and/or sausage at least two or three times a week. They rarely ate fast food, but had an astonishingly high level of consumption of sweets and snacks. Surprisingly, the amount of sweets consumed was higher in the group of underweight students than in the group of students in the normal weight range.

Conclusions: These data reveal quite a high-level of interest in healthy nutrition among the female students surveyed, and agree with the results of former studies which showed that women, especially well educated women, make an effort to eat healthily. But their frequent consumption of fruit and vegetables and their avoidance of fast-food is in contrast to their high level of sweet consumption. We are not sure whether this above-average consumption of sweets and snacks is only an expression of female nutritional preferences or e.g. is a reaction to the increased stress at university today. With regard to their future jobs it would be sensible to inform all students about the importance of nutrition for efficiency and fitness and about the potential bio-psychosocial inter-relationships with working life and career.

Keywords: female university students – nutrition habits – fruit and vegetable consumption – consumption of sweets

Studie zur Ernährung von Studentinnen Teil II: Wie ernähren sich Studentinnen in Deutschland?

Ziel: In Deutschland gibt es kaum wissenschaftliche Untersuchungen, die sich mit den Ernährungsgewohnheiten von Studenten beschäftigen. Ernähren sich deutsche Studenten wirklich so ungesund, wie in der Laienpresse

immer wieder zu lesen ist? Und inwiefern unterscheiden sich z. B. deutsche Studentinnen in ihrem Ess- und Ernährungsverhalten von ihren nichtstudierenden Altersgenossinnen? Diese Frage stellte sich uns im Rahmen unserer Studie „Frauen – Studium – Karriere. Ernährung?“ Ziel der Gesamtstudie war es, nicht nur etwas über die Karriereambitionen von Studentinnen zu erfahren, sondern in diesem Zusammenhang auch etwas über ihr Essverhalten. In einer ersten Teilstudie hatten wir bereits die Anteile an unter-, normal- und übergewichtigen Studentinnen ermittelt und verschiedene Aspekte ihres Essverhaltens diskutiert. Ziel dieser Teilstudie war es nun herauszufinden, wie häufig die Studentinnen welche Nahrungsmittel zu sich nehmen.

Kollektiv und Methode: Im Rahmen unserer Ende 2007 durchgeführten empirischen Studie entwickelten wir dazu einen Fragebogen, der per E-Mail an alle 1044 Studentinnen der Hochschule Furtwangen verschickt wurde. 265 Studentinnen (25,4%) sandten uns den ausgefüllten Fragebogen zurück. Bei den hier erörterten Ernährungsfragen handelte es sich um geschlossene Fragen.

Ergebnisse: Es zeigte sich ein erstaunlich hoher Anteil an Studentinnen, die regelmäßig Vollwertkost konsumiert. Auch Bioprodukte wurden von einem Teil der Befragten regelmäßig gegessen. Mehr als die Hälfte der Studentinnen aßen mindestens einmal pro Tag Obst, ähnlich hoch war der Konsum an Gemüse und Salat. Nur 6,2% der Studentinnen waren Vegetarierinnen, die meisten Nicht-Vegetarierinnen aßen pro Woche mindestens zwei- bis dreimal Wurst oder Fleisch. Insgesamt aßen die Studentinnen zwar seltener Fastfood, ihr Süßigkeiten- und Snacks-Konsum war jedoch überraschend hoch.

Abstract/Zusammenfassung

Erstaunlicherweise war der Konsum von Süßem in der Gruppe der untergewichtigen Studentinnen noch etwas höher als bei den Normalgewichtigen.

Schlussfolgerungen: Die gewonnenen Daten zeigen ein recht hohes Interesse der befragten Studentinnen an einer gesunden Ernährung. Dies entspricht den Aussagen früherer Studien, die zeigen konnten, dass sich Frauen – und hier insbesondere gut ausgebildete Frauen – um eine gesunde Ernäh-

rung bemühen. Dem recht häufigen Konsum von Obst und Gemüse und der Meidung von Fastfood steht jedoch ein überdurchschnittlich hoher Süßigkeitenkonsum gegenüber. Ob dieses Verhalten ausschließlich Ausdruck weiblicher Ernährungspräferenzen ist oder darüber hinaus auch mit dem zunehmenden universitären Stress in Verbindung gebracht werden kann, lässt sich hier nicht entscheiden. Im Hinblick auf eine zukünftige berufliche Tätigkeit wäre es sinnvoll, an den Hochschulen immer wieder auf die zentrale

Bedeutung der Ernährung in Bezug auf Leistungsfähigkeit und Fitness hinzuweisen und den Studierenden mögliche biopsychosoziale Zusammenhänge im Kontext von Arbeit und Karriere zu erläutern.

Schlüsselwörter: Studentinnen – Ernährungsgewohnheiten – Obst- und Gemüsekonsum – Süßigkeitenkonsum

Arbeitsmed.Sozialmed.Umweltmed. 43 (2008) 536–544

► Einleitung

Es gibt weltweit nicht allzu viele Untersuchungen, die sich damit beschäftigen, wie sich Studenten ernähren und welche Gründe bzw. Auswirkungen dieses Ernährungsverhalten hat. Besonders in Deutschland scheint dies ein Thema zu sein, für das sich bislang nur Wenige interessiert haben. Häufiger wird nach dem allgemeinen Gesundheitsverhalten von Studenten und Studentinnen gefragt, meist unter dem Aspekt gesundheitlichen Risikoverhaltens. In diesem Rahmen findet man dann in der Regel auch einige Fragen zum Ess- und Ernährungsverhalten der Studierenden (Stock et al. 2001; Steptoe et al. 2002; Keller et al. 2008).

In Zeitungen und im Internet stößt man dagegen auf Artikel mit Titeln wie „Frustbremse aus der Friteuse. Wenig Grünzeug, dafür viel Alkohol, jede Menge Zigaretten und fettiges Fastfood: Die meisten Studenten leben ziemlich ungesund“ (sueddeutsche.de, 20.10.2007) oder „Studenten und Ernährung: Vom Hauptseminar zur Heißhungerattacke“ (gesundheit.de, Zugriff 26.02.2008). Ernähren sich deutsche Studenten wirklich so ungesund? Beide Überschriften stellen darüber hinaus mehr oder weniger direkt eine Verbindung zwischen (zunehmendem?) universitärem Stress und ungesunder Ernährungsweise her. Doch lässt sich allein aus Aussagen wie „Wenn ich im Prüfungsstress bin, brauche ich einfach Schokolade – die beruhigt!“ (gesundheit.de, Zugriff 26.02.2008) ein solcher Zusammenhang herstellen?

Einige Studien konnten zeigen, dass sich männliche und weibliche Jugendliche bzw. junge Erwachsene in ihrem Essverhalten deutlich unterscheiden. Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern sich meist erst dann, wenn sie eine feste Partnerschaft eingehen und vor allem, wenn sie Kinder bekommen

(Hayn u. Schultz 2004; Seel 2004; Hayn 2005). Studierende sind hierzulande in der Regel zwischen 19 und 28 Jahre alt. Sie gehören damit der Gruppe der jungen Erwachsenen an. Inwiefern unterscheiden sich nun etwa Studentinnen in ihrem Ess- und Ernährungsverhalten von ihren nichtstudierenden Altersgenossinnen?

Diese Frage stellte sich uns im Rahmen unserer Studie „Frauen – Studium – Karriere. Ernährung?“ Ziel der Gesamtstudie war es zum einen, etwas über die Karriereambitionen von Studentinnen zu erfahren. Darüber hinaus wollten wir wissen, wie sich diese Studentinnen ernähren. Eine unserer früheren Untersuchungen (Habermann-Horstmeier 2007) hatte gezeigt, dass es einen überdurchschnittlich hohen Anteil an untergewichtigen Frauen unter den weiblichen Führungskräften gibt und dass diese Frauen ihr niedriges Gewicht vor allem über bestimmte Formen restriktiven Essens erreichen. Uns interessierte nun, ob auch junge, karriereambitionierte Studentinnen überdurchschnittlich häufig untergewichtig sind und ob sich auch bei ihnen verstärkt restriktive Verhaltensmuster beim Essen zeigen. Um Antworten auf einige dieser Fragen zu finden, haben wir Studentinnen nicht nur nach ihrer Größe und ihrem Gewicht gefragt (s. Teil I unserer Studie: Körpergewicht, Größe, Body-Mass-Index und Essverhalten deutscher Studentinnen im internationalen Vergleich), sondern auch danach, wie häufig sie welche Nahrungsmittel zu sich nehmen.

► Probanden und Methoden

Der letzte Abschnitt unserer im Wintersemester 2007/2008 in Kooperation mit der Hochschule Furtwangen, Fakultät Betriebswirtschaft, durchgeführten empirischen

Studie zum Thema „Frauen – Studium – Karriere“ beschäftigte sich mit dem Ess- und Ernährungsverhalten der Studentinnen der Hochschule Furtwangen. 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 eingerichteten Hochschul-Account zu senden. Jeder ausgefüllte Fragebogen wurde direkt nach dem Eintreffen anonymisiert.

Zum Zeitpunkt der Befragung waren insgesamt 1044 Studentinnen an den sieben technisch und wirtschaftswissenschaftlich ausgerichteten Fakultäten der Hochschule Furtwangen eingeschrieben. 265 Studentinnen sandten den ausgefüllten Fragebogen an uns zurück. Damit konnten wir eine Rücklaufquote von 25,4% erzielen.

Der Fragebogen bestand aus einem Mix aus offenen und geschlossenen Fragen. Sieben der 53 Fragen beschäftigten sich mit dem Bereich Ernährung. Die vorliegende Studie erörtert die Antworten der Probandinnen auf Frage 49 des Fragebogens, bei der sie anzukreuzen hatten, wie häufig sie Vollwertkost, Produkte aus biologisch-ökologischem Anbau und so genannte normale Kost (Kost, bei der nicht auf Herkunft und Zusammensetzung geachtet wurde) essen. Darüber hinaus wurde nach der Häufigkeit des Konsums von Obst, Gemüse/Salat, Fleisch/Wurst, Fisch, Fastfood und Süßigkeiten/Snacks gefragt.

Erstellt wurde der Fragebogen im Word-Format, so dass er problemlos am PC ausgefüllt und wieder zurück gemailt werden konnte. Die Auswertung der Fragebögen erfolgte mit Hilfe des Fragebogenprogramms GrafStat (Ausgabe 2007/8) und Analyse-it® for Excel (statistische Software zur Datenanalyse; Abb. 1).