

Originalarbeiten

Ausgewählte Ergebnisse zu Einstellungen im Ernährungsverhalten in der ehemaligen DDR*

D. Friebe, C. Schober und M. Möhr

Zentralinstitut für Ernährung, Potsdam-Rehbrücke**

Selected results of attitudes towards nutritional behaviour in the former GDR

Zusammenfassung: Bei der Untersuchung der Ursachen des individuellen Ernährungsverhaltens sind nicht nur die ökonomischen, sozialen, demografischen, kulturellen u. a. Determinanten, sondern auch die psychischen Entscheidungs- und Bewertungsprozesse von Bedeutung. Zur Erfassung von Einstellungen, Wertorientierungen und Handlungszielen ist ein Fragebogen (72 Items, 13 soziale und ernährungsbezogene Merkmale) entwickelt worden. Er ist an 867 Probanden (berufstätige Erwachsene im Alter von 18–65 Jahren) eingesetzt worden.

Die mathematisch-statistische Auswertung der Daten zeigt, daß die untersuchten handlungsbestimmenden Ziele in 5 empirisch entwickelte, faktoriell validierte Skalen (Aufwand, Gesundheit, Genuss, Nebensache, Stimulus) eingeordnet werden können. Es ergeben sich ferner signifikante Zusammenhänge zwischen den Skalen und den sozialen Merkmalen, z. B. Geschlecht, Alter, Schulbildung, Beruf, Haushaltsgöße, Kochen, Gemeinschaftsverpflegung, Selbsteinschätzung des Körpergewichts.

Summary: In studying the causes of individual nutritional behaviour not only the economic, social, demographic, cultural and other determinants are of importance but also psychological processes of decision and evaluation. For recording the attitudes, value-orientations and action goals a questionnaire was developed (72 items, 13 social and nutrition-related features). It was completed by 867 subjects aged between 18 and 65 years.

The statistical analysis shows that the action-determining goals investigated can be classified in 5 empirically developed, factorially validated scales (expenditure, health, enjoyment, matter of minor importance, stimulus). Besides, significant relationships were revealed between the scales and the social characteristics as e.g. sex, age, education, occupation, household size, cooking, mass catering, and self-assessment of body weight.

Schlüsselwörter: Ernährungsverhalten in der ehemaligen DDR, Einstellungen, Handlungsziele, Skalen

Key words: nutritional behaviour in the former GDR, attitudes, action goals, scales

* Erweiterte Fassung des Vortrages von D. Friebe anlässlich des 28. Wiss. Kongresses der DGE, 21./22. 3. 1991, Kiel

** Seit 1.1.1992: Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke

Problemstellung

Seit Jahren sind in beiden Teilen Deutschlands ähnliche Tendenzen der Fehlernährung sowie eine Zunahme ernährungsabhängiger Erkrankungen festzustellen. Die Suche nach Möglichkeiten einer Veränderung der Ernährungssituation, nach Faktoren, die eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise der Bevölkerung beeinflussen, sind für die Arbeitsgruppe Ernährungsverhalten des Zentralinstituts für Ernährung der Ausgangspunkt für Untersuchungen zu den Ursachen des Ernährungsverhaltens gewesen (3).

Das individuelle Ernährungsverhalten – als Resultat vielfältiger biopsychosozialer Wechselwirkungen – stellt die Grundlage für den Lebensmittelverzehr, die Energie- und Nährstoffaufnahme und die sich daraus ergebenden Beurteilungskriterien (Ernährungsbilanz, Ernährungs- und Gesundheitszustand) dar. Zielgerichtete Einflußnahme auf das Ernährungsverhalten des einzelnen erfordert, nicht nur die äußeren Determinanten des Ernährungsverhaltens (ökonomische, soziale, demografische, kulturelle u. a.) zu untersuchen. Es sind auch die dem individuellen Ernährungsverhalten zugrundeliegenden inneren Faktoren (psychische Widerpiegelungs-, Entscheidungs- und Bewertungsprozesse) zu berücksichtigen. Besonderer Wert wird auf eine komplexe Betrachtungsweise gelegt. Komponenten des Ernährungsverhaltens sowie die aktuellen und habituellen Bedingungen, die zur Verzehrsentscheidung beitragen, und deren wechselseitiges Wirkgefüge sind zu analysieren (1, 2).

Handlungsziele im Ernährungsverhalten

Psychische Faktoren des Ernährungsverhaltens zu untersuchen bedeutet, sowohl die äußeren sichtbaren Formen des Verhaltens, die sich in Handlungen ausdrücken, als auch die inneren Vorgänge (Hirntätigkeit, Denken, Informationsverarbeitungsprozesse) und die gefühlsmäßigen emotional-affektiven Begleiterscheinungen zu erfassen. Zwischen innerem und äußerem Verhalten besteht ein enger Zusammenhang. Mit der Handlung wird die kleinste psychologische Einheit der willensmäßig gesteuerten Tätigkeit erfaßt. Das Handlungsziel stellt die mit einem oder mehreren Motiven verbundene Vorwegnahme des Ergebnisses der Tätigkeit dar. Das Ernährungsverhalten des Menschen umfaßt demzufolge die Gesamtheit aller Handlungen, die auf die Befriedigung seiner Ernährungsbedürfnisse gerichtet sind. Dazu gehören alle Aktivitäten zur Beschaffung (einschließlich Lagerung), Zubereitung und zum Verzehr von Lebensmitteln.

Es wird unterschieden zwischen handlungsbestimmenden Zielen im Ernährungsverhalten, die unmittelbar mit der Nahrungsaufnahme verbunden sind, wie z.B. Sättigung und Appetitbefriedigung, und solchen, die mittelbar gerichtet sind auf

- Aufwand an Arbeit, Zeit und Kosten,
- Erhaltung und Förderung von Gesundheit, Schlankheit und von Wohlbefinden,
- Erlebnis und Genuss beim Essen und Trinken sowie Wunsch nach größtem Genuss und Vermeidung von Verdruß bei dessen Fehlen,
- Förderung von Kommunikation und Geselligkeit,

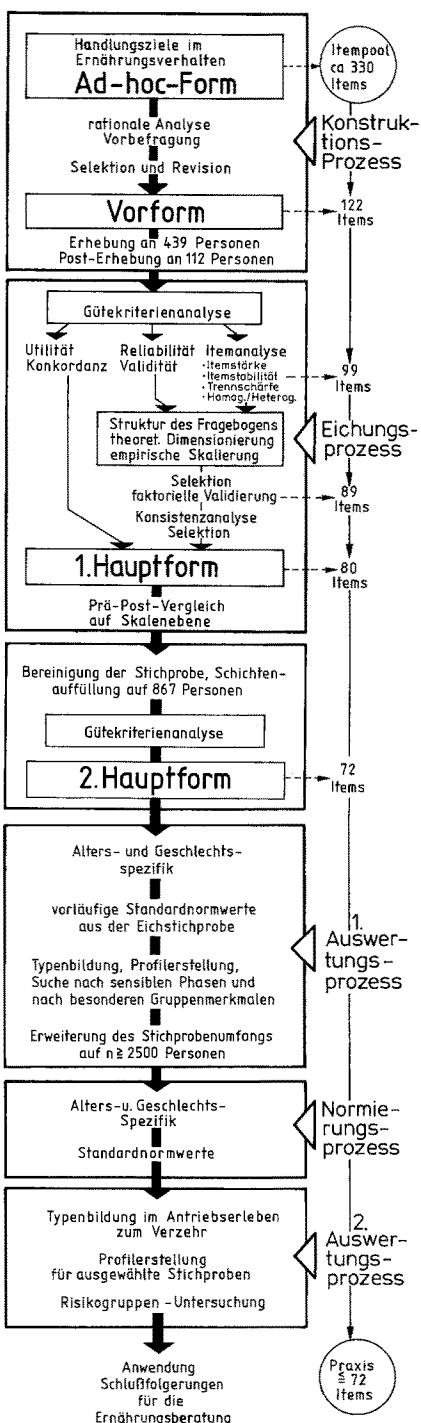


Abb. 1. Arbeitsschritte zur Entwicklung des Fragebogens.

Tab. 1. Theoretische Struktur und ihre Zuordnung zur Faktorenstruktur (4).

		Theoretische Dimension/Subdimension	Faktoren					Σ Items
			F1	F2	F3	F4	F5	
1	2				3			4
Bedeutung und Aufwand (Aktivität)	wenig Aufwand, geringe Bedeutung des Essens hoher Aufwand, große Bedeutung des Essens	(5)				(2)	2	5
soziale Einbindung	soziale Orientierung soziale Determination soziale Anerkennung	(4) 2 2	1	1	1	1	1	6
Emotionale Wirkung	Bedeutung des schmackhaften Essens Beeinflussung durch Genuss	2 1	1	1	1	1	1	5
Dynamik und Kontrolle	rigides Verhalten flexibel-exploratives Verhalten Steuerung des Verzehrverhaltens	(3) 1 2		(5)	(4)	1	1	10
Funktionelle Valenz	positive Sättigungswirkung negative Sättigungswirkung Kompensationswirkung gesundheitsbewußtes Verhalten	(3) 1 1 1				2	2	4
Präferenzen	Genuss vs. Gesundheit Genuss vs. Aufwand Genuss vs. Sättigung	2 1 1	1	1	1	1	1	4
Anzahl der eingehenden Items								79*
Anzahl der vorwiegend eingehenden Subdimensionen in den Faktor		3	3	2	1	3		

* 79 Items nach der „besten“ Faktoriösung, davon weitere 7 Items nach Konsistenzanalysen selektiert

- soziale Anerkennung durch das Speisenangebot, durch eigene küchen-technische Fähigkeiten und Fertigkeiten; Prestigedenken; Gewinnung neuer Erkenntnisse zur Ernährung,
- Kompensation von Anspannungen, von Stimmungen oder von Mißserfolgserlebnissen.

Als motiverzeugende Bedingungen werden auch Gewohnheiten berücksichtigt, die – einmal erlernt und automatisiert – verschiedene Verhaltensmuster prägen.

Unberücksichtigt geblieben sind solche Handlungen, die mit der Zubereitung zusammenhängen, die Beschaffung und Bevorratung von Lebensmitteln umfassen und das Lebensmittelangebot zum Inhalt haben. Auch Präferenzen und Aversionen hinsichtlich einzelner Lebensmittel werden nicht erfragt.

Methodik

Da für derartige Untersuchungen kein geeignetes Instrumentarium zur Verfügung gestanden hat, ist – in Zusammenarbeit mit der Sektion Psychologie der Humboldt-Universität – ein psychometrisch fundierter Fragebogen entwickelt und im Zeitraum 1987–1989 eingesetzt worden. Die Arbeitsschritte sind in Abbildung 1 dargestellt.

Einzelheiten zur psychometrischen Fundierung des Fragebogens (theoretische Struktur, Dimensionen, empirische Skalierung) sind von Schober, Lewerenz und Hänsgen (4) bereits ausführlich beschrieben worden. Hier soll deshalb nur auf folgende Ergebnisse dieser Arbeit verwiesen werden: Zur empirischen Dimensionierung erwies sich unter Verwendung der Hauptkomponentenmethode eine 5-Faktoren-Lösung als optimal. Der Zusammenhang zwischen empirischen und theoretischen Strukturen ist aus Tabelle 1 ersichtlich.

Abbildung 2 zeigt, daß zwischen theoretischer Dimensionierung aus der Situationsanalyse und empirisch nachgewiesener Skalierung der verschiedenen Komponenten des Verzehrsverhaltens enge Strukturbeziehungen bestehen.

Im Unterschied zu bisher vorliegenden Arbeiten an speziellen Personengruppen (z. B. Adipöse, Diätbedürftige, Studenten, Hausfrauen) haben wir Einstellungen, Wertorientierungen, Handlungsziele und Gewohnheiten im Ernährungsverhalten

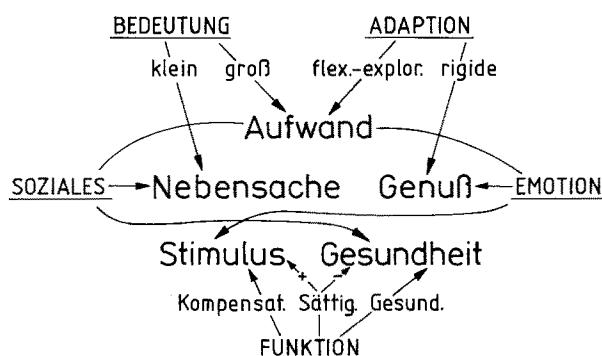


Abb. 2. Zusammenhang Dimension/Skala (4).

an einer sogenannten „Normalpopulation“ untersucht. Es handelt sich um berufstätige Erwachsene im Alter von 18–65 Jahren. Dies ist zunächst in einer Modellerhebung (1. Hauptform) an 439 Probanden erfolgt. Nach einer Schichtenauffüllung in den sozialen Gruppen umfaßt die Standardisierungsstichprobe für die 2. Hauptform 867 Probanden.

Die Befragung erfolgte auf freiwilliger Basis in geschlossener, schriftlicher Form (s. Anlage). Die Probanden wurden dazu unter Klausurbedingungen in Gruppen zusammengefaßt. Die Konstanz der Durchführung wurde durch 4 Untersuchungsleiter gewährleistet. Diese Verfahrensweise ermöglichte einen fast vollständigen Fragebogenrücklauf.

Die Zusammensetzung der Population (Geschlecht, Alter, Familienstand, Bildung, Qualifikation) ist aus Tabelle 2 ersichtlich.

Die Struktur der Population entspricht weitgehend den bevölkerungsstatistischen Angaben in der ehemaligen DDR bezüglich Geschlecht, Alter und Familienstand (errechnet nach Statistischem Jahrbuch der DDR (5) – zum Schulabschluß und zur Berufsausbildung fehlt zeitbezogenes vergleichbares Datenmaterial (letzte Volkszählung 1981, Problemdiskussion s. (6)).

Tab. 2. Populationsstruktur.

	Standardisierungs- stichproben		Statistisches Jahrbuch der DDR (5)
	1. Haupt- form n = 439	2. Haupt- form n = 867	
	%	%	%
Geschlecht			
Männer	44	47	48
Frauen	56	53	52
Altersgruppen (Jahre)			
bis 24	12	15	17
25–34	28	26	25
35–45	30	23	19
ab 46	30	36	39
Familienstand			
alleinstehend	23	29	32
verheiratet/Lebensgemeinschaft	77	71	68
Schulabschluß			
8. Klasse und darunter	28	30	–
10. Klasse	45	70	–
12. Klasse	27		
Berufsausbildung			
ohne abgeschlossene Berufsausbildung	8	7	–
Facharbeiter/Meister	50	55	65
Fachschulausbildung	21	33	22
Hochschulausbildung	21		
Sonstige	–	5	–

Ergebnisse

Beschreibung der empirischen Skalen

Die mathematisch-statistische Auswertung der Erhebungsdaten* zeigt, daß die genannten handlungsbestimmenden Ziele in die 5 empirisch entwickelten, faktoriell validierten Skalen (Aufwand, Gesundheit, Genuß, Nebensache, Stimulus) eingeordnet werden können. Es ergeben sich ferner signifikante Zusammenhänge der Skalen zu den im Fragebogen enthaltenen sozialen und ernährungsbezogenen Merkmalen (Alter, Geschlecht, Bildung/Beruf, Gemeindegröße, Anzahl der Personen im Haushalt, Teilnahme an Gemeinschaftsverpflegung, Kochen, Einschätzung/Veränderung des Körpergewichts). Außerdem wurden im Rahmen der Normierung für unterschiedliche Altersgruppen und für beide Geschlechter Varianzanalysen durchgeführt. Durch Clusteranalysen sollen unterschiedliche Gruppen, beschreibbar durch spezifische Skalenbeantwortung, diagnostiziert werden.

Tabelle 3 gibt einen zusammengefaßten Überblick über Inhalt, Umfang und Varianzaufklärung der Skalen. Inhaltlich lassen sich die Skalen wie folgt beschreiben:

Skala Aufwand

Es wird eine vielseitige Befriedigung des Appetits und eine genußvolle Ernährung angestrebt.

Sie bestimmt als stimmungs-, geselligkeits- und kommunikationsfördernder Faktor nicht nur das Ernährungsverhalten, sondern hat auch Auswirkungen auf andere Lebensbereiche. Genuß beim Essen zu haben bedeutet nicht nur, die sensorischen Eigenschaften von Lebensmitteln oder Speisen positiv zu beurteilen, sondern auch erlebnisintensivierende Komponenten (kulturelle, ästhetische Aspekte) in die Bewertung einzubeziehen. Für den angestrebten Genuß wird viel Arbeit, Zeit und Geld aufgewendet. Es besteht deshalb auch ein hochsignifikanter Zusammenhang zwischen der Skala „Aufwand“ und dem Merkmal „Kochen“.

Bei der Skala „Aufwand“ sind signifikante geschlechts- und alterstypische Unterschiede nachweisbar. Alle anderen herangezogenen Merkmale

Tab. 3. Skalen-Charakteristik.

Skala Kurzbe- zeichnung	Inhalt	Anzahl der Items	Varianz- aufklä- rung %
Aufwand	aktives, exploratives, geselliges Genußsuchen	19	30,2
Gesundheit	kalorienbewußtes, gesundes Ernährungsverhalten	16	23,7
Genuß	rigides Genußsuchen	10	20,3
Nebensache	Ernährung als Nebensache	11	15,0
Stimulus	stimulierende Sättigungswirkung	16	10,8

* An der mathematisch-statistischen Auswertung ist auch Frau Dipl.-Math. B. Seppelt beteiligt gewesen.

wie „Familienstand“, „Schul- und Berufsbildung“, „Haushaltsgröße“, „Wohnort“, zeigen keinen Einfluß. Verständlich ist, daß von verheirateten bzw. in Lebensgemeinschaft verbundenen Personen häufig ein höherer Aufwand für die Ernährung betrieben wird als von Alleinstehenden. Eine enge Beziehung ergibt sich hierbei auch zu der stimulierenden Wirkung, die von der Geselligkeit und Kommunikation beim gemeinsamen Essen ausgeht. Das gilt nicht nur für die Mahlzeiten in der Familie oder Partnerschaft, sondern auch im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung. Ein tendenzieller Zusammenhang zwischen diesem Merkmal und der Skala ist erkennbar. Zu den aktiven, explorativen Genussuchenden gehören sowohl normal- als auch übergewichtige Personen. Der Wunsch abzunehmen war nicht nur bei letzteren signifikant vorhanden.

Die befragten Frauen sind in allen Altersgruppen – im Vergleich zu den Männern – stärker an Ernährungsfragen interessiert und gegenüber Neuem aufgeschlossen. Sie sind überwiegend an der Speisenzubereitung beteiligt und bereit, viel Freizeit für die Ernährung einzusetzen. Nur für einen kleinen Teil stellt dies ein Hobby dar. Sie legen auch mehr Wert auf die soziale Anerkennung auf diesem Gebiet. Das herkömmliche Rollenverhalten auf dem Ernährungssektor ist also auch in der ehemaligen DDR – selbst bei einem hohen Grad der Berufstätigkeit der Frauen – erhalten geblieben.

Skala Gesundheit

Auch bei der Skala „Gesundheit“ sind signifikante geschlechts- und alterstypische Unterschiede vorhanden. Mit fortschreitendem Alter erhält die gesundheitsorientierte Ernährung einen höheren Stellenwert. Anhand der Itemauswertung lassen sich innerhalb der Skala inhaltlich 2 Verhaltenstypen beschreiben. Die einen lassen sich bei der Ernährung vom sogenannten „gesunden Menschenverstand“ leiten und regulieren die Verzehrsmenge nach den vom individuellen Wohlbefinden bestimmten Grenzen. Sie verhalten sich „figurbewußt“, ohne ständig die Nahrungsaufnahme genau zu kontrollieren. Die anderen zeichnen sich durch ein konsequent gesundheitsbewußtes Ernährungsverhalten aus. Sie bemühen sich, die täglich aufgenommene Energiemenge einzuschätzen, verzichten auf kalorienreiche Speisen und beachten bereits bei der Speisenauswahl gesundheitliche Belange und mögliche Konsequenzen für das Körpergewicht. Dieses Verhalten ist bei Frauen in allen Altersgruppen stärker als bei Männern ausgeprägt.

Für die Skala „Gesundheit“ gibt es signifikante Zusammenhänge zu den Merkmalen „Beruf“, „Kochen“, „Diät“ sowie „Einschätzung und Veränderung des Körpergewichts“. Personen mit einer höheren Qualifikation (insbesondere Hochschulausbildung, Tätigkeit mit geringer körperlicher Belastung) achten mehr auf ein gesundheitsbewußtes Ernährungsverhalten. Es besteht auch die Bereitschaft – insbesondere an arbeitsfreien Tagen – für eine gesunde Ernährung individuell Aufwand zu betreiben und selbst zu kochen. Verständlich ist, daß mit dieser Skala auch alle Personen erfaßt werden, die eine Diät einhalten müssen. Signifikant nachweisbar ist ferner der Zusammenhang zwischen gesundheitsbewuß-

tem Ernährungsverhalten, der Selbsteinschätzung eines zu hohen Körpergewichts und dem Wunsch abzunehmen.

Skala Genuß

Die Skala „Genuß“ weist ebenfalls signifikante geschlechts- und alters-typische Unterschiede auf. Es bestehen feste, konservative Vorstellungen zum Geschmack bekannter Speisen, mit Skepsis wird auf neue Gerichte reagiert. Während sich jüngere Personen zunächst am bekannten Ernährungsregime der Eltern orientieren, sind junge Familien gegenüber neuen Ernährungsweisen aufgeschlossen. Später ist das Ernährungsmuster wieder eingeschränkt. Signifikante Zusammenhänge zu den Merkmalen „Schule“, „Beruf“, „Kochen“, „Gemeindegröße“ und „Anzahl der Personen im Haushalt“ sind gegeben.

Genußvolles Essen wird häufiger von Personen mit höherer Schul- und Berufsbildung angestrebt. Sie sind nicht nur in 1- oder 2-Personen-Haushalten ohne Kinder, sondern auch in Mehrpersonenhaushalten zu finden; häufiger in der Großstadt als in Landgemeinden. Weil möglicherweise nur die selbst zubereitete Kost am besten schmeckt, wird hier täglich bzw. an arbeitsfreien Tagen gekocht. Zu dem Personenkreis, die gar nicht kochen, zählen überwiegend junge Leute.

Skala Nebensache

Essen wird zwar als physiologisch notwendig, im Vergleich zu anderen Interessengebieten aber als Nebensache angesehen. Deshalb wird häufig „im Vorübergehen“ gegessen und wenig individueller Aufwand an Arbeit und Zeit für die Ernährung betrieben, ohne daß völlig auf den Genuß verzichtet wird. Signifikante geschlechts- und alterstypische Unterschiede sind nicht vorhanden. In der Tendenz ist das beschriebene Verhalten jedoch häufiger bei Männern als bei Frauen anzutreffen.

Signifikante Zusammenhänge bestehen in dieser Skala zu den Merkmalen „Beruf“, „Gemeindegröße“, „Kochen“ und „Anzahl der Personen im Haushalt“. Wenig Aufwand für Ernährung wird sowohl von Personen mit geringer Schulbildung als auch von solchen mit Hoch- und Fachschulabschluß betrieben, von Bedeutung ist jedoch der Arbeitsschweregrad; bei Facharbeitern mit hoher körperlicher Belastung wird die Ernährung nicht als Nebensache angesehen.

Skala Stimulus

Sie tastet ein breites Spektrum von Situationen ab, die den Stellenwert des guten und reichlichen Essens für die Stimmung des Menschen ausdrücken. Auch bei dieser Skala sind geschlechts- und alterstypische Unterschiede nicht signifikant nachweisbar. Zusammenhänge ergeben sich zu den Merkmalen „Schule“, „Beruf“ und „Gemeinschaftsverpflegung“.

Während Personen mit geringer Schulbildung und größerem Arbeitsschweregrad dem Sättigungsaspekt und der stimmungsfördernden Wirkung des Essens offenbar größere Bedeutung beimessen, trifft dies bei Personen mit Hochschulabschluß nicht zu.

Beschreibung der Cluster

Anhand der differenzierten Skalenbeantwortung können mit Hilfe von Clusteranalysen unterschiedliche Typen diagnostiziert werden. Es lassen sich folgende 5 Cluster auf normierter Skalenebene identifizieren:

Cluster 1 ($n_1 = 116$) sind die „Esser im Vorübergehen“, die Kioskbetreiber, die wenig oder keinen Wert auf Gesundheit und Kalorienkontrolle legen, auch kaum Aufwand betreiben. Für sie ist der Genuss fast unwichtig. Essen stellt keinen Stimulus dar.

Cluster 2 ($n_2 = 139$) erfaßt die aktiven, gegenüber Neuem in der Ernährung Aufgeschlossenen, die viel Aufwand für die Ernährung betreiben, weil für sie das gute, geschmackvolle und reichliche Essen ein Stimulus ist. In diesem Cluster kommt auch zum Ausdruck, daß das Bedürfnis nach genussvollem Essen und Trinken genügend befriedigt werden kann. Das Achten auf Gesundheit bei der Ernährung oder die Einschätzung „Essen als notwendige Nebensache“ werden nicht angenommen.

Cluster 3 ($n_3 = 166$) bilden die „Kalorienbewußten“, die sich „gesund“ Ernährenden. Sie nehmen auch Aufwand für die Gesundheit in Kauf und achten nicht so sehr auf Geschmack (Genuss). Die Typen des Clusters 3 lassen, wenn sie keine Zeit haben, auch Mahlzeiten aus und nehmen lieber einen Schnellimbiß als ein ganzes Menü. Wenn auch weniger ausgeprägt, kann Essen auch für sie ein Stimulus sein.

Cluster 4 ($n_4 = 190$) enthält diejenigen, die sehr viel Aufwand für rigides und konservativeres Genießen betreiben. Auch für sie ist gutes und reichliches Essen Stimulus, aber zuerst kommt der Genuss. Wenn es schmeckt, kann man auch mal einen Schnellimbiß einnehmen. Die Gesundheit wird eher vernachlässigt.

Cluster 5 ($n_5 = 256$) gibt die rigiden, konservativen Genießer wieder, die Aufwand minimieren. Vielleicht sorgen auch andere für ihr leibliches Wohl. Es gibt Hinweise dafür, daß auch „Kalorienbewußte“ in der Gruppe vertreten sind.

Schlußfolgerungen

Die erhaltenen Erkenntnisse zu psychologischen Aspekten des Ernährungsverhaltens können dazu beitragen, die Ursachen für Fehlverhaltensweisen in der Ernährung und Möglichkeiten der Beeinflussung aufzuzeigen. Der psychometrisch fundierte Fragebogen ist inzwischen auch im Rahmen des WHO-MONICA-Projektes an >1000 Probanden eingesetzt worden. Die wesentlichen Ergebnisse zu den Skalen haben sich auch bei dieser Population bestätigt, zu einigen Details können weitere Aussagen gemacht werden.

Insgesamt sind die vorliegenden Ergebnisse ein erster Ansatz für weitere zielgruppenspezifische Untersuchungen zu psychologischen Aspekten des Ernährungsverhaltens. Sie bestätigen die große altersabhängige und geschlechtstypische Variabilität im Ernährungsverhalten. Die traditionelle Rollenverteilung zwischen den Geschlechtern besteht bei der Ernährung nach wie vor. Ähnlichkeiten im Ernährungsverhalten finden sich in den Studien von GfK und Iglo (6, 7) zum West-Ost-Vergleich.

Situationsbedingte Wendepunkte im Ernährungsverhalten kennzeichnen den Lebenslauf beider Geschlechter. Das Erkennen und Ausnutzen

der „sensiblen Phasen“, insbesondere bei Jugendlichen oder jungen Familien, für die Vermittlung von Informationen und Fähigkeiten zur Gestaltung einer gesunden Ernährung könnte für eine wirkungsvollere Ernährungsaufklärung von Bedeutung sein. Vertiefende Untersuchungen unter gesamtdeutschen Bedingungen sind angezeigt.

Literatur

1. Friebel D, Möhr M, Schober C, Arlt H (1984) Zur Entstehung des Ernährungsverhaltens. *Nahrung* 26:279–287
2. Friebel D (1989) Die Befriedigung des Ernährungsbedürfnisses – ein kognitiver, emotionaler und motivationaler Prozeß. *Ernährungsforschung* 34:39–41
3. Haenel H, Schober C (1983) Ernährungpsychologische Betrachtungen zu Ursprüngen und Bedingungen des Ernährungsverhaltens. *DDR-Medizin-Report* 12:771–809
4. Schober C, Lewerenz G, Hänsgen KD (1990) Determinanten des Ernährungsverhaltens und ihre diagnostische Erfassung. *Psychol. Prax. (Berl. DDR)* 8:229–238
5. Statistisches Jahrbuch der DDR (1989) Wohnbevölkerung nach Alter, Geschlecht und Familienstand. *Staatsverlag der DDR* 312, 313, 359
6. Winkler G (1990) *Sozialreport '90*. Verlag Die Wirtschaft, Berlin
7. Studie der GfK Marktforschung GmbH und Co. KG (1990) Essen in Deutschland Ost, Food Trends – Konsumverhalten bei Lebensmitteln und Einstellung zu Ernährungsfragen
8. Hamm M, Kasper H, Pudel V, Cramm D v (1991) Gemeinsamkeiten und Unterschiede am neuen deutschen Tisch. *Iglo-Forum-Studie '91*

Eingegangen 1. September 1991
akzeptiert 19. Januar 1992

Für die Verfasser:

Dr. Dietlinde Friebel, Deutsches Institut für Ernährungsforschung, Potsdam-Rehbrücke, Arthur-Scheunert-Allee 114–116, 1505 Bergholz-Rehbrücke

Fragebogen zum Ernährungsverhalten

Werte Teilnehmer!

Mit dem Ausfüllen dieses Fragebogens beteiligen Sie sich an einer wissenschaftlichen Untersuchung zum Ernährungsverhalten. Sie soll uns Kenntnisse über Beweggründe liefern, die mit dem Essen und Trinken verbunden sind.

Wir bitten Sie, auf alle Fragen so zu antworten, wie Sie es für richtig halten. Die Antworten sollen keine Wünsche ausdrücken, sondern Ihrem tatsächlichen Verhalten entsprechen.

Zur Beantwortung können Sie eine der folgenden fünf Antwortmöglichkeiten wählen, die mit 0, 1, 2, 3 oder 4 beziffert sind:

- Trifft *überhaupt nicht* zu
- Trifft *kaum* zu
- Trifft *teils zu, teils nicht* zu
- Trifft *überwiegend* zu
- Trifft *ganz genau* zu

0
1
2
3
4

Erläuterung der Antwortmöglichkeiten an einem Beispiel:

Bei festlichen Anlässen esse ich mehr als sonst

- bedeutet, daß dies *überhaupt nicht zutrifft*; d. h., Sie essen bei festlichen Anlässen niemals mehr als sonst.
- bedeutet, daß Sie bei festlichen Anlässen nur selten mehr essen als sonst; es kommt also nur gelegentlich mal vor (*trifft kaum zu*).
- bedeutet, daß Sie bei festlichen Anlässen manchmal mehr essen als sonst, aber ebensooft auch nicht (*trifft teils zu, teils nicht zu*).
- bedeutet, daß dies *überwiegend* (also meistens) *zutrifft*; Sie essen also bei den festlichen Anlässen meistens mehr als sonst.
- bedeutet, daß dies *ganz genau zutrifft*; d. h., daß Sie bei festlichen Anlässen immer mehr essen als sonst.

Im Fragebogen hat jede Frage ein Antwortkästchen In dieses Kästchen tragen Sie bitte die Ziffer Ihrer Antwort ein.

Bitte achten Sie darauf, daß *jede Frage* beantwortet wird.

Wir danken Ihnen sehr für Ihre Mitarbeit.

Zentralinstitut für Ernährung, Potsdam-Rehbrücke

Antworten:

1. Gutes Essen hebt meine Stimmung.
2. Wenn Geld gespart werden müßte, würde ich vor allem am Essen sparen.
3. Gut zu essen ist für mich am Wochenende wichtig.
4. Die Zubereitung von Speisen ist für mich ein Hobby.
5. Bei neuen Gerichten bin ich anfangs skeptisch.
6. Die angebotenen Speisen und Getränke sollen meine Gäste beeindrucken.
7. Immer, wenn ich Appetit habe, esse ich etwas.

8. Es kostet mich Überwindung, Speisen zu probieren,
die ich nicht kenne.
9. Wenn ich hungrig bin, ist es mir gleichgültig,
was ich esse.
10. Schlechtes Essen kann mir die Urlaubsfreude
ganz schön vermiesen.
11. Ich achte darauf, daß zu Hause bei jeder Mahlzeit
der Tisch schön gedeckt wird.
12. Wenn ich sehe, daß andere etwas Appetitliches essen,
bekomme ich meistens auch Appetit.
13. Ich kann erst aufhören zu essen, wenn ich satt bin.
14. Ich beteilige mich an der Zubereitung der Speisen.
15. Wenn mir etwas sehr gut schmeckt, esse ich mehr als sonst.
16. Ich verzichte auf kalorienreiche Speisen, die dick machen.
17. Beim Essen in Gesellschaft ist mir die Unterhaltung
wichtiger als das Essen.
18. Ich nutze verschiedene Möglichkeiten, um neue Gerichte
kennenzulernen.
19. Der Geschmack der Speisen ist mir wichtiger als der Nährwert.
20. Gutes Essen macht mich zufriedener.
21. Meistens höre ich auf zu essen, wenn ich noch nicht satt bin.
22. Wenn andere eine Speise loben, probiere ich sie auch.
23. Im Freundes- und Bekanntenkreis wird auch über neue Gerichte,
Zutaten oder Zubereitungen gesprochen.
24. Wenn ich keine Zeit habe, dann fallen Mahlzeiten
auch einmal aus.
25. Am wohlsten fühle ich mich, wenn ich nicht so viel gegessen habe.
26. Wenn mir etwas sehr gut schmeckt, denke ich nicht
an meine Gesundheit oder an mein Körpergewicht.
27. Gutes Essen im Urlaub ist schon die halbe Erholung.
28. An arbeitsfreien Tagen nehme ich die Mahlzeiten gern
in Gesellschaft ein.
29. Für besonders schmackhafte Speisen gebe ich auch
gern mehr Geld aus.
30. Wenn ich angestrengt gearbeitet habe, möchte ich mich
mit gutem Essen belohnen.
31. Moderne Eßgewohnheiten (z. B. Grillen, Pizza u. a.)
übernehme ich.
32. Beim Essen will ich nicht gestört werden.

33. Bei einem guten Essen kann ich Ärger vergessen.
34. Im allgemeinen kann ich anderen beim Essen zusehen, ohne selbst Appetit zu verspüren.
35. Ich esse immer nur das, was mir besonders gut schmeckt.
36. Um meinen Gästen Freude zu machen, biete ich immer etwas Besonderes an.
37. Ich achte regelmäßig darauf, daß sich mein Körpergewicht nicht erhöht.
38. Bei der Auswahl von Speisen bevorzuge ich kleine pikante Spezialitäten.
39. Für Kochen und Speisenzubereitung habe ich Interesse.
40. Essen und Trinken machen mir in Gesellschaft erst richtig Freude.
41. Ich esse im allgemeinen nur das, was für mich bekömmlich ist.
42. Ich bemühe mich, die täglich aufgenommene Kalorienmenge einzuschätzen.
43. Ich esse auch weniger schmackhafte Speisen, wenn ich dadurch Arbeit spare.
44. Ich esse gern einmal Lebensmittel oder Speisen, die ich zuvor noch nie gekostet habe.
45. Zum Essen nehme ich mir meistens reichlich Zeit.
46. In Gaststätten wähle ich Gerichte, die es zu Hause nicht so oft gibt.
47. Ich nehme lieber einen Schnellimbiß am Kiosk, als in einer Gaststätte auf das Essen zu warten.
48. Ich muß beim Essen an meine Gesundheit denken.
49. In Gesellschaft schmeckt mir das Essen besser als allein.
50. Wenn mir etwas besonders gut schmeckt, achte ich nicht auf den Preis.
51. Meine tägliche Kost gestalte ich nach Regeln einer gesunden Ernährung.
52. Das Zubereiten von Speisen muß bei mir schnell gehen.
53. Wenn ich Gäste einlade, ist mir die Geselligkeit wichtiger als das Essen.
54. Es gibt viele Speisen, die ich nicht esse, weil sie mir einfach nicht schmecken.
55. Ich habe feste Essenszeiten, die ich einhalte.
56. Wenn mir das Essen nicht schmeckt, esse ich nur wenig davon oder lasse alles stehen.

57. Wenn ich mich gesättigt fühle, geht mir die Arbeit schneller von der Hand.
58. Es ist mir unangenehm, bestimmte Speisen zu sehen oder zu riechen.
59. Wenn ich einmal zuviel gegessen habe, esse ich hinterher zu einer anderen Mahlzeit weniger.
60. Zum geselligen Beisammensein gehören bei mir auch Essen und Trinken.
61. „Was der Bauer nicht kennt, ißt er nicht“, charakterisiert meine Einstellung zu neuen Gerichten.
62. Für ein gutes Gericht opfere ich auch gern viel Freizeit für die Zubereitung.
63. Ich kann nur gut schlafen, wenn ich ausreichend gegessen habe.
64. Bei festlichen Anlässen esse ich mehr als sonst.
65. Wenn das Essen schlecht schmeckt, kann ich mich darüber aufregen.
66. Ich esse oft auch Speisen, die weniger gut schmecken, wenn sie meiner Gesundheit dienen.
67. Ich esse nur das, woran ich gewöhnt bin oder was ich genau kenne.
68. Ich esse im allgemeinen nur das, was mir wenig Arbeit macht.
69. Lieber nach einer Gaumenfreude noch hungrig sein, als mit wenig schmackhaften Speisen satt zu werden.
70. Eigentlich schmecken mir nur meine Lieblingsspeisen richtig gut.
71. Bei der Auswahl denke ich an meine Gesundheit oder an mein Körpergewicht.
72. Ich fühle mich wohler, wenn ich nicht zuviel esse.

17. Beteiligen Sie sich im Haushalt bei der Herstellung warmer Speisen?

- 1 = täglich
- 2 = an arbeitsfreien Tagen
- 3 = gelegentlich
- 4 = gar nicht

18. Wie schätzen Sie Ihr eigenes Körpergewicht ein?

- 1 = zu niedrig
- 2 = normal
- 3 = zu hoch
- 4 = viel zu hoch

19. Möchten Sie Ihr Körpergewicht verändern?

- 1 = nein
- 2 = ja, abnehmen
- 3 = ja, zunehmen

Falls Sie noch persönliche Anmerkungen oder Hinweise haben, so nutzen Sie den folgenden freien Raum: