

Studie: Junge Bundesbürger werden zur „Lebensmittel-to-go“-Generation

52 Prozent der 14- bis 34-Jährigen ersetzen Mahlzeiten häufig durch schnelle Snacks unterwegs - eine Zunahme um zwölf Prozent innerhalb der vergangenen zwei Jahre. Die „Lebensmittel-to-go-Kultur“ hinterlässt Spuren und macht sich unter anderem auch auf der Waage bemerkbar: 55 Prozent der jungen Deutschen fühlen sich zu dick und möchten gerne abnehmen.

Dies zeigen die Ergebnisse der repräsentativen Studie „Zukunft Gesundheit 2016“ der Schwenninger Krankenkasse und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Mehr als 1.000 Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland zwischen 14 und 34 Jahren wurden dafür befragt.

84 Prozent der Befragten würden sich zwar gerne gesünder ernähren – doch im Alltag stehen diese Vorsätze hinten an, wie die Studie belegt. „Der schnelle Snack unterwegs muss nicht ungesund sein, aber es ist bedenklich, wenn sich Menschen keine Zeit mehr nehmen, in Ruhe zu essen“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger. „Der hastige Bissen beim Warten auf den Bus, im Gehen zur Arbeit oder während der Fahrt nach Hause ist mit einem Verlust der Wertigkeit dem Essen und dem eigenen Körper gegenüber verbunden.“

Hinzu kommt: Oft ist die To-go-Ernährung unterwegs eher einseitig und wenig energiereich. Das reichhaltig belegte Brötchen vom Bäcker, die Nudeln vom Asia-Schnellimbiss oder Currywurst mit Pommes sind ungesund, wenn sie die Ernährung dominieren. Aber auch vermeintlich gute Lebensmittel wie Smoothies sollten nur in Maßen verzehrt werden, denn diese Fruchtsäfte haben einen hohen Fructosegehalt. „Mal ein Essen unterwegs ist okay, aber es sollte nicht regelmäßig sein“, so die Schwenninger-Gesundheitsexpertin.

Hantke fordert eine Ernährungs-Erziehung von Kindesbeinen an. Schon bei den ganz Kleinen werden die Grundlagen für ein gesundes Leben gelegt. Wie die Studie zeigt, achten aber längst nicht alle Eltern darauf, ihre Kinder entsprechend zu ernähren. Jeder zweite befragte junge Bundesbürger durfte in seiner Kindheit zuhause Süßigkeiten, Salzgebäck und gezuckerte Getränke in unbegrenzter Menge zu sich nehmen. „Wer aus Erfahrung weiß, wie hemmungslos Kinder bei Süßem und Salzigen zugreifen, kann das nicht gutheißen.“

Weil das Elternhaus hier oft überfordert ist, setzt sich die Schwenninger daher für eine konsequente Gesundheitserziehung in Kindergärten und Schulen ein. Die Krankenkasse fordert zudem vehement ein eigenes Schulfach Gesundheit. Drei von vier jungen Bundesbürgern schließen sich dem an.

Die Umfrage „Zukunft Gesundheit 2016 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ (PDF) finden Sie hier: www.Die-Schwenninger.de/PraeventionsStudie

Pressekontakt:

Roland Frimmersdorf
Telefon: 07720 97 27 - 0
Fax: 07720 97 27 - 100
E-Mail: R.Frimmersdorf@Die-Schwenninger.de

Unternehmen

Die Schwenninger Betriebskrankenkasse
Spittelstraße 50
78056 Villingen-Schwenningen

Internet: www.die-schwenninger.de

Über Die Schwenninger Betriebskrankenkasse

Die Schwenninger Krankenkasse zählt mit rund 330.000 Kunden zu den Top 20 der bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen. Sitz der Zentrale ist Villingen-Schwenningen, dazu kommen 15 Geschäftsstellen. Den Vorstand bilden seit 2006 Siegfried Gänsler als Vorsitzender und Thorsten Bröske.

Die für ihre Leistungen mehrfach ausgezeichnete Schwenninger beschäftigt rund 800 Mitarbeiter. Mit „Die Gesundarbeiter“ hat die Schwenninger 2013 als erste gesetzliche Krankenkasse eine Stiftung gegründet. Vorrangiges Ziel ist die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.