

# JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

KIEFER I, HABERZETTL C, RIEDER C

*Ernährungsverhalten und Einstellung zum Essen der  
ÖsterreicherInnen*

*Journal für Ernährungsmedizin 2000; 2 (5) (Ausgabe für  
Österreich), 2-7*

**Homepage:**  
**[www.kup.at/  
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

*Mit Nachrichten der*



INTERDISziPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND  
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG

**Erschaffen Sie sich Ihre  
ertragreiche grüne Oase in  
Ihrem Zuhause oder in Ihrer  
Praxis**

**Mehr als nur eine Dekoration:**

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

**Dann sind Sie hier richtig**



# **Ernährungsverhalten und Einstellung zum Essen der ÖsterreicherInnen**

I. Kiefer, Chr. Haberzettl, A. Rieder

Das Ernährungsverhalten hat sich in den letzten 50 Jahren stark verändert. „Freß-“, „Vollwert-“, „Diät-“, „Light-“ und „Fast Food-Welle“ sind einige Schlagworte aus dieser Periode. Zukünftig werden Functional Food, Convenience-, Wellness- und Bioprodukte, Ethnofood und Snacking das Eßverhalten der Österreicher prägen.

Essen nimmt in Österreich einen sehr hohen Stellenwert ein. Meist werden pro Tag drei regelmäßige Mahlzeiten eingenommen. Hausmannskost, italienische Küche und leichte Kost essen die ÖsterreicherInnen am liebsten und am häufigsten. Zum Frühstück werden kleine kalte Speisen, Brot, Semmeln, Gebäck sowie Marmelade- oder Honigbrot gegessen. 33 % der Männer und 41 % der Frauen haben ihr Eßverhalten in den letzten 2 bis 3 Jahren – mit unterschiedlichen Tendenzen – verändert.

Zwischenmahlzeiten werden hauptsächlich am Nachmittag, als Ersatz für das Abend- oder Mittagessen, während einer Lern- oder Arbeitspause und am Vormittag eingenommen. Die Gründe für eine Zwischenmahlzeit sind Gusto, Hunger und Gewohnheit. Kleine kalte Speisen (z. B. Wurstsemmel), „gesunde“ Speisen (Obst, Gemüse), Brot, Semmeln und Gebäck sowie Fast Food stehen dabei auf dem Speisezettel der Österreicher. Des Weiteren werden auch gerne süße Snacks und Süßspeisen gegessen.

85 % der Befragten naschen regelmäßig, 47 % gelegentlich und 28 % selten. Hauptsächlich werden Schokolade, Bonbons und Kaugummi, zumeist am Nachmittag, nach dem Abendessen und am Vormittag, genascht. Aber auch Kuchen, Mehlspeisen, Kekse und Torten rangieren auf der Hitliste der ÖsterreicherInnen ganz oben.

**Schlüsselwörter:** Ernährungsverhalten, Lieblingsessen, Ernährungsgewohnheiten

*Eating habits have changed greatly in the last 50 years. The overconsumption/gorging after the Second World War was followed by waves of different eating fashions, ranging from whole foods, diet and “light” foods, to fast foods. In the future, we expect functional food, convenience, wellness and biologically grown foods, ethnic foods and snacking to mold the eating habits of Austrians.*

*Eating is very important to Austrians, who normally consume three regular meals a day. Their preferred and most frequent meals consist of home cooking, Italian cooking and light cuisine. For breakfast they eat a small meal of cold foods, bread, rolls or other baked goods, often with jam or honey. In the last 2–3 years, 33 % of Austrian men and 41% of the women have changed their eating habits, though not in the same way.*

*Austrians eat between meals mostly in the afternoon (when the snack serves as a replacement for lunch or dinner), during study or work breaks, and in the morning. Reasons given for having a between-meal snack are a particular craving, hunger, and habit. Preferred are cold foods (sliced-meat sandwiches), “healthy” foods (fruit and vegetables), and bread, rolls and other baked goods, in addition to fast foods. Sweets and desserts also often serve as snacks.*

*Among those polled, 85 % consume sweets regularly, 47 % occasionally and 28 % seldom. Chocolate, candy, and chewing gum are preferred, followed by cake, desserts made with flour, cookies and pies. These sweets are eaten mostly in the afternoon, after dinner, and in the course of the morning. J Ernährungsmed 2000; 2(5): 2–7.*

**Key words:** eating habits, favourite dish, food habits

Die tägliche Ernährung beeinflußt auf vielfältige Art unser Leben. Die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Wohlbefinden (Wellness) sowie körperliche und mentale Leistungsfähigkeit werden durch unser Ernährungsverhalten (mit)beeinflußt [1].

In den letzten 50 Jahren hat sich unsere Ernährungsweise verändert. In den frühen 1950er Jahren kann man von einer „Freßwelle“ sprechen. Nach den Hungerjahren des zweiten Weltkrieges galten Körperfülle und üppige Ernährung als Wohlstandssymbole. Wenige Jahre später kam es durch die Erkenntnis, daß Übergewicht zu zahlreichen Erkrankungen führen kann, und durch geänderten Lebensstil (verstärkte Berufstätigkeit von Frauen, geändertes Schönheitsideal, steigendes Interesse an Lebensmittelqualität u. a.) zu einer Wandlung des Ernährungsverhaltens [1].

Frische, Gesundheit und Vitaminreichtum wurden immer wichtiger und förderten in den 1980er Jahren das Entstehen der „Vollwertwelle“. Aufgrund der doch häufig aufwendigen Zubereitung der Speisen verschwand diese aber schon nach wenigen Jahren. Die Vorliebe für Gesundes blieb aber bestehen und nahm sogar noch weiter zu. Nach dem „Vollwerttrend“ folgten chronologisch die Diät-, die „Light-“ und die „Fast-Food-Welle“.

Derzeitige und zukünftige Schlagwörter reichen von Functional Food (Lebensmittel, die eine oder mehrere Zielfunktionen im Körper über die entsprechenden Ernäh-

rungswirkungen hinaus positiv beeinflussen), Convenience-Produkte (vorverarbeitete Nahrungsmittel), Wellness- und Bioprodukte, Ethnofood (vor allem asiatische, mediterrane und mexikanische Küche), bis hin zum Fingerfood (Essen ohne Besteck). Auch „Snacking“ – der Trend zu Zwischenmahlzeiten – erfährt eine Aufwertung, schon jetzt stehen Snacks weit oben auf der Beliebtheitsskala der Konsumenten [2].

Da sich unsere Gesellschaft auch in Zukunft wandeln wird, wird sich auch unsere Küche ändern. Insgesamt läßt sich feststellen, daß man von der klassischen Konstruktion einer Hauptspeise mit Fleisch im Zentrum des Tellers sowie zwei Beilagen abrücken und anderes favorisieren wird, beispielsweise Nudelgerichte, die leicht und variabel zuzubereiten sind. Immer mehr Koch- und teilweise auch Eßvorgänge werden aus dem privaten Haushalt in Restaurants, an den Arbeitsplatz und an Handelsorganisationen, die immer mehr vorgefertigte Bestandteile und Mahlzeiten anbieten, ausgelagert. Dementsprechend wächst auch die Sorge der Menschen, die nun die Nahrungsmittel nicht mehr selbst kontrollieren können [3]. Supermärkte könnten sich von einer Abgabestelle für Lebensmittel zu einem „Service-Center“ für Nahrungsmittel entwickeln [4].

Die Vorspeise wandelt sich zunehmend zur Hauptspeise, was auch durch kleinere Portionsgrößen gekennzeichnet ist. Weiters erfreuen sich Desserts wie Joghurt, Eis oder Obst wachsender Beliebtheit.

Fleisch (mit Ausnahme von Geflügelfleisch) wird zwar auch in Zukunft auf dem Speisezettel der Österreicher stehen, doch fleischlose (v. a. Salate, diverse Gemüsevarianten) und sogenannte „Beinahe-ohne-Fleisch“-Gerichte (Aufläufe, Gratin, Pasta) werden immer häufiger verzehrt [2, 4].

Auch in Zukunft werden Lebensmittel aber an die Grundfunktionen des Essens appellieren: Essen, weil man sich dadurch Lust verschaffen kann, weil man Liebe und Respekt bezeugen kann, weil man Angst reduzieren oder sich trösten kann, vor allem aber, weil Menschen, die miteinander essen, eine sehr spezifische Form der Gemeinschaft bilden: eine Tischgemeinschaft [3].

International gesehen wird sich auch in nächster Zukunft kaum etwas ändern: Die Ungleichverteilung der Nahrungsmittel mit Überfluß in vielen Ländern Europas und Amerikas und dem vielfachen Mangel in den Entwicklungsländern wird bestehenbleiben.

Durch die Informationen über langfristige gesundheitliche Chancen und Risiken der Ernährung wird es zu einer weiteren Verstärkung des Ernährungsbewußtseins kommen. Es kommt zum endgültigen Abschied vom mangelorientierten Eßverhalten; ein bewußtes, kontrolliertes Eßverhalten wird in den Vordergrund treten, jedoch verbunden mit einer Abkehr vom Diätzeitalter, die durch die schlechte Ernährung mit Blitz- und Crash-Diäten und durch die ausbleibenden Langzeiterfolge bedingt ist [5].

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, das Ernährungsverhalten der ÖsterreicherInnen und ihre Einstellung zum Essen zu ermitteln.

## Methode

Die Grundlagen für die Ergebnisse lieferten repräsentative Bevölkerungsumfragen der Meinungsforschungsinstitute A. C. Nielsen und des Österreichischen Gallup Instituts.

Die Daten der A. C. Nielsen-Essensstudie, Winter (März) 2000, zum Thema „Wie ißt Österreich?“ wurden repräsentativ an 3000 ÖsterreicherInnen (ab dem 14. Lebensjahr) aus dem gesamten Bundesgebiet mittels Telefonumfrage (ACN CATI-System) erhoben. Die Berufsgruppen umfassen Selbständige, freiberuflich Tätige, leitende Angestellte/Beamte, qualifizierte und einfache Angestellte/Beamte, Schüler, Studenten, Lehrlinge, Pensionisten und Rentner. Die Streuung der Interviews erfolgte über 5 Wochen. Zielsetzung war die Ermittlung der Einstellung und das Verhalten der österreichischen Bevölkerung zum Thema „Essen und Kochen“ sowie die Analyse des konkreten Eßverhaltens [6].

Das Gallup-Institut erholte im Mai 2000, im Rahmen einer Mehrthemenumfrage, im Auftrag des Institutes für Sozialmedizin der Universität Wien telefonisch die „Ernährungsgewohnheiten mit Schwerpunkt Zwischenmahlzeiten; Konsum von Snacks“ an 1000 ÖsterreicherInnen aus dem gesamten Bundesgebiet [7]. Die Stichprobenauswahl erfolgte durch ein Random-Sampling und ist für die österreichische Bevölkerung ab dem 14. Lebensjahr repräsentativ.

Die Erhebung wurde auf Basis von persönlichen Interviews durchgeführt und durch schriftliche, telefonische und persönliche Mit- und Nachkontrollen sowie durch eine Rücklauf- und eine Plausibilitätskontrolle durch einen Vorlauf in der Datenverarbeitung kontrolliert.

## Ergebnisse

### Das Eßverhalten der ÖsterreicherInnen allgemein

Das Essen ist den ÖsterreicherInnen, unabhängig von Alter und Geschlecht, *wichtig* (50 %) und *sehr wichtig* (37 %). Nur 2 % der Befragten geben an, daß ihnen Essen *unwichtig* ist (Abb. 1).

Hauptsächlich (52 %) werden 3 Mahlzeiten, und diese eher regelmäßig bzw. sehr regelmäßig, gegessen. Vor allem über 60jährige essen sehr regelmäßig.

Die Hauptmahlzeiten der ÖsterreicherInnen sind das Mittagessen (12 Uhr), das Abendessen (18 Uhr) und das Frühstück (7 Uhr). Die Hauptmahlzeiten werden in erster Linie mit der Familie, mit dem Partner, alleine bzw. mit dem(n) Kind(ern) eingenommen. Durchschnittlich wird 23mal pro Jahr auswärts in einem Lokal/Restaurant gegessen.

Am „liebsten“ und am „häufigsten“ essen die ÖsterreicherInnen *Hausmannskost*, *italienische Küche* und *leichte Kost* (Abb. 2). Geschlechtsspezifisch läßt sich feststellen, daß Männer in hohem Ausmaß *Hausmannskost* und Frauen *gesunde Kost* sowie *Naturkost* präferieren. Bei den 40- bis 59jährigen sowie bei den über 60jährigen folgen nach der *Hausmannskost* die *leichte* und die *gesunde Küche*, und bei den 14- bis 24jährigen die ausländische Küche.

Das Eßverhalten haben 33 % der männlichen und 41 % der weiblichen Befragten in den letzten 2–3 Jahren dahingehend verändert, daß *weniger Fleisch, mehr Gemüse, weniger Fett, allgemein bewußter, allgemein gesünder und kalorienbewußter* gegessen wird (Abb. 3). 11 % der männlichen und 12 % der weiblichen Befragten essen allgemein weniger, hingegen essen 4 % der Männer und 2 % der Frauen in den letzten 2 bis 3 Jahren mehr. Der Süßigkeitenkonsum wurde von 2 % der Gesamtstichprobe eingeschränkt.

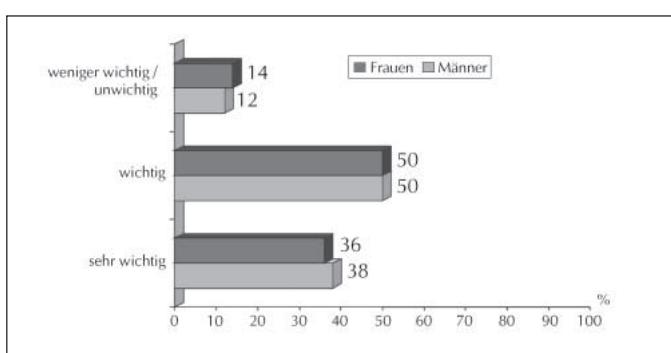


Abbildung 1: Wie wichtig ist den ÖsterreicherInnen das Essen? [6]

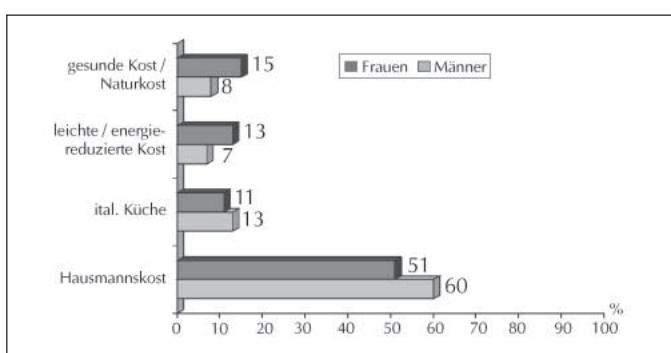


Abbildung 2: Präferierte Kostformen der ÖsterreicherInnen [6]

Bei den 14- bis 24jährigen und den über 60jährigen steht *mehr Gemüse* an erster Stelle. 5 % der 14- bis 24jährigen geben an, weniger gesund zu essen.

Insgesamt ist für 81 % der Befragten, die ihr Eßverhalten in den letzten Jahren geändert haben, das Gesundheitsbewußtsein und für 57 % das Kalorienbewußtsein immer wichtiger geworden. Für 40 % der ÖsterreicherInnen ist aber auch der Genuß-Aspekt in bezug auf ihr Eßverhalten gestiegen.

Die Ergebnisse der Umfrage zeigen sehr deutlich, daß beim Essen Geschmack vor Qualität steht (Abb. 4).

Gesundes Essen ist für 46 % der Männer eher wichtig, für 43 % sehr wichtig. Die Frauen befinden diesen Aspekt zu 59 % als sehr und zu 44 % als eher wichtig.

Kalorienarm zu essen ist für 34 % der befragten Männer und 44 % der Frauen eher wichtig.

Fettarm ist für 37 % der Männer eher wichtig und für 32 % sehr wichtig. Bei den Frauen befinden 46 % fettarm für sehr wichtig und 39 % für eher wichtig. Die 14- bis 39jährigen finden fettarm in erster Linie als eher wichtig, wogegen die über 40jährigen fettarm vor allem als sehr wichtig empfinden.

51 % der Männer befinden vitaminreich als sehr und 40 % als eher wichtig. Für 65 % der befragten Frauen ist dieser Aspekt sehr wichtig und für 30 % eher wichtig.

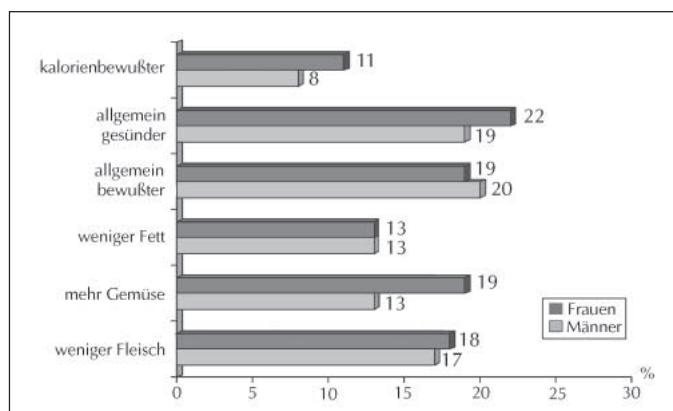


Abbildung 3: Veränderung des Eßverhaltens in den letzten 2 bis 3 Jahren [6]

Tabelle 1: Eßverhalten der ÖsterreicherInnen zu den Hauptmahlzeiten [6]

	Gesamt		Bis 24 Jahre		25 bis 59 Jahre		Über 60 Jahre	
	m	w	m	w	m	w	m	w
<b>Frühstücksgewohnheiten</b>								
Marmelade- oder Honigbrot	30 %	34 %	26 %	22 %	30 %	33 %	31 %	40 %
Buttersemmel oder -brot	13 %	14 %	10 %	7 %	11 %	13 %	12 %	18 %
Wurstsemmel oder -brot	13 %	9 %	15 %	8 %	15 %	13 %	17 %	4 %
Brot, Semmel, Gebäck	12 %	15 %	9 %	10 %	12 %	15 %	14 %	18 %
Käsesemmel oder -brot	7 %	7 %	3 %	8 %	9 %	8 %	7 %	5 %
<b>Mittagessen</b>								
Speise mit Fleisch	49 %	45 %	37 %	39 %	45 %	50 %	51 %	56 %
Suppe	37 %	30 %	19 %	28 %	29 %	35 %	38 %	48 %
Gesunde Kost	18 %	24 %	17 %	22 %	19 %	23 %	17 %	27 %
Süße Speise	11 %	14 %	9 %	14 %	12 %	14 %	10 %	14 %
Kleine kalte Speisen	9 %	10 %	10 %	14 %	10 %	10 %	5 %	8 %
<b>Abendessen</b>								
Wurstsemmel oder -brot	19 %	16 %	25 %	11 %	16 %	15 %	24 %	22 %
Fleischspeisen	18 %	12 %	15 %	13 %	21 %	15 %	13 %	18 %
Käsesemmel oder -brot	9 %	11 %	6 %	8 %	7 %	9 %	16 %	16 %
Süße Speise	9 %	13 %	13 %	10 %	8 %	12 %	9 %	17 %
Brot, Semmel, Gebäck	5 %	7 %	4 %	7 %	4 %	5 %	7 %	10 %

Der Genußwert ist für 48 % gleichgeblieben und für 40 % wichtiger geworden (vor allem bei den 14- bis 24jährigen).

77 % der ÖsterreicherInnen finden den Geschmack sehr wichtig, 21 % der Männer und 22 % der Frauen als eher wichtig. Für 54 % der männlichen und 67 % der weiblichen Befragten ist es sehr wichtig, daß es der Familie gut schmeckt, für 28 % der Männer und 20 % der Frauen eher wichtig.

33 % der ÖsterreicherInnen finden vertrautes/bekanntes Essen eher wichtig. 28 % der Männer und 29 % der Frauen finden diese Komponente sehr wichtig und 24 % bzw. 25 % eher unwichtig. Bei den 25- bis 39jährigen überwiegt hier mit eher unwichtig mit 31 % und bei den über 60jährigen sehr wichtig (43 %).

Qualitativ hochwertige Zutaten sind für Männer zu 50 % und für die Frauen zu 61 % sehr wichtig.

Bei 60 % der männlichen und 72 % der weiblichen Befragten ist es sehr wichtig, daß das Essen gentechnisch nicht verändert/natürlich ist; für 21 % der Männer und 20 % der Frauen ist dieser Aspekt eher wichtig.

39 % der Männer finden preiswerte Waren eher wichtig, 33 % eher unwichtig und 19 % sehr wichtig. Für 45 % der Frauen ist dieser Punkt eher wichtig, für 28 % eher unwichtig und für 23 % sehr wichtig.

Schnelle Zubereitung befinden 36 % der Männer als eher unwichtig, hingegen 34 % der Frauen als eher wich-

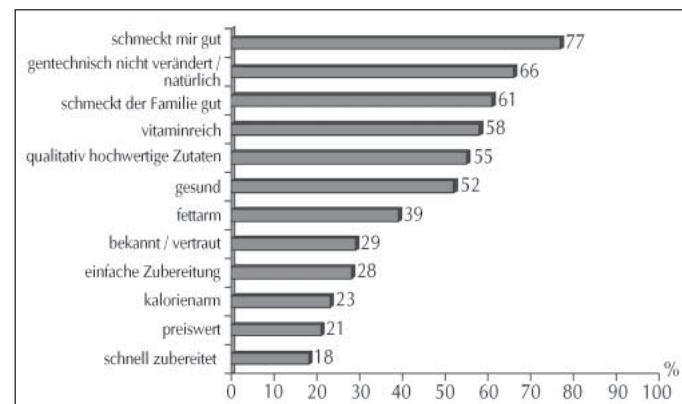


Abbildung 4: Welche Kriterien sind beim Essen wichtig? [6]

tig. Vor allem den 14- bis 24jährigen und den 25- bis 39jährigen ist schnelle Zubereitung eher wichtig.

Die einfache Zubereitung ist für 34 % der Männer und 37 % der Frauen eher wichtig. 28 % der befragten Männer kochen (fast) nie, wogegen Frauen zu 45 % (fast) täglich kochen.

### **Eßverhalten der ÖsterreicherInnen speziell**

82 % der ÖsterreicherInnen essen ein Frühstück und dabei am häufigsten ein Marmelade- oder Honigbrot (Tab. 1). Das zum Großteil selbst zubereitete Frühstück wird zu Hause (m 88 %; w 92 %), außer Haus (m 9 %; w 7 %) und am Arbeitsplatz (m 7 %; w 4 %) gegessen. Wenn Fertiggerichte für das Frühstück gekauft wurden, dann sind dies in erster Linie frisch zubereitete Speisen; danach folgen Fertiggerichte aus Glas/Beutel/Tasse und gekühlte Fertiggerichte. Bei den 14- bis 24jährigen sowie an Sonntagen liegen die Fertiggerichte aus Beutel/Tasse/Glas an erster Stelle. Bei den anderen Altersgruppen sowie von Montag bis Samstag liegen die frisch zubereiteten Speisen voran. 87 % der Befragten essen kalte Speisen (exklusive Getränke) zum Frühstück. Müsli wird von 7 % und eine Süßspeise von 6 % der StudienteilnehmerInnen zum Frühstück gegessen. Sonntags wird häufiger zu Süßem gegriffen.

Das Mittag- bzw. Abendessen besteht hauptsächlich (> 70 %) aus einem Gang bzw. zwei (20 %) oder drei (5 %) Gängen und wird zu Hause (m 76 %; w 84 %), in der Gastronomie (m 14 %; w 7 %) und außer Haus (m 9 %; w 8 %) gegessen. 86 % der ÖsterreicherInnen essen zu Mittag (durchschnittlich um 12 Uhr), und 73 % konsumieren ein Abendessen (durchschnittlich um 18 Uhr).

Das Mittag- bzw. Abendessen wird zu rund 60 % selbst gekauft oder zubereitet; 90 % bereiten das Mittag- und Abendessen komplett frisch zu; 5 % kaufen es „fix und fertig“ und 4 % „halbfertig“. Wenn ein Fertiggericht

gekauft wurde, so ist dieses bei den Männern zu 35 % eine frisch zubereitete gekaufte Speise, zu 26 % ein Fertiggericht aus Glas/Beutel/Dose und zu 18 % ein Tiefkühl-Fertiggericht. Bei den Frauen kaufen 37 % eine frisch zubereitete Speise; 25 % ein gekühltes Fertiggericht und 20 % ein Fertiggericht aus Glas/Beutel/Dose. Bei den über 60jährigen liegt das gekühlte Fertiggericht mit 30 % an erster Stelle.

Die ÖsterreicherInnen essen zu Mittag in erster Linie eine Speise mit Fleisch (Tab. 1). Von Montag bis Samstag essen 44 % der Befragten eine Speise mit Fleisch/Wurst, am Sonntag liegt der Anteil bei 61 %.

Zum Abendessen wird bevorzugt Wurst in Form von Wurstbrot oder -semmel gegessen. Über die Hälfte der ÖsterreicherInnen essen abends eine kleine kalte Speise, und die am liebsten zu Hause (89 %). Frauen verzichten eher auf das Abendessen als Männer (Tab. 1).

### **Die Lieblingsspeisen der ÖsterreicherInnen**

Das Wiener Schnitzel ist das Lieblingsessen der ÖsterreicherInnen, gefolgt von Spaghetti (Tab. 2). Diese beiden Gerichte werden bevorzugt zum Mittagessen (> 80 %) konsumiert. Pizzas stellen ebenfalls eine beliebte Mahlzeit dar. Wenn diese gegessen werden, werden sie zu 47 % am Abend konsumiert. Süßspeisen sind bei allen Mahlzeiten vertreten, dominieren aber bei den Zwischenmahlzeiten.

Die älteren StudienteilnehmerInnen konsumieren mehr Mehlspeisen, verzichten dafür aber auf italienische Küche fast gänzlich.

### **Zwischenmahlzeiten**

46 % der Östereicherinnen und 39 % der Österreicher essen auch Zwischenmahlzeiten, am öftesten am Nachmittag (zwischen 15 und 17 Uhr) und hauptsächlich kleine kalte Speisen (61 %).

**Tabelle 2:** Die Lieblingsspeisen und -beilagen der ÖsterreicherInnen [6]

	Gesamt		Bis 24 Jahre		25 bis 59 Jahre		Über 60 Jahre	
	m	w	m	w	m	w	m	w
<b>Lieblingsspeise</b>								
Wiener Schnitzel	14 %	9 %	17 %	5 %	14 %	9 %	13 %	12 %
Spaghetti	7 %	8 %	11 %	15 %	7 %	8 %	2 %	3 %
Fisch, Meeresfrüchte	6 %	7 %	3 %	5 %	7 %	7 %	6 %	7 %
Pizza	6 %	7 %	23 %	11 %	3 %	8 %	0 %	4 %
Teigwaren, Nudelgerichte	5 %	5 %	3 %	14 %	6 %	5 %	6 %	0 %
<b>Lieblingsbeilage</b>								
Salat	25 %	19 %	24 %	21 %	27 %	18 %	21 %	20 %
Reis	15 %	18 %	17 %	11 %	14 %	20 %	15 %	16 %
Gemüse	9 %	12 %	8 %	13 %	8 %	13 %	12 %	9 %
Petersilkartoffeln	7 %	10 %	4 %	10 %	7 %	10 %	6 %	10 %
Teigwaren	5 %	6 %	5 %	9 %	5 %	7 %	3 %	4 %

**Tabelle 3:** Zeitpunkt und Gründe des Konsums von Zwischenmahlzeiten [7]

	Gesamt		Bis 24 Jahre		25 bis 59 Jahre		Über 60 Jahre	
	m	w	m	w	m	w	m	w
<b>Wann wird die Zwischenmahlzeit gegessen?</b>								
Am Nachmittag (Jause)	46 %	52 %	43 %	32 %	43 %	49 %	56 %	68 %
Arbeits- oder Lernpause	41 %	27 %	58 %	47 %	48 %	29 %	6 %	11 %
Ersatz für das Mittag- oder Abendessen	34 %	34 %	44 %	53 %	41 %	34 %	12 %	23 %
Am Vormittag (Jause)	28 %	33 %	28 %	29 %	29 %	30 %	26 %	42 %
<b>Gründe für den Konsum einer Zwischenmahlzeit</b>								
Gusto/Appetit	63 %	63 %	77 %	71 %	61 %	63 %	56 %	61 %
Hunger	36 %	28 %	44 %	36 %	40 %	27 %	15 %	24 %
Gewohnheit	23 %	23 %	29 %	19 %	22 %	22 %	24 %	23 %

Als Gründe für die Zwischenmahlzeit werden bei den ÖsterreicherInnen *Gusto/Appetit*, *Hunger* und *Gewohnheit* (23 %) angegeben (Tab. 3).

62 % der Männer und 77 % der Frauen essen die Zwischenmahlzeit zu Hause; 33 % der Männer und 21 % der Frauen außer Haus und 22 % der Männer sowie 10 % der Frauen am Arbeitsplatz. Von Montag bis Samstag beträgt der Anteil zu Hause 69 % und am Sonntag 83 %.

Die Zwischenmahlzeit wird hauptsächlich selbst zubereitet oder gekauft. Rund 25 % werden fix und fertig und rund 4 % halbfertig gekauft. Das Fertiggericht wird von 61 % der Männer und 54 % der Frauen selbst zubereitet. Rund 15 % der Befragten kaufen das Fertiggericht in Glas/Dose/Beutel und 14 % gekühlte Fertiggerichte.

Die typischen Zwischenmahlzeiten an einem Werktag sind Obst/Gemüse, Wurstsemmel und ähnliches, Brot, Semmel und Gebäck sowie süße Snacks und Kekse. In der Altersgruppe der 40- bis 59jährigen werden auch noch gerne Kuchen, Torten und Mehlspeisen gegessen. Bei den über 60jährigen zusätzlich noch Milchprodukte.

An Feiertagen und Wochenenden werden vor allem Obst/Gemüse, Kuchen, Torten und Mehlspeisen, süße Snacks und Kekse sowie Milchprodukte als Zwischenmahl-

zeit sehr gerne gegessen. Insgesamt ist Obst, gefolgt von Wurstsemmeln und ähnlichem sowie süßen Snacks, die Lieblingszwischenmahlzeit, unabhängig davon, wie die Befragten den gesundheitlichen Wert einschätzen. Diese Nahrungsmittel werden am „allerliebsten“ gegessen (Tab. 4).

### Naschverhalten der ÖsterreicherInnen

Abgesehen von den Haupt- und Zwischenmahlzeiten naschen 85 % der ÖsterreicherInnen (w 87 %; m 83 %), davon 47 % gelegentlich (w 56 %; m 37 %), 28 % selten (w 22 %; m 34 %) und 11 % regelmäßig.

Genascht wird hauptsächlich am Nachmittag und nach dem Abendessen. 88 % der Befragten essen pro Tag ein Produkt, 10 % zwei Produkte und 2 % drei Produkte. Genascht wird hauptsächlich zu Hause (m 65 %; w 77 %), außer Haus exkl. Gastronomie (m 35 %; w 23 %) und am Arbeitsplatz (m 19 %; w 10 %).

Besonders beliebt sind Schokolade, Eis, Torten und Kuchen sowie Kekse und Waffeln. Die 14- bis 24jährigen naschen am liebsten Schokoriegel/Eis/Tafelschokolade; die 25- bis 39jährigen Tafelschokolade, Eis/Kekse, Waffeln/Torten, Kuchen; die 40- bis 59jährigen Torten, Kuchen/Tafelschokolade/Eis und die über 60jährigen Tafelschokolade/Kekse, Waffeln/Torten, Kuchen (Tab. 5). Über 80 % der Naschwaren sind aus dem Bereich „Süßes“. Nur

**Tabelle 4:** Die beliebtesten Zwischenmahlzeiten der ÖsterreicherInnen [7]

Zwischenmahlzeit	Gesamt		Bis 24 Jahre		25 bis 59 Jahre		Über 60 Jahre	
	m	w	m	w	m	w	m	w
<b>Obst (46 %)</b>								
• Apfel	34 %	38 %	37 %	48 %	36 %	33 %	28 %	46 %
• Banane	24 %	24 %	26 %	27 %	29 %	25 %	8 %	21 %
• Erdbeere	9 %	10 %	11 %	21 %	9 %	10 %	7 %	5 %
<b>Wurstsemmel u. ä. (23 %)</b>								
• Wurstsemmel, -brot	29 %	15 %	38 %	19 %	32 %	15 %	10 %	11 %
• Leberkässemmel	5 %	2 %	9 %	0 %	5 %	3 %	2 %	1 %
• Käsesemmel, -brot	2 %	5 %	0 %	4 %	0 %	7 %	4 %	7 %
<b>Süße Snacks/Kekse (14 %)</b>								
• Kekse	5 %	9 %	8 %	2 %	5 %	10 %	3 %	8 %
• Schnitten	4 %	4 %	8 %	1 %	3 %	5 %	1 %	3 %
• Riegel	1 %	2 %	4 %	7 %	1 %	2 %	0 %	0 %
<b>Milchprodukte (13 %)</b>								
• Joghurt	22 %	40 %	25 %	46 %	24 %	42 %	12 %	30 %
• Käse/Frischkäse	6 %	5 %	4 %	3 %	6 %	6 %	5 %	3 %
• Milch	5 %	2 %	8 %	2 %	5 %	2 %	4 %	2 %
<b>Kuchen, Torten, Mehlspeisen (8 %)</b>								
• Kuchen	11 %	23 %	15 %	10 %	9 %	25 %	13 %	25 %
• Torten	8 %	8 %	6 %	3 %	9 %	10 %	4 %	6 %
• Obstkuchen, -torten, Fruchtschnitten	3 %	5 %	4 %	6 %	4 %	5 %	0 %	5 %
<b>Schokolade, -produkte (3 %)</b>								
• Tafelschokolade	15 %	15 %	33 %	14 %	13 %	14 %	5 %	16 %
• Schokoriegel/Riegel allg.	5 %	7 %	19 %	15 %	3 %	6 %	0 %	3 %
• Spezielle Schokolade	3 %	5 %	7 %	8 %	3 %	5 %	1 %	3 %
<b>Fast Food (3 %)</b>								
• Hamburger/Burger	7 %	3 %	24 %	6 %	4 %	4 %	0 %	1 %
• McDonalds	7 %	2 %	17 %	2 %	7 %	2 %	0 %	0 %
• Pommes frites	4 %	1 %	12 %	3 %	2 %	0 %	0 %	0 %
<b>Salzige Snacks (3 %)</b>								
• Chips	14 %	10 %	22 %	14 %	14 %	11 %	5 %	6 %
• Salzige Knusperstangerl	7 %	3 %	11 %	3 %	8 %	3 %	3 %	4 %
• Erdnüsse, spezielles Knabbergebäck	5 %	3 %	10 %	2 %	2 %	1 %	0 %	0 %
<b>Pudding/Milchreis (2 %)</b>								
• Vanillepudding/Pudding allg.	5 %	6 %	8 %	2 %	6 %	7 %	3 %	10 %
• Schokopudding	1 %	2 %	0 %	2 %	1 %	2 %	3 %	3 %
• Milchreis	1 %	3 %	4 %	1 %	1 %	1 %	0 %	2 %

<sup>1</sup> Antworthäufigkeit in % der Gesamtstichprobe

**Tabelle 5:** Das Naschverhalten der ÖsterreicherInnen [7]

	Gesamt		Bis 24 Jahre		25 bis 59 Jahre		Über 60 Jahre	
	m	w	m	w	m	w	m	w
Tafelschokolade	53 %	46 %	61 %	39 %	49 %	48 %	55 %	43 %
Eis	40 %	44 %	50 %	64 %	45 %	46 %	5 %	29 %
Torten, Kuchen	41 %	41 %	33 %	36 %	46 %	42 %	31 %	41 %
Kekse, Waffeln	39 %	41 %	47 %	36 %	35 %	43 %	43 %	36 %
Schokoriegel	30 %	26 %	56 %	63 %	28 %	25 %	8 %	8 %
Zuckerl	22 %	25 %	17 %	23 %	20 %	26 %	32 %	22 %
Pudding/Dessertcreme	14 %	13 %	20 %	11 %	10 %	14 %	22 %	11 %

5 % der ÖsterreicherInnen achten auch beim Naschen auf gesunde Produkte und konsumieren sogenannte „gesunde“ Naschereien.

## Schlußfolgerung

Bei über einem Drittel der Österreicher und über 40 % der Österreicherinnen hat sich, nach eigenen Angaben, in den letzten 2–3 Jahren das Eßverhalten dahingehend verändert, daß weniger Fleisch, mehr Gemüse, weniger Fett, allgemein bewußter, allgemein gesünder und kalorienbewußter gegessen wird. Es ist wichtig, daß die Speisen gut schmecken und ein Gefühl des Genusses aufkommen lassen. In erster Linie landen gentechnisch unveränderte, bekannte und vertraute Produkte auf dem Speiseteller der ÖsterreicherInnen.

Geschlechtsspezifische Unterschiede im Eßverhalten konnten insofern festgestellt werden, daß Männer mehr Fleisch (Wiener Schnitzel, Gulasch) und Wurstwaren (Wurstsemmel, Wurstbrote, Wurtsalat, Würstel) essen als Frauen. Frauen bevorzugen, wenn sie Fleisch essen, Rindfleisch und Pute. Die Österreicherinnen essen jedoch häufiger Süßspeisen, fleischlose Gerichte, Gemüsegerichte und Fisch. Besonders beliebt sind bei Frauen süße Desserts. Auch Joghurt, Obst und Müsli werden von den Frauen häufiger gegessen als von Männern. Diese geschlechtsspezifische Nahrungsmittelauswahl besteht schon im Kindes- und Jugendalter. Bereits hier essen Mädchen mehr Obst und Gemüse [8, 9].

Die drei klassischen Hauptmahlzeiten in Österreich sind Mittagessen, Abendessen und Frühstück. Sie werden regelmäßig eingenommen. Frauen frühstücken etwas häufiger als Männer (84 % vs. 80 %), verzichten aber eher auf das Abendessen. Es zeigt sich damit ein traditionelles Festhalten an den klassischen Hauptmahlzeiten. Dies konnte auch in einer Studie von Winkler et al. im Rahmen des MONICA-Projektes gezeigt werden [10]. Besonders beliebt sind auch Zwischenmahlzeiten und das Naschen. Die ÖsterreicherInnen essen eine Zwischenmahlzeit vor allem wegen Gusto/Appetit, dann aufgrund eines Hungergefühls und letztlich aus Gewohnheit.

Die österreichische Bevölkerung hält nicht nur an den traditionellen Hauptmahlzeiten, sondern auch an der traditionellen Hausmannskost fest (Lieblingsspeise: Wiener Schnitzel). Trotzdem wird es auch bei uns, insbesondere durch das vermehrte Angebot an sogenannten „Fast-Food-outlets“, in Zukunft noch stärker zum sogenannten „Snacking“ kommen.

Essen hat für die ÖsterreicherInnen auch eine wichtige soziale Funktion. Die Einnahme der Mahlzeiten erfolgt besonders häufig mit Familie und Partnern. Hier werden aber veränderte Koch- und Ernährungsgewohnheiten so-

wie die Zunahme der Single-Haushalte und neue Angebotsformen zu einer rückläufigen Entwicklung des Haushaltsegmentes führen.

Trotz Zunahme des Ernährungsbewußtseins bei einem großen Teil der Bevölkerung wird aus präventiver und ernährungswissenschaftlicher Sicht das Ernährungsverhalten als suboptimal bezeichnet, da in fast allen Bevölkerungsgruppen die Fett-, Eiweiß-, Cholesterin- (hoher Konsum an Fleisch- und Wurstwaren) und Kochsalzzufuhr (gesalzene Knabberartikel) zu hoch und jene der Ballaststoffe (wenig Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Getreide) zu niedrig ist. Die Versorgungslage an Vitaminen und Mineralstoffen variiert je nach Altersgruppe und ist, bis auf wenige Ausnahmen, als zufriedenstellend einzustufen. Obwohl in den letzten Jahren immer häufiger Lebensmittel mit geringer Nährstoffdichte auf dem Markt kamen und diese besonders präferiert werden, haben Mangelerscheinungen in den Industrieländern heutzutage Seltenheitsscharakter. Auch die Lebenserwartung ist, trotz eines nach heutiger Meinung verschlechterten Ernährungsverhaltens, deutlich gestiegen, dazu haben vor allem die sehr gute medizinische Versorgung sowie unter anderem auch die verbesserte hygienische und ernährungsphysiologische Qualität unserer Lebensmittel beigetragen.

Aufgrund des großen Angebotes an Nahrungsmitteln muß in Zukunft größere Aufmerksamkeit in Richtung „Ernährungspsychologie“ gelenkt werden. Allein zu wissen, was die ÖsterreicherInnen essen und was richtig wäre, reicht für eine Änderung des Ernährungsverhaltens nicht aus – vielmehr interessiert die Frage nach dem Warum. Wesentlich ist, daß man, basierend auf dem großen Nahrungsmittelangebot, heute grundsätzlich keine Speisen, Nahrungsmittel und Getränke mehr verbietet, sondern der Bevölkerung hilft, mit diesem breiten Angebot richtig umzugehen.

## Literatur:

1. Stehle P. Ernährung im Wandel. Trends der letzten Jahrzehnte (1950–2000). *Aid Verbraucherdienst* 1997; 47: 156–9.
2. Ernährung Aktuell. Foodtrends durch 2,5 Dekaden. 1999; 1: 5–6.
3. Karmasin H. Die geheime Botschaft unserer Speisen. Was Essen über uns aussagt. Verlag Kunstmann, München, 1999.
4. Mayr J. So ißt Österreich – das Einkaufsverhalten der Haushalte dargestellt anhand aktueller RollAMA-Daten. *Einblicke* 1999; 2: 18–9.
5. Kiefer I, Kunze M. Sozialmedizinische Aspekte der Ernährung medizin. In: Widhalm K (ed). *Ernährungsmedizin*. Thieme, Stuttgart, in press.
6. Nielsen C. Wie ißt Österreich? A. C. Nielsen Essensstudie Winter (März) 2000.
7. Das Österreichische Gallup Institut. Ernährungsgewohnheiten, mit Schwerpunkt Zwischenmahlzeiten; Konsum von Snacks. Im Auftrag des Institutes für Sozialmedizin der Universität Wien, Mai 2000.
8. Schmeiser-Rieder A, Kiefer I, Panuschka Ch, Leitner B, Mitsche N, Schmeiser M, Hartl H, Kunze M. Wiener Männergesundheitsbericht 1999. Im Auftrag der MA-L Gesundheitsplanung der Stadt Wien, 1999.
9. Kwidza-Gredler B, Rieder A, Kiefer I, Haberzettl Ch, Panuschka CH, Panuschka C, Baldaszi E, Citkovics M, Rollet B, Schmidl H, Wais K, Wimmer-Puchinger B. Wiener Kindergesundheitsbericht 2000. Im Auftrag der MA-L-Gesundheitsplanung der Stadt Wien, 2000.
10. Winkler G, Döring A, Keil U. Mahlzeitenmuster in einer süddeutschen Bevölkerung. Ergebnisse der Ernährungserhebung 1984/95 des MONICA-Projektes Augsburg. *Z Ernährungswiss* 1995; 34: 2–9.