

AUSWIRKUNGEN DER CORONA-PANDEMIE AUF DAS ERNÄHRUNGSVERHALTEN

**Infoveranstaltung: Corona: Fragen und Antworten, kurz und knapp
HAG, 12.07.2022**

Prof. Dr. Sibylle Adam – sibylle.adam@haw-hamburg.de | @SibylleAdam

HAW Hamburg
Fakultät Life Sciences, Department Ökotrophologie



WAS ERWARTET SIE?

2019/2020:
Beginn der
Pandemie

Heute:
12.07.2022

Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das Ernährungsverhalten

- ⇒ Einflüsse auf unser Essen / unsere Ernährung
- ⇒ Studienlage international und in Deutschland (Auswahl)
- ⇒ Trends nach der Corona-Pandemie?
- ⇒ Mögliche Ableitungen und Empfehlungen

Essen ist **mehr** als nur die Aufnahme von Nährstoffen und Energie!

Aspekte des Essens

gesundheitliche Aspekte

- Ausreichende Energie
- Ausreichende Nährstoffversorgung
- (Vielfältige) Lebensmittelauswahl

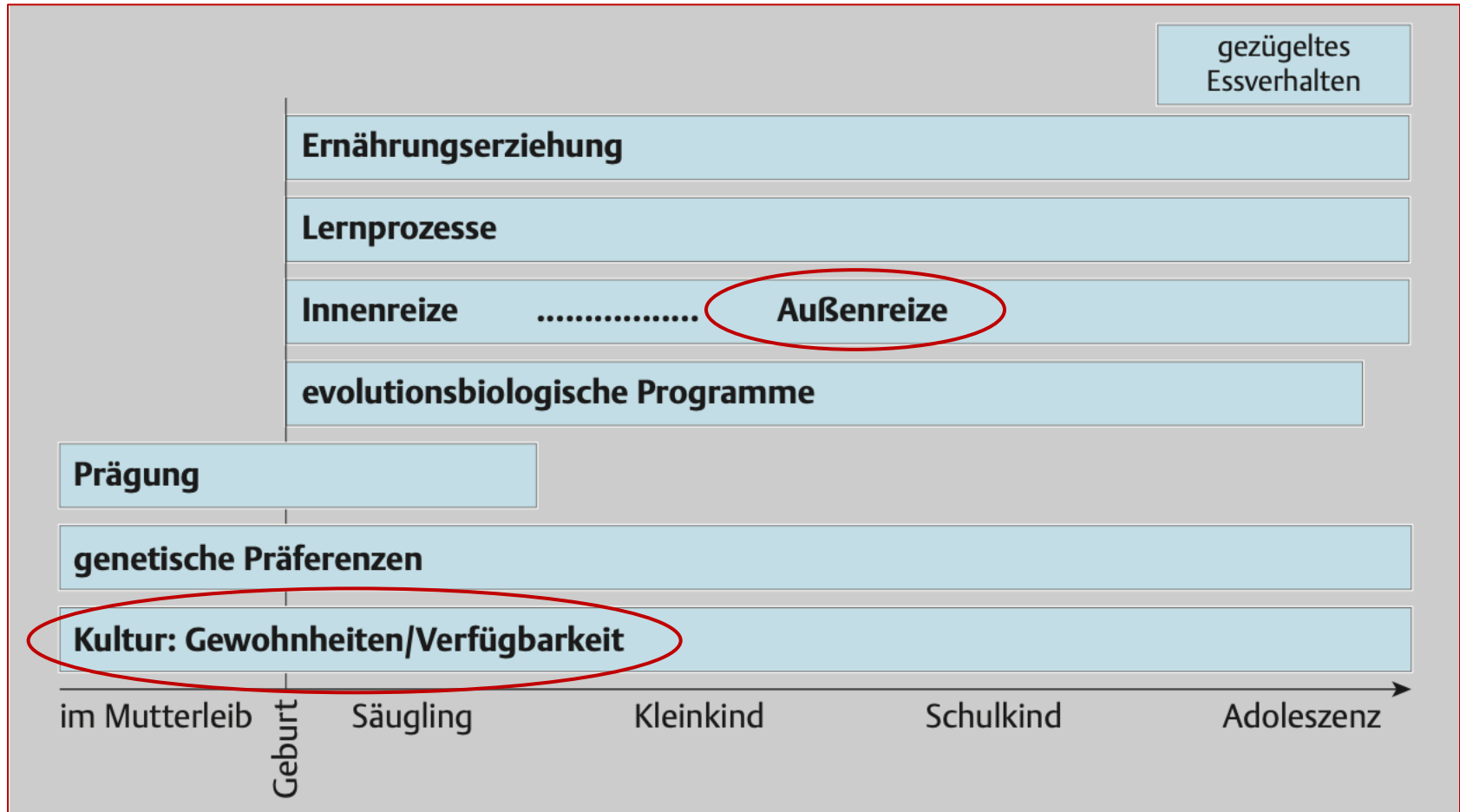
soziokulturelle Aspekte

- Gemeinsames Essen und Kochen
 - ⇒ Zuhause
 - ⇒ Restaurant
 - ⇒ Kantine / Mensa / Café
- ⇒ Sozialer Austausch
- ⇒ „Traditionen“ aufrechterhalten (z.B. Weihnachten, Geburtstage)
- ⇒ Genuss erleben
- ⇒ Identität stärken
- ⇒ „neues“ kennenlernen
- ⇒ Gemeinsam Zeit haben
- ⇒

WO?

WARUM?

Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens



Ellrot, 2012. Psychologie der Ernährung. Aktuelle Ernährungsmedizin, 37:155-167. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0032-1304946>

Auswirkungen der Pandemie auf das Essverhalten



- Snacks und Süßigkeiten ↑
- Weizenprodukte ↑
- Alkoholkonsum ↑
- verarbeitete Lebensmittel ↑
- frische Lebensmittel ↓
- Obst und Gemüse ↓
- Fleischkonsum ↑ & ↓
- Veränderungen der Mahlzeitenstruktur
- Häufigere Nahrungsaufnahme
- Höhere Nahrungsaufnahme
- geringere bzw. höhere Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise

DONALD Studie – Beobachtungszeitraum (03-08/2020):

- Energieaufnahme von Kindern und Jugendlichen signifikant geringer
- Nährstoffaufnahme und Zufuhr der Lebensmittelgruppen nicht verändert
- ABER deskriptiv (n.s.): weniger gesüßte Getränke und hoch verarbeitete Lebensmittel

Perrar et al., 2022. *Nutrients* 2022, 14, 297. <https://doi.org/10.3390/nu14020297>

Forsa-Umfrage – Beobachtungszeitraum (09/2020):

- “unsere Familie isst gesünder“: 14% der Befragten
- Gewichtszunahme bei 27% der Eltern, 9% der Kinder
- 20% der Befragten: mehr Obst, aber auch mehr Süßigkeiten, 18% der Befragten: mehr salzige Snacks und Softdrinks
- Familien mit einem höheren SES essen gesünder und widmen sich mehr dem Essen und der Ernährung als Familien mit niedrigerem SES (dort Stresslevel höher)

Koletzko et al., 2021, *Ann Nutr Metab* ;77:1–3, DOI: 10.1159/000514186

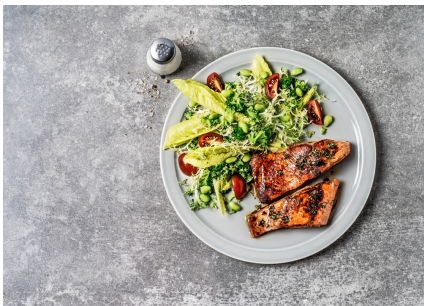
Situation in Deutschland

gesundheitliche & soziale
Aspekte

Online Erhebung – Beobachtungszeitraum (04-05/2020):

- Mehr Vorratshaltung, Kochen und Variationen bei der Zubereitung wurden von 50-70 % der Befragten angegeben
- 37% der Befragten: mehr gesunde Lebensmittel, meiden von ungesunden Lebensmittel zu meiden und weniger häufig zu essen
- 28% der Befragten: mehr emotionales Essen = mehr ungesunder Lebensmittel und erhöhter Konsum von Süßigkeiten, Gebäck und Alkohol

Bühlmeier et al., 2022. European Journal of Nutrition, <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02919-7>



Bilder: Power Point

Online Erhebung HAW – Beobachtungszeitraum (04-09/2020):

573 Erwachsene:

- 62% der Befragten arbeiteten im Home Office, 38% am Arbeitsort
- Deskriptiv (n.s.): Brot, Getreide, Gemüse, Obst, Süßigkeiten, Alkohol ↑ ; Fleischwaren ↓
- **Insgesamt eher robusten Ernährungsverhalten**

Carlsohn et al., 2021. Proceedings of the German Nutrition Society – Vol. 27 (2021) – Abstractband zum 58. Wissenschaftlichen Kongress, hrsg. v. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

357 Sportlerinnen und Sportler:

- Nahezu gleiche Mengen von Lebensmittelgruppen verzehrt
- Einige Ausnahmen: Gemüse, Obst, Süßigkeiten, salzige Snacks & Alkohol ↑
- 50 % der Sportler waren motivierter neue Rezepte auszuprobieren
- 45 % fühlten sich stärker motiviert, gesundes Essen zuzubereiten

Carlsohn et al., 2021. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism ; 31(SUPPL 1):4.

Wie geht es weiter?

Soft Health

Snackification

DIY Food & Gourmet
Gardening

Meat Food

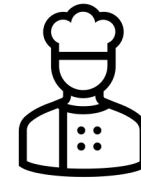
Local Food

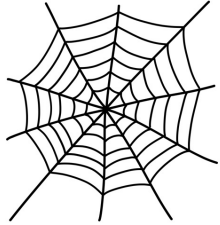
“Das Gute fortsetzen“ !

- Zugang zu gesunden Lebensmitteln erleichtern (ggf. zu ungesunden erschweren ?)
- positive Verhaltensweisen einer gesunden Ernährung weiter fördern
- Bewusstsein für die eigene Gesundheit weiter schärfen
- Datengrundlage schaffen

Was ist zu tun?

- **Schule / Kita:** Gesundheitsförderliches Verpflegungsangebot, Ernährungsbildung für Kinder/Jugendliche UND Eltern (Workshops, Vorträge auf Elternabenden, etc.)
- **Betrieb:** Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für eine gesundheitsförderliche Ernährung und Verpflegung verstärken, z.B. durch Nudging-Maßnahmen
- **Privater Haushalt:** Self-Nudging, individuelle Angebote schaffen, z.B. Bürger-Ernährungssprechstunde, Tag des gemeinsamen Kochens, etc.





Viele Publikationen, sehr heterogene Ergebnisse. Die Auswirkungen der Pandemie sind vielfältig.



Es scheint: günstiges Ernährungsverhalten verstärkt sich, ungünstiges ebenso.



Perspektivisch: Förderung von gesundheitsförderlichen Ess- und Ernährungsverhalten (individualisiert) stärken und ausbauen