



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

## Bereich Gesundheitsdienste

► Gesundheitsförderung und Prävention

# Jugendgesundheitsbericht 2008

## Das Ernährungsverhalten von Jugendlichen im Kanton Basel-Stadt





# **Jugendgesundheitsbericht 2008**

## **Das Ernährungsverhalten von Jugendlichen im Kanton Basel-Stadt**

Christina Karpf, Caroline Guggisberg, Thomas Steffen  
Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

## **Impressum**

### *Autorinnen und Autoren:*

Christina Karpf, Caroline Guggisberg,  
Thomas Steffen

### *Gestaltung:*

VischerVettiger  
[www.vischervettiger.ch](http://www.vischervettiger.ch)

### *Druck:*

Gremper AG, Basel  
1. Auflage  
© 2008 Gesundheitsförderung und  
Prävention Basel-Stadt

### *Bestelladresse:*

Gesundheitsförderung und Prävention  
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel  
Tel. 061 267 45 20, Fax 061 272 36 88  
[g-p@bs.ch](mailto:g-p@bs.ch)  
[www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zusammenfassung</b>	5
<b>Einleitung</b>	6
<b>Vorgehensweise</b>	7
<b>Resultate</b>	8
1. Soziodemografische Angaben	8
2. Ernährung	9
3. Körperempfinden	16
<b>Diskussion</b>	19
<b>Fazit</b>	24
<b>Literaturnachweis</b>	25
<b>Anhang</b>	26



## Zusammenfassung

Der vorliegende Bericht untersucht das Ernährungsverhalten und die Körperwahrnehmung von Basler Schülerinnen und Schülern. Die Untersuchung basiert auf einer repräsentativen, anonymisierten Befragung von 1341 Jugendlichen mit einem Durchschnittsalter von ca. 15.5 Jahren, welche eine Weiterbildungsschule (WBS) oder ein Gymnasium besuchen. Der Rücklauf betrug 93 Prozent. Der Fragebogen wurde im Rahmen der schulärztlichen Vorsorgeuntersuchung an alle Schülerinnen und Schüler der 9. Klasse abgegeben, die Teilnahme daran war freiwillig.

Die Daten wurden insbesondere vor dem Hintergrund der steigenden Zahlen von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen erhoben, um mit den gewonnenen Resultaten die Präventionsmassnahmen im Kanton Basel-Stadt kontinuierlich verbessern zu können. Der Fokus wurde bei der Analyse der Gewichtsdaten auf die Auswertung nach Geschlecht, Schulzugehörigkeit und Nationalität (Schweiz/Nichtschweiz) gelegt.

Die bestehenden Gewichtsdaten des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes zeigen, dass Übergewicht bei den Basler Jugendlichen ein Problem darstellt. Erfreulich ist hingegen, dass sich, der Analyse des Ernährungsverhaltens nach zu beurteilen, der grösste Teil der Schülerinnen und Schüler zumindest teilweise gesund ernährt. Ferner erachten 80 Prozent der Jugendlichen das Thema Ernährung als wichtig oder sogar sehr wichtig. Positiv ist auch, dass 89 Prozent aller Jugendlichen mindestens einmal täglich am Familientisch essen. Rund zwei Drittel aller Schülerinnen und Schüler essen selten oder nie Fast Food, jedoch essen nur 45 Prozent täglich Früchte und Gemüse. Auffällig ist, dass 45 Prozent der Jugendlichen täglich Süssgetränke trinken. Dabei trinken Jugendliche, welche mehrmals wöchentlich Fast Food konsumieren, bedeutend öfters Süssgetränke, essen zudem weniger Früchte und Gemüse und dafür mehr Süssigkeiten. Beim Taschengeld zeigt sich, dass Jugendliche, welche mehr Geld erhalten, mehr Fast Food konsumieren.

Im Allgemeinen zeigt die Analyse, dass sich Mädchen gesünder ernähren als Knaben, abgesehen davon, dass Mädchen öfters Mahlzeiten auslassen als Jungen. Schweizer Jugendliche ernähren sich gesünder als Nichtschweizer Jugendliche und Schülerinnen und Schüler aus den Gymnasien gesünder als Schülerinnen und Schüler aus der Weiterbildungsschule. Bei den Fragen zur Körperwahrnehmung zeigen sich starke Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Besonders viele normalgewichtige Mädchen, rund dreimal mehr als Jungen, finden sich zu dick und möchten abnehmen.

Aus den vorliegenden Resultaten erschliesst sich, dass differenzierte Präventionsbotschaften notwendig sind, um damit sowohl die Übergewichtsproblematik wie auch die Gefahr von Mangel- und Fehlernährung anzugehen. Die Präventionsarbeit sollte bei spezifischen Gruppen, wie beispielsweise Nichtschweizer Jugendlichen, jungen Männern oder Schülerinnen und Schülern aus der WBS, verstärkt werden und sich ihrer spezifischen Bedürfnisse annehmen. Die Unterschiede dürften ihre Ursache sowohl im individuellen Verhalten wie in den derzeitigen strukturellen Gegebenheiten haben (z.B. Pausenverpflegungsangebot in Schulen). Insofern kommt sowohl den gezielten Verhaltens- wie auch den Verhältnispräventionsmassnahmen in der Zukunft eine noch grössere Bedeutung zu.

Christina Karpf

## Einleitung

Übergewicht und Adipositas stellen ein grosses Problem in allen industrialisierten Ländern der Welt dar. Auch in der Schweiz ist die Prävalenz hoch, so sind nach der letzten schweizerischen Gesundheitsbefragung 42 Prozent der Männer und 28 Prozent der Frauen übergewichtig. Auch Kinder und Jugendliche sind bereits betroffen. Das aktuelle Gewichtsmonitoring der Städte Basel, Bern und Zürich zeigt, dass 16 Prozent der Schweizer Kindergartenkinder und 23 Prozent der Oberstufenschülerinnen und -schüler zu viel wiegen.

Trotz der hohen Übergewichtsprävalenzraten gibt es im deutschsprachigen Raum nur eine geringe Anzahl an Studien welche sich mit dem Ernährungsverhalten, insbesondere mit jenem der Jugendlichen, befassen. Das Robert-Koch-Institut in Berlin hat in einer umfassenden retrospektiven Studie, von Mai 2003 bis Mai 2006, über 17000 Kinder und Jugendliche in ganz Deutschland zum Konsum 50 verschiedener Lebensmittelgruppen befragt. Es ging darum, zu erfahren, wie oft und in welchen Mengen diese Lebensmittel verzehrt werden. Dabei fiel auf, dass mit zunehmendem Alter die Essgewohnheiten schlechter werden. So nahm beispielsweise der Verzehr von Früchten und Gemüse mit dem Alter ab, der Fast-Food- und Süssgetränkekonsum hingegen zu. Eine Untersuchung im selben Umfang aus der Schweiz ist nicht bekannt, jedoch zeigen Daten vom Jahr 2002 aus einer Untersuchung der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, dass rund ein Drittel der 11- bis 16- Jährigen in der Schweiz täglich Obst und Gemüse isst, über ein Viertel isst täglich bis mehrmals täglich Süssigkeiten, dahingegen werden Chips und Fast Food nur von einer Minderheit mehrmals pro Woche oder sogar täglich konsumiert. Die hohe Prävalenz von Übergewicht und ungesundem Ernährungsverhalten bei Jugendlichen ist Besorgnis erregend, denn nationale wie internationale Studien zeigen, dass gerade bei übergewichtigen Teenagern eine grosse Gefahr besteht, dass diese zu übergewichtigen Erwachsenen heranwachsen. Aus diesem Grund kommt der Prävention von Übergewicht in der Adoleszenz ein hoher Stellenwert zu.

Entsprechende Interventionen sollten in einem nationalen Kontext geplant und regional umgesetzt werden. Vor diesem Hintergrund hat die Gesundheitsförderung Schweiz ein nationales Programm «Gesundes Körpergewicht» entwickelt, durch welches die Kantone bei der Umsetzung der eigenen Projekte finanziell unterstützt werden. Das entsprechende Programm des Gesundheitsdepartements des Kantons Basel-Stadt, welches im Jahre 2007 gestartet wurde, ist ein gutes Beispiel für diese Zusammenarbeit. Neben den praxisnahen Angeboten zur Förderung von gesunder Ernährung und Alltagsbewegung wurden in Basel-Stadt ausserdem sieben Leitthesen zur Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton (Anhang 1) verfasst, um so eine abgestimmte konzeptionelle Vorgehensweise aller beteiligten Gesundheitsförderungsinstitutionen zu erreichen. Diese Leitthesen sollen die bestehenden Aktivitäten des Gesundheitsdepartements konzeptionell unterstützen und die kantonale Gesundheitsförderung richtungweisend in die regionalen Anstrengungen auf diesem Gebiet einbinden. Zusätzlich richtet sich die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt nach den Gesundheitszielen des WHO-Regionalbüros Europa für das 21. Jahrhundert und bezieht sich auf Ergebnisse der kantonalen Gesundheitsbefragung und auf Konzepte der Gesundheitsförderung Schweiz. Mit der vorliegenden Befragung soll eine faktenbasierte Grundlage für die zukünftige Präventionsarbeit erarbeitet werden.

Die zentralen Themen der Befragung sind das tägliche Essverhalten der Schülerinnen und Schüler im neunten Schuljahr sowie die Wahrnehmung des eigenen Körperbildes. Es soll ermittelt werden, welchen Stellenwert Ernährung für die 15- und 16-jährigen Jugendlichen hat. Die Befragung wurde im Rahmen der aktuellen Kampagne «Gesundes Körpergewicht Basel-Stadt» durchgeführt. Da es bisher keine aktuellen kantonalen Ernährungsdaten im Jugendbereich gibt, sind die gewonnenen Angaben umso wichtiger für die weitere Planung der Präventionsmassnahmen im Kanton Basel-Stadt.



## Vorgehensweise

Der vorliegende Bericht hat zum Ziel, das Ernährungsverhalten von Jugendlichen im Alter von 15 bis 16 Jahren zu beschreiben. Analysiert wird ferner der mögliche Zusammenhang zwischen dem Body-Mass-Index (BMI) und dem Essverhalten der Jugendlichen. In der Datenanalyse wurde ein besonderes Augenmerk auf die geschlechter-, migrations- und schulspezifischen Faktoren gelegt.

Im Rahmen einer regelmässig durchgeführten Gesundheitsbefragung von Basler Schülerinnen und Schülern durch den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt wurden im Schuljahr 2006/2007 1443 Jugendliche in der neunten Klasse anhand eines Fragebogens (Anhang 2) zu ihrem aktuellen Ernährungsverhalten befragt. 1341 Fragebogen wurden ausgefüllt, statistisch erfasst und ausgewertet. Die Rücklaufquote des Fragebogens ist mit 93 Prozent sehr hoch. Die Ergebnisse sind repräsentativ für Jugendliche in diesem Alter in Basel.

Die Schülerinnen und Schüler erhielten den Fragebogen anlässlich der schulärztlichen Vorsorgeuntersuchung. Das Ausfüllen des Fragebogens war freiwillig und anonym. Die eingesammelten Fragebogen wurden mittels des Statistikprogramms SPSS ausgewertet.

Der verwendete Fragebogen beinhaltet soziodemografische Fragen, geht auf allgemeine Fragen zum täglichen Essverhalten ein und fragt nach der Zufriedenheit mit dem eigenen aktuellen Körpergewicht.

Der BMI wurde aus Anonymitätsgründen nicht mit den durch den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst erhobenen Daten, sondern mit den eigenen Angaben der Jugendlichen zu Grösse und Gewicht berechnet. Es wurde dabei ein Durchschnittsalter von 15.5 Jahren angenommen. Beim Vergleich mit den offiziellen BMI-Daten aus den schulärztlichen Untersuchungen des Schuljahres 2006/2007, zeigt sich eine sehr hohe prozentuale Übereinstimmung. Beide Quellen weisen aus, dass fast ein Viertel der Jugendlichen übergewichtig ist (Tabelle 1). Bei den übergewichtigen Jugendlichen mit Migrationshintergrund zeigt sich jedoch eine Tendenz, das eigene Gewicht zu unterschätzen (Tabelle 1). Diese Abweichung ist jedoch gering und sollte keinen ausschlaggebenden Einfluss auf die Datenanalyse haben.

Tabelle 1

### Übergewicht nach Geschlecht und Nationalität, anamnestische vs. schulärztliche Daten

	Total		Schweiz		Ausland	
	Weiblich	Männlich	Weiblich	Männlich	Weiblich	Männlich
Anamnestische Daten	21%	23%	18%	19%	25%	29%
Schulärztliche Daten	22%	23%	16%	16%	30%	34%

# Resultate

## 1. Soziodemografische Angaben

Im Rahmen der 9.-Klassen-Untersuchung durch den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst wurde der Fragebogen von 1341 Schülerinnen und Schülern ausgefüllt. Davon sind 50 Prozent weiblichen und 50 Prozent männlichen Geschlechts (Tabelle 2).

Tabellen 2 und 3 beschreiben die soziodemografischen Kennpunkte der ausgewerteten Fragebogen der Schülerinnen und Schüler im neunten Schuljahr am Gymnasium und in der Weiterbildungsschule (WBS).

Tabelle 2

### Verteilung von Nationalität und Geschlecht nach Schule

	Weiblich	Männlich	CH	Nicht-CH	Alle
WBS	49%	51%	51%	49%	68%
Gymnasium	54%	46%	83%	17%	32%
Alle	50%	50%	61%	39%	100%

Zwei Drittel der befragten Schülerinnen und Schüler absolvieren die WBS, ein Drittel der Befragten besucht das Gymnasium. Der Anteil der Migrantinnen und Migranten im neunten Schuljahr von WBS und Gymnasien liegt bei 39 Prozent. Wie aus der Tabelle 3 ersichtlich ist, stammen die meisten Jugendlichen aus dieser Gruppe aus Ex-Jugoslawien, Albanien, Mazedonien (13 Prozent) und der Türkei (9 Prozent). 56 Prozent geben Deutsch als ihre Muttersprache an.

Tabelle 3

### Nationalität

	Anzahl Jugendliche
Schweiz	822
Ex-Jugoslawien, Albanien, Mazedonien	168
Türkei	122
Italien	72
Spanien, Portugal, Frankreich	50
Deutschland, Österreich	25
Asien	24
Süd- und Mittelamerika	19
Andere Staaten in Europa	18
Nordamerika, Australien	7
Naher Osten, Maghreb, Mittlerer Osten	7
Andere Staaten in Afrika	5
Unbekannt	2
Gesamt	1341

## 2. Ernährung

Die Schülerinnen und Schüler wurden im Fragebogen zu ihrem Ernährungsverhalten befragt. Dabei wurde der Fokus vor allem darauf gelegt, ob die Mahlzeiten regelmässig eingenommen und welche Nahrungsmitteln hauptsächlich konsumiert werden. Zusätzlich wurde analysiert, ob je nach Höhe des Taschengeldes die Jugendlichen mehr Geld in Fast Food (Hamburger, Pizza, Döner, etc.) und Süssigkeiten investieren.

Tabelle 4

### Wichtigkeit des Themas Ernährung

In Prozenten	
Sehr wichtig	19%
Wichtig	61%
Nicht so wichtig	19%
Gar nicht wichtig	1%

80 Prozent der Jugendlichen erachten das Thema Ernährung als wichtig oder sogar sehr wichtig. Dabei halten mehr Mädchen als Jungen (86 zu 74 Prozent), mehr ausländische als Schweizer Jugendliche (83 zu 78 Prozent) und mehr Schülerinnen und Schüler der WBS als des Gymnasiums (82 zu 76 Prozent) das Thema für wichtig (Tabelle 4).

Abbildung 1

### Regelmässige Einnahme der Mahlzeiten

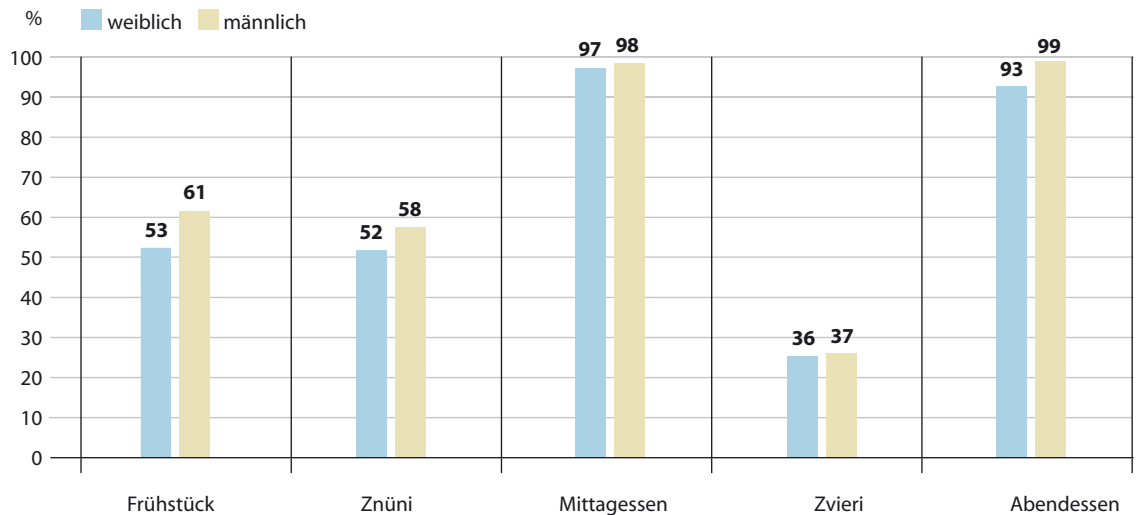


Tabelle 5

### Regelmässige Einnahme aller fünf Mahlzeiten nach Geschlecht, Nationalität und Schule

	Weiblich	Männlich	CH	Nicht-CH	WBS	Gym
	11%	16%	16%	9%	12%	18%

Nur 14 Prozent der Jugendlichen geben an, alle der von Experten empfohlenen fünf Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Auffällig ist, dass im Durchschnitt mehr Mädchen Mahlzeiten auslassen als Jungen (Tabelle 5). Vor allem beim Frühstück, beim Znüni und beim Abendessen sind Unterschiede festzustellen (Abbildung 1).

Tabelle 6

**Anzahl eingenommener Mahlzeiten pro Tag**

In Prozenten	
1–2 Mahlzeiten	18%
3 Mahlzeiten	42%
4 Mahlzeiten	26%
5 Mahlzeiten	14%

Mehr Jungen als Mädchen (16 Prozent zu 11 Prozent), mehr Schweizer als Nichtschweizer Jugendliche (16 Prozent zu 9 Prozent) und mehr Jugendliche aus dem Gymnasium als solche aus der WBS (18 Prozent zu 12 Prozent) nehmen fünf Mahlzeiten täglich ein. Mehr Mädchen als Jungen (23 Prozent zu 13 Prozent) essen nur ein bis zwei Mahlzeiten täglich. Schweizer Mädchen aus der WBS essen mit 30 Prozent am häufigsten nur ein bis zwei Mahlzeiten, der grösste Unterschied besteht dabei zu den Schweizer Jungen aus dem Gymnasium, welche mit 7 Prozent am seltensten nur ein bis zwei Mahlzeiten einnehmen.

45 Prozent der Jugendlichen, welche angeben, drei Mahlzeiten täglich einzunehmen, tun dies zu den drei Hauptmahlzeitpunkten. 53 Prozent jener Jugendlichen die dreimal täglich essen, verspeisen je zwei Hauptmahlzeiten und die restlichen 2 Prozent lediglich eine Hauptmahlzeit.

Tabelle 7

**Regelmässige Einnahme von Frühstück und Znüni nach Nationalität und Schule**

	Weiblich	Männlich	CH	Nicht-CH	WBS	Gym
Frühstück	53%	61%	61%	51%	52%	68%
Znüni	52%	58%	54%	56%	54%	57%

Das Frühstück legt die Energiebasis für den Schul- oder Arbeitstag. Um geistig und körperlich arbeiten zu können, wird empfohlen, morgens zu frühstücken oder mindestens ein Znüni zu essen. 79 Prozent der Schülerinnen und Schüler kommen dieser Empfehlung nach, 21 Prozent essen weder Znüni noch Frühstück. Bedeutend mehr Schülerinnen und Schüler der WBS (24 Prozent) als des Gymnasiums (15 Prozent) lassen diese beiden Mahlzeiten aus. In beiden Stufen verzichten zudem mehr Mädchen als Jungen (26 zu 17 Prozent) auf die Morgenmahlzeiten.

Wie aus anderen Studien bekannt ist, besteht ein Zusammenhang zwischen dem Auslassen des Frühstücks und Übergewicht. Dieser Zusammenhang kann auch bei der vorliegenden Auswertung aufgezeigt werden. Rund 30 Prozent der übergewichtigen oder adipösen Jugendlichen essen weder Frühstück noch Znüni, bei den normalgewichtigen Jugendlichen sind es 19 Prozent.

Tabelle 8

**Essen am Familientisch**

In Prozenten	
Mehrmals täglich	53%
Einmal täglich	36%
Mindestens ein- bis zweimal pro Woche	9%
Selten bis nie	2%

Die Familie scheint für die Einnahme der Mahlzeiten nach wie vor der zentrale Treffpunkt zu sein. 86 Prozent der Jugendlichen essen mindestens einmal täglich am Familientisch (Tabelle 8). Dabei unterscheiden sich Mädchen und Jungen und Jugendliche verschiedener Nationen kaum. Jedoch essen etwas mehr Jugendliche aus dem Gymnasium (92 Prozent) als aus der WBS (87 Prozent) mindestens einmal täglich am Familientisch. Die männlichen Jugendlichen in Gymnasien nehmen mit 95 Prozent den Spitzenplatz ein.

Tabelle 9

**Fast-Food-Konsum**

In Prozenten	
Mehrmals täglich	1%
Täglich	4%
Mehrmals pro Woche	28%
Selten	65%
Nie	2%

Ein Drittel aller Jugendlichen isst mehrmals wöchentlich bis täglich Fast Food (Tabelle 9). Dabei geben mehr Jungen als Mädchen (38 Prozent zu 27 Prozent), mehr Schülerinnen und Schüler aus der WBS als aus dem Gymnasium (38 Prozent zu 19 Prozent) und mehr ausländische als Schweizer Jugendliche (45 Prozent zu 24 Prozent) an, dass sie mehrmals wöchentlich Fast Food konsumieren.

Tabelle 10

**Gemüse- und Salatkonsum**

In Prozenten	
Mehrmals täglich	13%
Täglich	51%
Mehrmals pro Woche	26%
Selten	9%
Nie	1%

Rund zwei Drittel der Jugendlichen essen täglich Gemüse und Salat (Tabelle 10). Anteilsmässig sind es mehr Mädchen als Jungen (69 zu 59 Prozent), mehr Schweizer als ausländische Jugendliche (71 zu 53 Prozent) und mehr Schülerinnen und Schüler aus dem Gymnasium als aus der WBS (77 zu 58 Prozent).

Tabelle 11

**Früchtekonsum**

In Prozenten	
Mehrmals täglich	17%
Täglich	38%
Mehrmals pro Woche	34%
Selten	10%
Nie	1%

55 Prozent der Jugendlichen essen täglich Früchte (Tabelle 11). Es essen wiederum mehr Mädchen als Jungen (57 zu 51 Prozent) und mehr Jugendliche aus dem Gymnasium als aus der WBS (60 zu 51 Prozent) täglich Früchte. Kein relevanter Unterschied besteht zwischen Schweizer und ausländischen Jugendlichen.

Gemäss den Empfehlungen der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ist der Verzehr von täglich fünf Portionen Gemüse oder Früchte optimal. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll Früchte oder Gemüse. Anhand der vorliegenden Daten kann nicht genau festgestellt werden, wie viele Jugendliche diesen Empfehlungen gerecht werden, da keine Mengenangaben gemacht wurden. Nur 6 Prozent der Jugendlichen geben jedoch an, sowohl mehr als einmal pro Tag Früchte wie auch mehr als einmal pro Tag Gemüse zu verzehren.

Von den Schülerinnen und Schülern, welche ein Znüni essen, geben 91 Prozent an, mehrmals wöchentlich Früchte zu konsumieren. Jugendliche, welche kein Znüni essen, konsumieren mit 86 Prozent etwas weniger Früchte.

Tabelle 12

**Süssigkeitenkonsum**

In Prozenten	
Mehrmals täglich	4%
Täglich	19%
Mehrmals pro Woche	44%
Selten	31%
Nie	2%

23 Prozent der Jugendlichen essen täglich Süssigkeiten, ein Drittel aller Befragten isst solche selten oder nie (Tabelle 12). Dabei essen etwas mehr ausländische als Schweizer Jugendliche (26 zu 22 Prozent) täglich Süssigkeiten. Jungen und Mädchen unterscheiden sich beim Süssigkeitenkonsum kaum. Mit 25 Prozent konsumieren etwas mehr Gymnasiastinnen und Gymnasiasten täglich Süssigkeiten als Jugendliche aus der WBS (22 Prozent).

Tabelle 13

**Süssgetränk Konsum**

In Prozenten	
Mehrmals täglich	17%
Täglich	28%
Mehrmals pro Woche	33%
Selten	20%
Nie	2%



Tabelle 14

**Täglicher Süssgetränkekonsum nach Geschlecht, Nationalität und Schule**

	Weiblich	Männlich	CH	Nicht-CH	WBS	Gym
	39%	52%	38%	57%	53%	28%

45 Prozent aller Jugendlichen trinken täglich Süssgetränke wie Cola, Eistee etc. (Tabelle 13). Mädchen trinken weniger Süssgetränke (39 Prozent) als Jungen (52 Prozent). Ebenfalls gibt es grosse Unterschiede zwischen Schweizer und Nichtschweizer Jugendlichen. 38 Prozent der Schweizer Schülerinnen und Schüler und 57 Prozent der ausländischen Schülerinnen und Schüler konsumieren täglich Süssgetränke. Der grösste Unterschied besteht jedoch zwischen den Schulen. So konsumieren 53 Prozent der Jugendlichen aus der WBS und 28 Prozent der Jugendlichen in Gymnasien täglich Süssgetränke (Tabelle 14).

Tabelle 15

**Täglicher Gemüse-, Früchte-, Süssgetränke- und Süssigkeitenkonsum in Abhängigkeit zum Fast-Food-Konsum**

	Gemüse täglich	Früchte täglich	Süssgetränke täglich	Süssigkeiten täglich
Fast Food: mehrmals pro Woche	54%	47%	69%	35%
Fast Food: selten bis nie	69%	58%	34%	18%

Bei näherer Analyse des Ernährungsverhaltens zeigt sich, dass Jugendliche, welche mehrmals wöchentlich Fast Food konsumieren, weitaus weniger Gemüse und Früchte essen als Jugendliche mit einem geringeren Fast-Food-Konsum. So geben aus der ersten Gruppe nur 54 Prozent an, täglich Gemüse zu essen. Von den Jugendlichen, welche weniger regelmässig Fast Food konsumieren, essen 69 Prozent täglich Gemüse. Bei den Früchten besteht derselbe Unterschied, er fällt jedoch weniger deutlich aus. Extreme Ungleichheiten bestehen sowohl bei dem Süssgetränke- wie auch bei dem Süssigkeitenkonsum. 69 Prozent der Jugendlichen mit einem hohen Fast-Food-Konsum trinken täglich Süssgetränke und 35 Prozent essen täglich Süssigkeiten. Der Rest der Jugendlichen konsumiert mit 34 bzw. 18 Prozent deutlich weniger Süssgetränke und Süssigkeiten (Tabelle 15).

Tabelle 16

**Allgemeines Ernährungsverhalten nach Geschlecht, Nationalität und Schule**

	Weiblich	Männlich	CH	Nicht-CH	WBS	Gym
Gesundes Ernährungsverhalten	11%	5%	11%	4%	5%	14%
Teilweise gesundes Ernährungsverhalten	87%	94%	88%	95%	93%	86%
Ungesundes Ernährungsverhalten	2%	1%	1%	1%	2%	0%

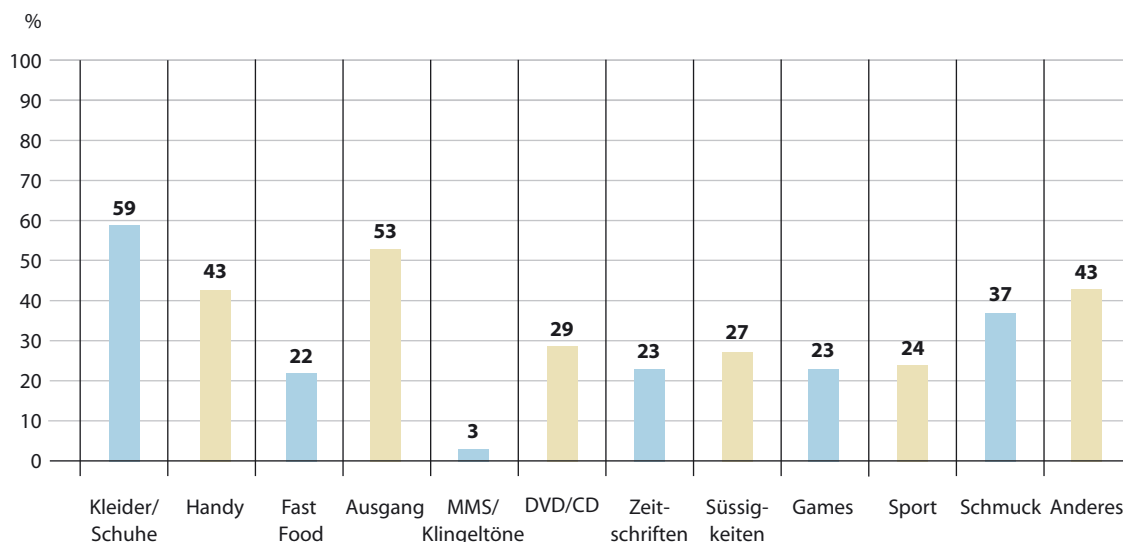
Um einen allgemeinen Eindruck über das Ernährungsverhalten der Basler Jugendlichen zu erhalten, wurden die Variablen «Fast Food», «Gemüse- bzw. Salatkonsum», «Früchtekonsum», «Süssigkeitenkonsum», «Süssgetränkkonsum» und «Anzahl Mahlzeiten pro Tag» zu einer Scorevariablen zusammengefasst. Dabei wurden pro Variabel ein bis fünf Punkte verteilt: ein bis zwei Punkte für sehr ungesundes Ernährungsverhalten wie beispielsweise den mehrmals täglichen Konsum von Fast Food, Süssigkeiten oder Süssgetränken oder den Nichtkonsum von Früchten oder Gemüse. Umgekehrt wurden für sehr gesundes Ernährungsverhalten vier bis fünf Punkte vergeben. Die Scorevariable wurde so gewichtet, dass drei verschiedene Kategorien entstanden sind. Kategorie eins umfasst alle Jugendlichen, welche angeben, ein sehr gesundes Ernährungsverhalten zu haben, und bei welchen kein Präventionsbedarf besteht. Um zu dieser Kategorie zu gehören, mussten die Jugendlichen je nach Frage mindestens vier bzw. fünf Punkte und insgesamt 25 bis 30 Punkte erreichen. Nur bei gerade einer Frage durften sie mit einem Punkt unter der erforderlichen Punktzahl zu liegen kommen. Kategorie zwei beinhaltet alle Jugendlichen, welche ein nur teilweise gesundes Ernährungsverhalten angeben. Je nach Frage mussten dabei drei bis fünf Punkte und insgesamt 15 bis 24 erreicht werden. Auch hier wurde ein einmaliges Abweichen durch einen Punkt von der Mindestpunktzahl toleriert. In Kategorie drei wurden zuletzt jene Jugendlichen zusammengefasst, welche sich ihren Angaben nach ungünstig ernähren. Alle Schülerinnen und Schüler, welche sechs bis vierzehn Punkte erreicht haben, wurden in diese Kategorie eingeordnet. Die Analyse zeigt, dass sich mit 91 Prozent der grösste Teil der Jugendlichen teilweise gesund ernährt, 8 Prozent der Schülerinnen und Schüler ernähren sich gesund und eine kleine Gruppe von einem Prozent ernährt sich ungesund. Insgesamt ernähren sich die Mädchen gesünder als die Jungen, Schweizer Jugendliche gesünder als Nichtschweizer Jugendliche und Schülerinnen und Schüler aus dem Gymnasium gesünder als Schülerinnen und Schüler aus der WBS (Tabelle 1).





Ein Zusammenhang zwischen der Zusammensetzung der Mahlzeiten (Fast Food, Gemüse, Früchte, Süssigkeiten und Süssgetränke) und dem Gewicht der Jugendlichen konnte anhand der vorliegenden Daten nicht aufgezeigt werden.

Abbildung 2  
**Verwendung des Taschengeldes**



Diese Variable wurde erhoben, um festzustellen, wie gross der Anteil von Fast Food und Süssigkeiten im «Einkaufskorb» der Jugendlichen ist, je nachdem wie viel Geld ihnen zur Verfügung steht. Es zeigt sich, dass 22 Prozent der Jugendlichen ihr Taschengeld für Fast Food ausgeben, ausserdem investieren 27 Prozent der Schülerinnen und Schüler ihr Geld in Süssigkeiten (Abbildung 2).

Tabelle 17  
**Investition des Taschengeldes in Fast Food und Süssigkeiten nach Geschlecht, Nationalität und Schule**

	Weiblich	Männlich	CH	Nicht-CH	Gym	WBS
Fast Food	17%	28%	17%	31%	13%	27%
Süssigkeiten	29%	25%	24%	32%	25%	28%

Jungen geben mehr Geld für Fast Food aus als Mädchen (28 zu 17 Prozent). Zudem existiert ein Unterschied zwischen ausländischen und Schweizer Jugendlichen, 31 bzw. 17 Prozent geben ihr Geld für Fast Food aus. Schülerinnen und Schüler aus der WBS investieren ihr Taschengeld deutlich öfters in Fast Food als Gymnasiasten (27 zu 13 Prozent) (Tabelle 17). Jugendliche, welche mehr Taschengeld erhalten, investieren dieses nicht nur öfters in Fast Food, sondern konsumieren dieses auch tatsächlich mehr. So essen 38 Prozent der Jugendlichen mit einem monatlichen Taschengeld über CHF 100.– mehrmals wöchentlich Fast Food, durchschnittlich tun dies nur 35 Prozent der Jugendlichen. Von den Jugendlichen, welche weniger als CHF 25.– Taschengeld monatlich erhalten, konsumieren sogar nur 23 Prozent mehrmals wöchentlich Fast Food.

Mehr Mädchen (29 Prozent) als Jungen (25 Prozent) investieren ihr Taschengeld in Süssigkeiten. Nichtschweizer Jugendliche (32 Prozent) geben mehr Geld für Süssigkeiten aus als Schweizer Jugendliche (24 Prozent), Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums und der WBS hingegen unterscheiden sich kaum (Tabelle 17). Keine Abhängigkeit zeigt sich zwischen dem Süssigkeitenkonsum und der Menge des Taschengeldes, welches die Jugendlichen erhalten.

### 3. Körperempfinden

Neben den Fragen zum Ernährungsverhalten wurden die Jugendlichen nach ihrem Körperempfinden gefragt und danach, ob sie den Wunsch haben, zu- oder abzunehmen.

Tabelle 18

#### Körperempfinden nach Geschlecht

	Weiblich	Männlich
Zu dünn	1%	2%
Etwas dünn	6%	15%
Gerade richtig	40%	56%
Etwas zu dick	43%	23%
Zu dick	10%	5%

Tabelle 19

#### Körperempfinden nach Geschlecht bei normalgewichtigen Schülerinnen und Schülern

	Weiblich	Männlich
Zu dünn	2%	2%
Etwas dünn	8%	18%
Gerade richtig	46%	65%
Etwas zu dick	40%	14%
Zu dick	4%	1%

Tabelle 20

#### Körperempfinden nach Geschlecht bei übergewichtigen Schülerinnen und Schülern

	Weiblich	Männlich
Zu dünn	0%	2%
Etwas dünn	0%	3%
Gerade richtig	13%	27%
Etwas zu dick	58%	59%
Zu dick	29%	9%

Tabelle 21

**Körperempfinden nach Geschlecht bei stark übergewichtigen Schülerinnen und Schülern**

	Weiblich	Männlich
Zu dünn	3%	0%
Etwas dünn	0%	5%
Gerade richtig	18%	19%
Etwas zu dick	25%	46%
Zu dick	54%	30%

Es zeigt sich, dass sich vor allem Mädchen, was ihr Körpergewicht angeht, falsch einschätzen. So glauben 44 Prozent aller normalgewichtigen Schülerinnen, dass sie zu viel wiegen. Von den normalgewichtigen Schülern glauben dies nur 15 Prozent (Tabelle 19).



Tabelle 22

**Wunsch nach Gewichtsänderung nach Geschlecht**

	Weiblich	Männlich
Nein	37%	54%
Ja, ich möchte zunehmen	7%	17%
Ja, ich möchte abnehmen	56%	29%

Tabelle 23

**Wunsch nach Gewichtsänderung nach Geschlecht bei normalgewichtigen Schülerinnen und Schülern**

	Weiblich	Männlich
Nein	45%	62%
Ja, ich möchte zunehmen	9%	21%
Ja, ich möchte abnehmen	46%	17%

Tabelle 24

**Wunsch nach Gewichtsänderung nach Geschlecht bei übergewichtigen Schülerinnen und Schülern**

	Weiblich	Männlich
Nein	9%	28%
Ja, ich möchte zunehmen	0%	5%
Ja, ich möchte abnehmen	91%	67%

Tabelle 25

**Wunsch nach Gewichtsänderung nach Geschlecht bei stark übergewichtigen Schülerinnen und Schülern**

	Weiblich	Männlich
Nein	14%	19%
Ja, ich möchte zunehmen	3%	2%
Ja, ich möchte abnehmen	83%	79%

Bei der Gruppe der normalgewichtigen Mädchen möchten 46 Prozent abnehmen, bei den normalgewichtigen Jungen möchten dies nur 17 Prozent (Tabelle 23). Auch von den übergewichtigen Jugendlichen möchten weitaus mehr Mädchen (91 Prozent) als Jungen (67 Prozent) Gewicht verlieren (Tabelle 24). Bei den stark übergewichtigen Jugendlichen verringert sich jedoch dieser Unterschied auf 4 Prozent (Tabelle 25).

## Diskussion

Nach der Befragung 2005/2006 wurde im Kanton Basel-Stadt im Schuljahr 2006/2007 bereits zum zweiten Mal eine freiwillige Jugendbefragung im Rahmen der schulärztlichen Vorsorgeuntersuchung durchgeführt. In diesem Kapitel werden der Nutzen sowie die Resultate dieser Befragung besprochen.

Der verwendete Fragebogen wurde im Rahmen der schulärztlichen Vorsorgeuntersuchung im neunten Schuljahr an alle Schülerinnen und Schüler abgegeben und vor Ort wieder eingesammelt. Dank der sehr hohen Rücklaufquote und der guten Zusammenarbeit mit den Jugendlichen konnte wie auch schon beim letztjährigen Bericht eine gute Datenqualität erreicht werden. Die Befragung ist repräsentativ für 15- und 16-Jährige im Kanton Basel-Stadt.

Der anonyme zweiseitige Fragebogen gibt einen raschen und aktuellen Überblick über das Ernährungsverhalten und die Wahrnehmung des eigenen Körpers der Basler Jugendlichen. Gleichzeitig sind aufgrund der begrenzten Länge des Fragebogens die Möglichkeiten einer solchen Befragung eingeschränkt und lassen keine komplexen Fragestellungen oder qualitativen Fragen zu.

Bei der Auswertung werden Untergruppen der Jugendlichen verglichen: Mädchen und Jungen, unterschiedliche Schulzugehörigkeit sowie Schülerinnen und Schüler mit und ohne Migrationshintergrund. Die Analyse der geschlechterspezifischen Unterschiede ist wichtig, weil das Gesundheitsverhalten gerade im Bezug auf die Ernährung von Mädchen und Jungen sehr unterschiedlich sein kann. Ebenfalls ist bekannt, dass gesunde Ernährung mit spezifischem Wissen zusammenhängt, welches wiederum mit dem allgemeinen Bildungsstand in Verbindung steht, deshalb bietet sich die Unterscheidung nach Schulzugehörigkeit an. Der Grund, weshalb die Unterschiede zwischen Schweizer Jugendlichen und jugendlichen Migrantinnen und Migranten gesondert betrachtet wurden, liegt darin, dass «Migration» ein Risikofaktor für die Entstehung von Übergewicht darstellt. Weitaus mehr Nichtschweizer Jugendliche sind davon betroffen als Schweizer Jugendliche. Gründe dafür gibt es verschiedene. Die Vereinbarung von zwei Kulturen kann sich, gerade auch bei den Essgewohnheiten, als eine besondere Herausforderung darstellen. Der Umgang mit einem anderen Konsumangebot, sprachlichen Hürden wie auch die psychische Belastung, welche die Einwanderung mit sich bringen mag, können einen negativen Einfluss auf das Ernährungsverhalten haben. Hinzu kommt, dass in anderen Kulturen nicht zwingend unser westliches Schönheitsideal vom schlanken, trainierten Körper gilt. Die erwähnten Einflussfaktoren hängen natürlich stark vom individuellen kulturellen Hintergrund wie auch vom Migrationsgrund ab. So zeigt das Monitoring der Gewichtsdaten 2005/2006 der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich, dass Kinder aus Ost- und Südeuropa insgesamt einen höheren BMI aufweisen als Kinder und Jugendliche, welche aus nord- oder westeuropäischen Ländern stammen. Die vorliegende Untersuchung unterscheidet zwischen Schweizer und Nichtschweizer Jugendlichen, jedoch nicht zwischen verschiedenen Herkunftsorten. Umso mehr fällt auf, dass trotz dieser vereinfachten Differenzierung sehr starke Unterschiede im Ernährungsverhalten zwischen Schweizer und Nichtschweizer Jugendlichen auftreten.

Dass sozioökonomische Faktoren beim Thema Übergewicht und Fehlernährung eine wichtige Rolle spielen, ist vielfach in der Literatur beschrieben und belegt. In der vorliegenden Befragung wurden jedoch keine Daten zu den sozioökonomischen Verhältnissen erhoben, somit können diesbezüglich nur bedingt Rückschlüsse gezogen werden.

Die erhobenen Daten dienen als Grundlage für die strategische Ausrichtung der Arbeit der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention. Es werden so aktuelle Informationen über das Ernährungsverhalten der Jugendlichen gesammelt. Probleme können erkannt, Entwicklungen aufgezeigt und Zusammenhänge hergestellt werden.

## Ist das Thema Ernährung für Jugendliche wichtig?

Die Jugendlichen wurden im Fragebogen danach gefragt, wie wichtig ihnen das Thema Ernährung ist. Die Datenanalyse hat ergeben, dass ein sehr grosser Teil der Jugendlichen, nämlich 80 Prozent, das Thema als wichtig oder sogar sehr wichtig erachtet. Dieses Resultat ist sehr erfreulich, ist man bisher doch vielmehr davon ausgegangen, dass sich Teenager eher wenig für Gesundheitsthemen interessieren. So hat beispielsweise die Smash-02-Studie ergeben, dass sich nur 27 Prozent der Mädchen und 12 Prozent der Jungen persönlich Hilfe bei der Ernährung wünschen. Es besteht die Möglichkeit, dass viele Jugendliche ganz allgemein das Thema Ernährung als wichtig erachten, was aber nicht mit der Bereitschaft, das eigene Verhalten zu ändern, gleichgesetzt werden kann. Ein weiterer Grund kann beispielsweise das stärkere öffentliche Interesse an Gesundheits- und insbesondere an Ernährungsfragen sein. So machte beispielsweise das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt Anfang 2007 das Thema Gesundes Körpergewicht zum Gesundheitsförderungsschwerpunkt. Mit gezielten Massnahmen wird dabei die Bevölkerung bezüglich der gesunden Ernährung und Bewegung sensibilisiert.

Analog zu den Ergebnissen der Smash-02-Studie zeigen auch die Resultate der vorliegenden Untersuchung, dass sich durchschnittlich mehr Mädchen als Jungen mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen. Dieses Phänomen scheint stark damit in Verbindung zu stehen, dass das momentan gültige weibliche Schönheitsideal den Körpermassen eines eher untergewichtigen Mädchens entspricht. Um diesem Idealbild zu entsprechen, versuchen sehr viele junge Mädchen und Frauen, ihr Gewicht durch Diäthaltung zu kontrollieren, und interessieren sich daher auch stärker für Ernährungsthemen. Der gesellschaftliche Druck vom «makellosen Körper» scheint zwar in den letzten Jahren auch auf die Männer zugenommen zu haben, ist aber bei Weitem noch nicht so stark ausgeprägt wie bei den Frauen.

Ein interessantes Ergebnis der Befragung ist, dass Nichtschweizer Jugendliche das Thema Ernährung im Durchschnitt als wichtiger erachten als Schweizer Jugendliche und sich Jugendliche aus der WBS ebenfalls mehr für das Thema interessieren als solche aus dem Gymnasium. Dass Übergewicht in der Migrationsbevölkerung ein häufigeres Problem darstellt als in der Schweizer Bevölkerung und mehr Schülerinnen und Schüler der WBS übergewichtig sind als Schülerinnen und Schüler aus dem Gymnasium, könnte ein Grund für dieses Phänomen sein. Jugendliche mit Migrationshintergrund setzen sich zudem durch die Umstellung auf die neue Esskultur möglicherweise vermehrt mit der Ernährung auseinander und erachten dadurch das Thema als wichtiger, als dies die Schweizer Jugendlichen tun.



## Essen Jugendliche regelmässig?

Bei der Frage nach der regelmässigen Einnahme der Mahlzeiten fällt auf, dass nur ein kleiner Teil der Jugendlichen, nämlich 14 Prozent, fünf Mahlzeiten pro Tag zu sich nimmt. Dies ist jedoch nicht weiter bedenklich, denn auch wer drei oder vier Mahlzeiten täglich einnimmt, was bei 68 Prozent der Jugendlichen der Fall ist, legt dadurch nicht gleich ein ungesundes Ernährungsverhalten an den Tag. Wichtig ist eine konstante Energieversorgung von Körper und Gehirn, welche sich über den ganzen Tag verteilt. Diese kann aber, je nach individuellem Bedürfnis, auch mit weniger als fünf Mahlzeiten am Tag gewährleistet werden. Ein sehr unregelmässiges Essverhalten, wenn beispielsweise nur ein bis zwei Mahlzeiten am Tag eingenommen werden, sollte hingegen beobachtet werden. Dieses Verhalten kann zu einer unkonstanten Energieversorgung oder sogar zu einer Energieunterversorgung führen. Von den befragten Schülerinnen und Schülern nehmen 18 Prozent nur ein bis zwei Mahlzeiten ein. Dabei bilden die Mädchen eine Mehrheit. Die Vorstellung, dass durch das Auslassen von Mahlzeiten das Gewicht reduziert werden könnte, spielt hier möglicherweise eine wichtige Rolle. Denn wie die vorliegende Untersuchung gezeigt hat, hegen bedeutend mehr junge Frauen als junge Männer den Wunsch, Gewicht zu verlieren.

Ein weiteres Ergebnis der vorliegenden Untersuchung unterstützt die oben erwähnte These, dass das Auslassen von Mahlzeiten in Verbindung mit dem Wunsch, Gewicht zu reduzieren, stehen könnte. So zeigen die Daten, dass mehr übergewichtige als normalgewichtige Jugendliche auf das Frühstück verzichten. Dieser Zusammenhang wurde schon oft in der Literatur beschrieben und es ist ebenfalls bekannt, dass gerade das Auslassen von Mahlzeiten einen negativen Einfluss auf das Körpergewicht haben kann. Denn Fasten am Tag kann durch den permanent erlebten Hunger zu Heisshungeranfällen am Abend führen, bei welchen in sehr kurzer Zeit eine grosse Menge an Kalorien eingenommen wird. Offen bleibt, wieso mehr Jugendliche aus der WBS als aus dem Gymnasium das Frühstück bzw. das Znüni auslassen. Interessant wäre ausserdem, zu wissen, ob ein direkter Zusammenhang besteht, zwischen der Einnahme des Znüni und dem Fruchtekonsum. Die Datenanalyse zeigt, dass Jugendliche, welche regelmässig ein Znüni essen, etwas mehr Früchte konsumieren als der Rest der Teenager. Da im Fragebogen nicht danach gefragt wurde, was die Jugendlichen zum Znüni verspeisen, kann auch dieser Punkt nicht mit Sicherheit geklärt werden.

## Ist der Familientisch noch aktuell?

Erfreulich ist, dass 53 Prozent der Jugendlichen mehrmals täglich und zusätzliche 36 Prozent der Jugendlichen einmal pro Tag am Familientisch die Mahlzeiten einnehmen. Der Einfluss der Familienstruktur auf die Ernährung der Teenager könnte also grösser sein als allgemein vermutet wird. Dass der Einbezug der Eltern im Bereich Kinderernährung sehr wichtig bei der Präventionsarbeit ist, wurde bereits in vielen Studien beschrieben. Dass sich aber auch im Teenageralter ein Präventionspotenzial verbergen könnte, sollte unbedingt bei der Entwicklung von neuen Präventionsprojekten im Jugendbereich stärker berücksichtigt werden. Noch bleibt die Frage zu klären, wieso Jugendliche aus Gymnasien öfters zu Hause essen als Jugendliche aus der WBS.

## Kommen gesunde Lebensmittel bei Jugendlichen an?

Fast zwei Drittel der Jugendlichen essen täglich Gemüse oder Salat, über 50 Prozent essen täglich Früchte. Ein Problem zeigt sich besonders bei den Süssgetränken. Annähernd die Hälfte der Jugendlichen trinkt solche täglich bis mehrmals täglich. Auch Fast Food wird von einem Teil der Jugendlichen leider sehr häufig als Mahlzeit gewählt, über ein Drittel konsumiert Fast Food mehrmals wöchentlich. Es zeigen sich dabei gewisse Zusammenhänge zwischen dem Fast-Food-Konsum und anderem ungesundem Verhalten bezüglich der Ernährung. Jugendliche, welche mehrmals wöchentlich Fast Food konsumieren, essen weniger Gemüse und Früchte und konsumieren mehr Süssigkeiten und Süssgetränke als Jugendliche, welche nur selten Fast Food essen. Dies hängt vermutlich damit zusammen, dass Süssgetränke im Fast-Food-Restaurant zum Essen meist gleich mitgeliefert werden, Früchte und Gemüse hingegen selten oder nur in sehr kleinen Mengen angeboten werden. Vor diesem Hintergrund betrachtet, scheinen Schulkantinen, welche eine gesunde, preiswerte Mittagsmahlzeit anbieten, eine grosse Bedeutung zu haben. Wenn verhindert werden soll, dass sich die Schülerinnen und Schüler regelmässig über Mittag mit Fast Food ernähren, muss ihnen eine attraktive Alternative geboten werden. Bei der Pausenverpflegung stellt sich das gleiche Problem. Die Gesundheitsf-

örderung Basel-Stadt hat aus diesem Grunde das Projekt «Pausenkiosk» lanciert. Ein Pausenkiosk wird von den Schülerinnen und Schülern selbst geführt, dabei wird eine gesunde, frische und vorwiegend saisongerechte Zwischenverpflegung angeboten. In Ergänzung zu den Pausenkiosken ist anzustreben, die Süssgetränkeautomaten aus den Schulhäusern zu entfernen oder diese mit zuckerfreien Getränken zu bestücken. Aus Untersuchungen ist bekannt, dass der Süssgetränkekonsum dadurch eingeschränkt werden kann. Süssgetränke sollten aufgrund des hohen Zuckergehalts nur gelegentlich konsumiert werden, über drei Viertel der Jugendlichen konsumieren diese jedoch mehrmals pro Woche bis mehrmals täglich.

Sowohl bei dem Süssgetränkekonsum wie auch bei den meisten anderen Variablen, welche bei der vorliegenden Untersuchung, im Zusammenhang mit dem Ernährungsverhalten, erfragt wurden, weisen die Jungen mehr Defizite auf als die Mädchen. Dass sich Frauen in der Regel gesünder ernähren, als dies die Männer tun, ist schon aus anderen Studien bekannt. Frauen legen ganz allgemein ein gesundheitsförderlicheres Verhalten an den Tag als Männer. Ein weiterer Grund für das grössere Ernährungsbewusstsein der Frauen könnte die allgemeine Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht sein. So zeigt die Übersichtsarbeit von Suisse Balance zum Körpergewicht der Schweizer Bevölkerung, welche im Jahre 2003 verfasst wurde, dass sich über ein Drittel der Frauen zu dick fühlt und zwei Drittel ihr Gewicht reduzieren möchten. Auch die vorliegende Untersuchung konnte diesen Unterschied zwischen dem männlichen und dem weiblichen Geschlecht aufzeigen. Ausserdem fällt auf, dass die Mädchen zwar bewusster essen, die Jungen dafür regelmässiger.

Die richtige Ernährung stellt aber nicht nur für Jungen, sondern auch für Jugendliche mit Migrationshintergrund eine besondere Herausforderung dar. Die Tatsache, dass Migrantenfamilien im Durchschnitt sozial schlechter gestellt sind als Schweizer Familien, kann dabei einen Einfluss haben. Dies, weil beispielsweise Früchte und Gemüse verhältnismässig teuer sind und Familien mit kleineren Einkommen möglicherweise eher an diesen Produkten sparen. Auch ist die stärkere Arbeitsbelastung dieser Familien und die dadurch reduzierte Zeit zu Hause ein möglicher Einflussfaktor, denn die Zubereitung gesunder Speisen ist meist zeitaufwendig. Zusätzlich sind Migrantinnen und Migranten durch das sprachliche Defizit bei dem Erwerb von neuem Wissen schlechter gestellt. Viele Präventionsangebote setzen die Beherrschung der Landessprachen voraus und sind oft nicht auf die Bedürfnisse von Menschen mit Migrationshintergrund abgestimmt. In diesem Bereich verbirgt sich ein grosses Präventionspotenzial, welches in Zukunft besser ausgeschöpft werden sollte.

Der Zusammenhang zwischen Bildung und dem Ernährungsverhalten zeigt sich nochmals im Vergleich zwischen Jugendlichen der WBS und jenen aus dem Gymnasium. Die Schülerinnen und Schüler aus der WBS ernähren sich im Durchschnitt weniger gesund als Jugendliche aus dem Gymnasium. Möglicherweise gibt es hier einen direkten Zusammenhang zwischen der Bildung, bzw. dem Wissen über gesunde Ernährung, und dem Ernährungsverhalten. Indirekt kann sich das Vorhandensein von Bildung auch auf den sozialen Status auswirken, welcher wie schon erwähnt ebenfalls Einfluss auf das Ernährungsverhalten haben könnte. Ein weiterer Grund für die weniger gesunde Ernährung der Schülerinnen und Schüler aus der WBS könnte sein, dass diese wie bereits angemerkt, seltener am Familientisch essen als Gymnasiastinnen und Gymnasiasten und sie deswegen weniger der Kontrolle der Eltern unterstehen.

Neben den zahlreichen Zusammenhängen zwischen Ernährung, Geschlecht, Nationalität und Schule konnte keine Beziehung mit dem BMI der Jugendlichen und deren Essgewohnheiten aufgezeigt werden. Dies bedeutet aber nicht, dass ein solcher Zusammenhang ausgeschlossen ist. Da keine Mengenangaben zu den Lebensmitteln gemacht werden mussten, ist es nicht möglich, eine Verbindung zwischen den beiden Variablen zu schaffen. Nicht nur die Art der Lebensmittel ist ausschlaggebend, sondern auch die Menge. Das heisst, dass neben der qualitativen auch eine quantitative Analyse nötig wäre. Jemand kann viel Gemüse und Früchte essen und trotzdem zu viel Fett und Kohlenhydrate konsumieren. Solche komplexen Zusammenhänge können in einer Kurzbefragung, wie sie hier vorliegt, nicht analysiert werden. Um genaue Angaben zu erhalten, müssten die Probandinnen und Probanden über mehrere Wochen oder Monate mithilfe eines Tagebuchs zu ihrem Ernährungsverhalten befragt werden. Schliesslich muss aber immer mitberücksichtigt werden, dass sich weitere Faktoren wie beispielsweise die körperliche Aktivität sowie die genetische Prädisponierung auf das Körpergewicht auswirken. Dazu kommt, dass sich ein ungesundes Ernährungsverhalten im Jugendalter meist nicht sofort, sondern erst Jahre später auf das Gewicht und die Gesundheit auswirkt. Dies wiederum kann nur mit Langzeitstudien erfasst werden.



## Hat das Taschengeld Einfluss auf das Ernährungsverhalten?

Es zeigen sich interessante Resultate bei der Frage, wofür die Jugendlichen ihr Taschengeld investieren. Grundsätzlich geben mehr Mädchen als Jungen, mehr Nichtschweizer Jugendliche als Schweizer Jugendliche und mehr Schülerinnen und Schüler aus der WBS als aus dem Gymnasium ihr Geld für Fast Food aus. Dies deckt sich mit den Ergebnissen beim Konsum. Bei den Süssigkeiten existieren gegensätzliche Resultate, so investieren beispielsweise mehr Mädchen als Jungen ihr Taschengeld in Süssigkeiten, obwohl mehr Jungen Süssigkeiten konsumieren. Umgekehrt essen zwar etwas mehr Jugendliche aus dem Gymnasium Süssigkeiten, sie geben aber seltener Taschengeld dafür aus als Jugendliche aus der WBS. Nur zwischen Schweizer und Nichtschweizer Jugendlichen spiegeln sich die Ausgaben des Taschengeldes auch im Konsum wider.

Ausserdem hat die Datenanalyse ergeben, dass beim Fast-Food-Konsum eine Abhängigkeit zur Höhe des verfügbaren Taschengeldes besteht. Die gleiche Abhängigkeit ist beim Konsum von Süssigkeiten nicht vorhanden. Die genannten Resultate lassen darauf schliessen, dass Jugendliche Fast Food in Eigenregie konsumieren und es nicht von den Eltern angeboten wird. Süssigkeiten scheinen eher auch zu Hause verfügbar zu sein. Dieser Hintergrund unterstützt die These, dass das gemeinsame Essen mit den Eltern einen wichtigen Faktor bei der Ernährungserziehung der Jugendlichen darstellt. Da jedoch die gemeinsame Einnahme der Mahlzeiten nicht immer und nicht in allen Familien jederzeit möglich ist, müssen auch andere Optionen in Betracht gezogen werden. Beispielsweise könnte das Ernährungsverhalten der Jugendlichen über Essensbons für Schulkantinen gesteuert werden, anstatt dass die Eltern ihren Kindern einen grossen Taschengeldbetrag zur Verfügung stellen, mit welchem auch das Mittagessen finanziert werden muss. So könnte die Bereitschaft, das eigene Taschengeld für Fast-Food-Produkte auszugeben, mit hoher Wahrscheinlichkeit gesenkt werden.

## Wie beurteilen Jugendliche ihren eigenen Körper?

Bei der Beurteilung des eigenen Körpers zeigen sich klare Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Über 50 Prozent der Schülerinnen finden sich zu dick. Sogar bei den normalgewichtigen Mädchen glauben dies noch 44 Prozent und 46 Prozent möchten gerne abnehmen. Dahingegen empfinden nur 15 Prozent der normalgewichtigen Jungen, dass sie zu dick sind, und 17 Prozent würden gerne ihr Gewicht reduzieren. Zusätzlich empfinden sich Jungen oft eher als zu dünn und möchten an Gewicht zunehmen. In diesen Resultaten scheinen sich sowohl das gängige Idealbild der Frau wie auch das des Mannes widerzuspiegeln. Dieses entspricht auf der weiblichen Seite einem eher untergewichtigen, aber durchtrainierten Mädchen und auf der männlichen Seite einem starken und muskulösen Mann. Schönheitsideale sind vor allem stark durch Mode-, Musik- und Filmindustrie geprägt und werden durch die Medien weit verbreitet. Es wird vermutet, dass dadurch in den letzten Jahren sowohl bei den jungen Frauen wie auch bei den jungen Männern Essstörungen zugenommen haben könnten. Für die Gesundheitsförderungsarbeit stellt sich deswegen die Herausforderung, sehr differenzierte Präventionsbotschaften zu formulieren und dabei weniger die Gewichtsreduktion, sondern vor allem die gesunde, lustvolle Ernährung zu fördern. Deshalb hat die Gesundheitsförderung Basel-Stadt im Jahre 2008 eine Jugendzeitschrift zum Thema «gesundes Körpergewicht» herausgebracht, in welcher sowohl die gesunde Ernährung, die Lust am Essen wie auch die Gefahren der falschen Ernährung betont werden. So werden Themen wie Adipositas und Essstörungen, gesunde Ernährung und Bewegung, gesundes Fast Food oder die Lust am Kochen aufgenommen.

Neben der Tatsache, dass sehr viele normalgewichtige Mädchen ihr Gewicht reduzieren möchten, zeigt sich, dass ca. 80 Prozent aller übergewichtigen Jugendlichen den Wunsch haben abzunehmen. Nur ca. 20 Prozent der übergewichtigen Schülerinnen und Schüler schätzen ihr Gewicht als angemessen ein, dabei sind die Jungen etwas unkritischer als die Mädchen. Es scheint so zu sein, dass das Übergewicht von den Jugendlichen bei sich selbst nicht akzeptiert oder als «normal» empfunden wird. Vielmehr fehlen ein gesundes Nahrungsmittelangebot und das Wissen über eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Die vorhandenen Resultate stellen eine gute Ausgangslage für weitere Präventionsmassnahmen dar. Die Jugendlichen scheinen sich nicht nur für das Thema Ernährung zu interessieren, sondern möchten zudem etwas an ihrem Verhalten ändern.

## Fazit

Übergewicht stellt bei den Basler Jugendlichen ein bedeutendes Gesundheitsproblem dar. Erfreulich ist, dass sich nur eine kleine Gruppe von ca. einem Prozent sehr ungesund ernährt, die meisten Jugendlichen geben zumindest ein teilweise gesundes Ernährungsverhalten an. Zudem ist zu bemerken, dass das Thema Ernährung von vielen Jugendlichen als wichtig erachtet wird und die meisten übergewichtigen Schülerinnen und Schüler ihr Gewicht reduzieren möchten.

Konkrete Interventionen drängen sich insbesondere bezüglich des Süssgetränke- und des Fast-Food-Konsums auf. Obwohl Letzteres von zwei Dritteln der Jugendlichen nur selten konsumiert wird, scheint gerade beim übrigen Drittel der Fast-Food-Konsum mit einem allgemein eher ungesunden Ernährungsverhalten stärker in Verbindung zu stehen. Damit diese Faktoren angegangen werden können, sollte die Verhältnisprävention verstärkt werden, sodass den Jugendlichen eine gesunde, attraktive Alternative zu Fast-Food-Produkten und Süssgetränken geboten werden kann. Über die Vermittlung von ernährungsspezifischem Wissen sollte zudem die Verhaltensprävention bei den Jugendlichen weiter verstärkt werden.

Die Befragung hat ausserdem gezeigt, dass nicht nur übergewichtige, sondern auch ein grosser Teil der normalgewichtigen Jugendlichen, insbesondere der Schülerinnen, sich für zu dick halten und Gewicht reduzieren möchten. Diese Erkenntnis erfordert eine angepasste Planung der zukünftigen Präventionsarbeit. So müssen Präventionsbotschaften noch differenzierter werden und primär die gesunde Ernährung und weniger das Problem von Übergewicht in den Vordergrund stellen. Die Migrationsbevölkerung sollte gezielt für das Thema gesunde Ernährung sensibilisiert werden. In zukünftigen Interventionen muss ausserdem die Tatsache berücksichtigt werden, dass Jugendliche aus der WBS ein ungünstigeres Ernährungsverhalten angeben als Schülerinnen und Schüler aus dem Gymnasium.

Mit der vorliegenden Analyse konnte die aktuelle Jugendgesundheitsbefragung des Kantons Basel-Stadt fortgesetzt werden. Die Daten sind repräsentativ für alle 9.-Klässler/-innen aus dem Kanton und die gewonnenen Resultate bieten eine gute Arbeitsgrundlage für die Planung der zukünftigen Präventionsarbeit im Bereich «gesundes Körpergewicht».

## Literaturnachweis

Eichholzer, M., (2003). *Körpergewicht der Schweizer Bevölkerung. Eine Übersicht über aktuelle Studien und Literatur.* Verfügbar unter [http://www.suissebalance.ch/client/suissebalance/file/Koerpergewicht\\_de.pdf](http://www.suissebalance.ch/client/suissebalance/file/Koerpergewicht_de.pdf) [10.06.09.]

Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG Zürich. *Monitoring der langfristigen Strategie von Gesundheitsförderung Schweiz.* Verfügbar unter [http://www.gesundheitsfoerderung.ch/common/files/kampagne\\_08/Monitoring\\_Gewicht\\_Bericht\\_LS\\_April\\_08\\_d.pdf](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/common/files/kampagne_08/Monitoring_Gewicht_Bericht_LS_April_08_d.pdf) [10.06.09]

Mensink, G. B. M., Kleiser, C. & Richter, A. (2007).

Lebensmittelverzehr bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KIGGS). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 50, 219–226.

Narring, F., Tschumper, A., Inderwildi Bonivento, L., Jeannin, A., Addor, V., Bütikofer, A., Suris, J.C., Diserens, C., Alsaker, F. & Michaud, P.A. (2002). *Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20 Jähriger in der Schweiz SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent study on health 2002.* Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive.

Stamm, H., Ackermann, U., Frey, D., Lamprecht, M., Ledergerber, M., Mühleemann, R., Steffen, T. & Stronski Huwiler, S. (2007). *Monitoring der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich. Schlussbericht zur Auswertung der Daten des Schuljahres 2005/2006.* Verfügbar unter [http://www.gesundheitsfoerderung.ch/common/files/kampagne\\_08/BMI\\_Monit\\_05\\_06\\_gesamt.pdf](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/common/files/kampagne_08/BMI_Monit_05_06_gesamt.pdf) [10.06.09.]

# Anhang 1

## Leitthesen Gesundheitsförderung Basel-Stadt

---

### Leitthese 1

#### **zum Stellenwert von Gesundheitsförderung und Prävention**

In der Gesundheitspolitik und im Gesundheitssystem des Kanton Basel-Stadt sind Gesundheitsförderung und Prävention, Behandlung, Rehabilitation und Pflege konzeptionell, politisch, organisatorisch und rechtlich gleichwertig verankert.

---

### Leitthese 2

#### **zur Ausrichtung der kantonalen Gesundheitsförderung und Prävention**

Die aktuellen und zukünftigen Gefahren und Risiken für die Gesundheit bedürfen eines breiten Spektrums an Gesundheitsförderungs- und Präventionsmassnahmen, die lokal an die Lebenswelten der Menschen (Schule, Arbeit, Familie, Freizeit, etc.) angepasst sind. Diese Massnahmen müssen darauf ausgerichtet sein, die Gesundheitskompetenzen der Menschen zu verbessern, die Gesundheitsressourcen zu stärken und ungleiche gesundheitliche Belastungen zu reduzieren. Es sind sowohl Verhaltens wie auch Verhältnis bezogene Massnahmen zu ergreifen. Gesundheitsförderung und Prävention müssen attraktiv und bevölkerungsnahe ausgestaltet werden.

---

### Leitthese 3

#### **zur strukturellen und rechtlichen Verankerung von Gesundheitsförderung und Prävention**

Zur Stärkung von Gesundheitsförderung und Prävention bedarf es einer abgestimmten, strukturellen Verankerung aller Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten. Die Zusammenarbeit zwischen den staatlich Verantwortlichen und weiteren Leistungserbringern sowie der Einbezug anderer Fach- und Politikbereiche (z.B. Bildung, Sport, Soziales, Sicherheit, Umwelt und Verkehr, Raumplanung sowie Finanzen und Wirtschaft) ist zielorientiert weiter zu entwickeln.

---

### Leitthese 4

#### **zu den Gesundheitszielen als Grundlage der Prioritätensetzung**

Grundlage für die Prioritätensetzung bei der Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen und Leistungen der kantonalen Gesundheits- und Präventionsförderung sind die in einem kontinuierlich strukturierten und partizipativen Prozess erarbeiteten Gesundheitsziele. Im Zielsetzungsprozess wird massgebend auf die internationalen und nationalen Erkenntnisse zurückgegriffen und eine lokale, praxisnahe Adaptation vorgenommen.

---

### Leitthese 5

#### **zur Finanzierung von Gesundheitsförderung und Prävention**

Die Nachhaltigkeit der kantonalen Gesundheitsförderungs- und Präventionsmassnahmen wird durch eine adäquate, aus verschiedenen Quellen entspringende Finanzierung gewährleistet.

---

### Leitthese 6

#### **zur Auswahl, Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderungs und Präventionsmassnahmen**

Bei der Auswahl, Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsmassnahmen werden die Kriterien Zweckmässigkeit, Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit berücksichtigt. Bei der Planung und Umsetzung werden systematisch Methoden des Projekt- und Qualitätsmanagements sowie der Faktenbasierten Analyse eingesetzt.

---


### Leitthese 7

#### **zur Vernetzung und Koordination**

Zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention wird grösster Wert auf eine starke Vernetzung und Koordination aller beteiligten Verwaltungsstellen und Institutionen gelegt. Auf diese Weise können Synergien genutzt und die Massnahmen basisnahe umgesetzt werden.

## Anhang 2

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

 **Bereich Gesundheitsdienste**

► **Kinder- und Jugendgesundheitsdienst**

Fragen zu deiner Person Bitte kreuze das Zutreffende an : ☒

1. Du bist weiblich  männlich

2. Wie gross bist du?  cm

3. Wie schwer bist du?  kg

4. Welche Nationalität hast du? Schweiz  anderes Land   
welches?.....  Bitte leer lassen

5. Welches ist deine Muttersprache? deutsch  andere Sprache

6. Wo gehst du in die Schule? WBS  Gym.

Fragen zur Ernährung


7. Das Thema "Ernährung" ist mir (eine Antwort möglich)  
 sehr wichtig  wichtig  nicht so wichtig  gar nicht wichtig

8. Ich esse regelmässig (an Schultagen)

	Ja	Nein	
Frühstück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bitte <u>Ja</u> oder <u>Nein</u> ankreuzen
Znüni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mittagessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Zvieri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Abendessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

9. Wie oft isst du mit der Familie zusammen?  
 Mehrmals täglich  einmal täglich  mindestens 1-2 pro Woche  selten bis nie

10. Fast Food (Hamburger, Pizza, Döner etc.) esse ich  
 mehrmals täglich  täglich  mehrmals pro Woche  selten  nie

1040  


St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel, +41 61 267 45 20, Fax +41 61 272 36 88

**11. Gemüse und Salat esse ich**

- mehrmals täglich  täglich  mehrmals pro Woche  selten  nie

**12. Früchte esse ich**

- mehrmals täglich  täglich  mehrmals pro Woche  selten  nie

**13. Süßigkeiten esse ich**

- mehrmals täglich  täglich  mehrmals pro Woche  selten  nie

**14. Süssgetränke (Cola, Ice-Tea, etc.) trinke ich**

- mehrmals täglich  täglich  mehrmals pro Woche  selten  nie

**15. Wieviel Sackgeld bekommst du im Monat?**    **Fr.**

**16. Wofür verwendest du regelmässig dein Sackgeld?** (mehrere Antworten möglich)

- Kleidung, Schuhe
- Handy
- Fast Food
- Ausgang (Disco, Kino)
- MMS-Bilder/Klingeltöne
- DVDs, MP3, CD
- Zeitschriften, Comics
- Süssigkeiten, Schokolade, Glacé
- Spiele, Video/PC-Games
- Sport
- Schmuck
- anderes

**17. Zur Zeit fühlst du dich**

- zu dünn
- etwas dünn
- gerade richtig
- etwas zu dick
- zu dick

**18. Möchtest du dein aktuelles Gewicht verändern?**

- Ja, ich möchte abnehmen
- Ja, ich möchte zunehmen
- nein

Herzlichen Dank für deine Mitarbeit



