



Ernährungsverhalten Studierender:

Status und Potenziale von Hochschulen



Angela Reichelt
MSc PHN, Dipl.-Oecotrophologin
Projektkoordinatorin Gesundheitsfördernde Hochschule Fulda



Risikofaktoren unserer Gesundheit ?

Rauchen

Übergewicht

mangelnde körperliche Bewegung

Bluthochdruck

Fettstoffwechselstörungen

Ungünstige Ernährung



Präventives Potenzial

Diabetes mellitus → 93%

Herzinfarkt → 81%

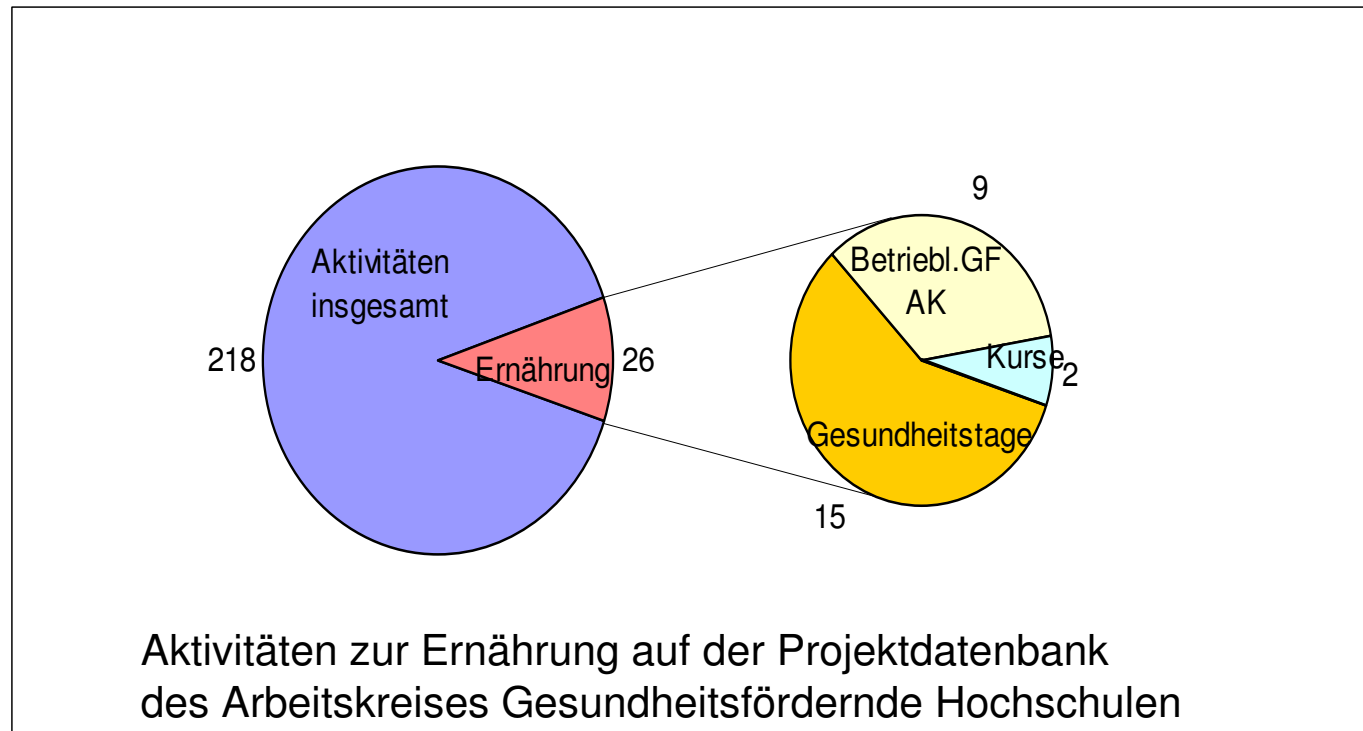
Schlaganfall → 50%

Krebs → 30-80%

(Quelle: Watzl, B. (Max Rubner-Institut, Karlsruhe) :
Präventive Wirkung einer vollwertigen Ernährung,
Symposium der DGE in Bonn)



Welchen Stellenwert nimmt das Thema Ernährung in der Gesundheitsförderung der Hochschulen ein?



Quelle: Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen, Projektdatenbank,

http://www.gesundheitsfördernde-hochschulen.de/HTML/D_GF_HS_national/D4_Projektdatenbank1.html, Zugriff 29.04.2009



Ernährungsverhalten und Gesundheitsstatus Studierender

Übergewicht	26% der Studenten 15% der Studentinnen (in Dortmund) sind übergewichtig (Studie zur Ernährungssituation der Dortmunder Studierenden, 2008)
Zu wenig Obst und Gemüse	Obst und Gemüse „5 am Tag“ 99% der Männer 96% der Frauen (Gesundheitssurvey für Studierende in NRW 2007)
Gesundheitsstatus	12% chronische Stoffwechselerkrankungen (18. Sozialerhebung des DSW 2006)



Ernährungs- und Essverhalten in Deutschland genderbezogen

Ernährungs- und Essverhalten	Männer	Frauen
Reduktionsdiät (aufgrund Erkrankung oder Übergewicht)	3,4%	6,6%
Vegetarier	1.0%	2,2%
Mensanutzung	68%	53%
Ernährungswissen	geringer	höher
„gute bis sehr gute“ Kochkompetenz (Quelle: DGE, Ernährungsbericht 2008)	32%	65%
Zeitaufwand für die Speisenzubereitung - in der Familie pro Tag - Beteiligung Jugendlicher (15-20J) (Quelle: DGE, Ernährungsbericht 2004)	15 Minuten 36%	45 Minuten 63%



Einstellung der Studierenden in Fulda zu Ernährung und Gesundheit

Verbesserung der Gesundheit durch ausgewogene Ernährung	98% stimmen voll / eher zu
Steigerung der Konzentrations-/ Leistungsfähigkeit durch ausgewogene Ernährung	87% stimmen voll / eher zu
Ausgewogene Ernährung hat Einfluss auf das Lebensgefühl	89% stimmen voll / eher zu
Interesse an gesundheitsfördernden Informationsangeboten zur Ernährung	74% großes / eher Interesse



Forderungen an das Essensangebot der Mensa

Frische	76%
Schonende Zubereitung	48%
Saisonale Lebensmittel	47%
Verzehrfertiges Frischobst und Gemüse	44%
Vollkornprodukte	44%
Menülinie „Fit und gesund“	40%
Regionale Lebensmittel	40%



Forderungen an Nachhaltigkeit in der Mensa

Nutzung einer Verpflegungslinie biologisch, fair gehandelt, regional, saisonal	52% häufig
Akzeptanz von Mehrkosten für diese Verpflegungslinie	29% bis 0,50€ 25% bis 1,00€
Preisstabilität einer solchen Verpflegungslinie durch seltener Fleisch/Fisch, aber bessere Qualität	56%
Preisstabilität einer solchen Verpflegungslinie durch kleinere Portionen des teuren Lebensmittels	55%



Forderungen an den Mensaservice

Essen selbst zusammenstellen	53%
Bistro/Lounge mit Kaffee und Snacks	42%
Aktionstage	41%
Zutatenliste	38%
Variable Portionsgrößen	35%
Take-away-Angebote (warm)	34%



Potenziale

Gesundheitsfördernder Hochschulen - Ernährung

- **2 Millionen Studierende**
- **Lebensstil**
- **Rahmenbedingungen**
 - Ernährung,
 - Essverhalten und
 - Bewegungsverhalten
- **Multiplikatorfunktion**
- **zukünftige Elterngeneration**
- **Mensen**
- **Ernährungsbezogene Fachbereiche**
- **Studierende**



Fazit für Hochschulen

- **Verantwortung übernehmen**
- **Potenziale v.a. ernährungsbezogener Fachbereiche nutzen**
- **Umsetzung der Ergebnisse aus Forschung und Lehre zur Gesundheitsförderung ins eigene Handeln fördern**
- **Selbstverständnis und Vorbildfunktion stärken**

Forschungsprojekt
Gesundheitsfördernde Hochschule Fulda

Hochschule Fulda
University of Applied Sciences



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

