

Tierische Lebensmittel auf den Tellern der Schweizer Generation 50+

Die Forschungsanstalt Agroscope hat eine Befragung von über 50-Jährigen rund um tierische Lebensmittel gemacht. Sie klärt unter anderem, welchen Stellenwert tierische Produkte haben, welche Kenntnisse über die enthaltenen Nährstoffe vorhanden sind und wie deren Einfluss auf die Gesundheit eingeschätzt wird.



Milchprodukte und Fleisch liefern einen Mehrwert zur Ernährung im Alter.

Die Schweiz als Grasland ist prädestiniert für die Produktion tierischer Lebensmittel wie Milch und Fleisch. 73% der landwirtschaftlichen Betriebe waren im Jahr 2013 auf tierische Produktion spezialisiert.

Welchen Stellenwert haben diese Produkte in der Ernährung der in der Schweiz lebenden über 50-Jährigen? Welche Kenntnisse hat diese Bevölkerungsgruppe über den Beitrag dieser Lebensmittel an ihrem Nährstoffbedarf? Und wie schätzt die Generation 50+ deren Einfluss auf ihre Gesundheit ein? Um solche Fragen

beantworten zu können, hat Agroscope eine Befragung von Frauen und Männern im Alter von 50 bis 81 Jahren aus der Deutsch-, West- und Südschweiz durchgeführt. Dabei wurden in Zusammenarbeit mit dem LINK Institut insgesamt 726 Männer und Frauen ausgewählt, welchen ein Fragebogen zu ihrem Ernährungsverhalten und -wissen rund um Milch und Fleisch zugesandt wurde. Insgesamt 646 Fragebögen wurden ausgefüllt zurückgeschickt, 632 konnten für die Auswertung genutzt werden.

Milch und Milchprodukte

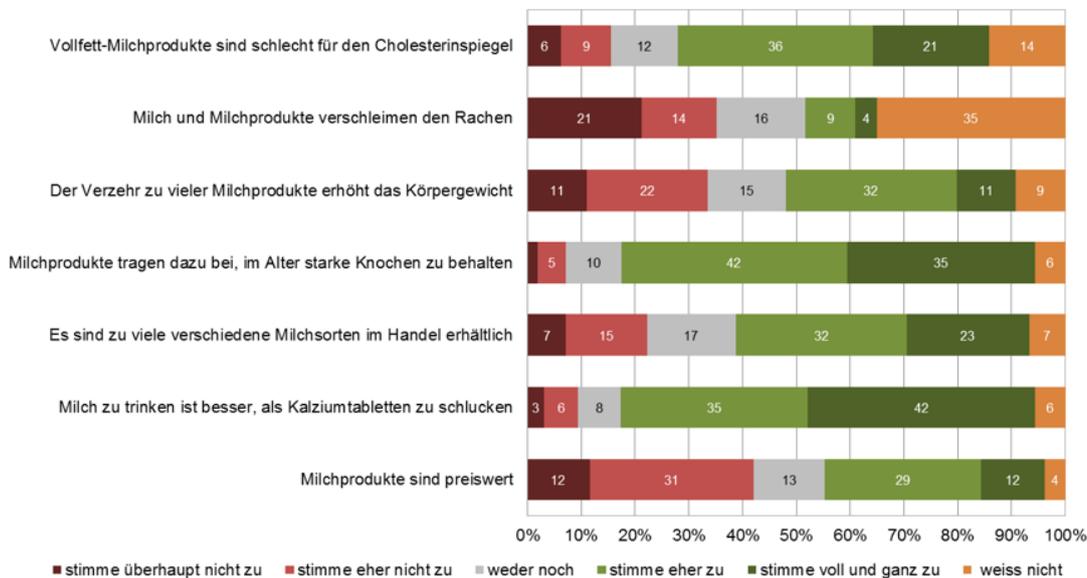
Die Schweizer Lebensmittelpyramide empfiehlt älteren Menschen, 3–4 Portionen Milchprodukte pro Tag zu konsumieren, wobei eine Portion einem Glas Milch, einem Becher Joghurt oder 60 g Weichkäse entspricht. Dieser Empfehlung folgten nach eigener Aussage 32% der Befragten. Demgegenüber gaben 25% der Studienteilnehmer an, keine Milch zu trinken, 4% verzichteten auf Milchprodukte und 3% konsumierten weder Milch noch Milchprodukte.

Am häufigsten konsumierten die Umfrageteilnehmer fettreduzierte Milch (Milch-Drink), wobei Milchprodukte wie Joghurt oder Käse meistens vollfett verzehrt wurden. Gut drei Viertel der Befragten sagten aus, dass ihr Konsum von Milch und Milchprodukten mengenmässig über die



Jahre hinweg konstant geblieben sei. Diejenigen, die angaben, ihren Konsum reduziert zu haben, taten dies vor allem, um die Aufnahme von Fett und Cholesterin zu verringern. Auch glaubten 41% der Befragten, dass ein hoher Verzehr an Milchprodukten das Körpergewicht erhöhe. Gesättigte Fette und Cholesterin wurden viele Jahre von Wissenschaft und Medien als bedeutende Risikofaktoren für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Krankheiten genannt. In jüngster Zeit konnten diese Lebensmittelinhaltsstoffe bezüglich ihrer Wirkung im menschlichen Körper zwar grösstenteils rehabilitiert werden – bis dies jedoch auch beim Verbraucher angekommen ist, wird erfahrungsgemäss noch einige Zeit verstreichen. In dieser Hinsicht bedarf es weiterhin einer kontinuierlichen Aufklärung, auch der über 50-Jährigen.

Wie sehr stimmen sie den folgenden Aussagen zu?



Zwei weitere Botschaften sind jedoch sehr gut und vor allem auch im Einklang mit wissenschaftlichen Resultaten bei den befragten Personen verankert: Jeweils drei Viertel der Umfrageteilnehmer stimmen den Aussagen zu, dass Milch und Milchprodukte zum Erhalt starker Knochen im Alter beitragen und es vorteilhafter ist, Milch zu trinken statt Kalziumtabletten einzunehmen.

Fleisch und Fleischprodukte

Auch Fleisch und Fleischprodukte leisten einen wichtigen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung. Sie enthalten vor allem einen hohen Proteingehalt, aber auch Eisen und Vitamin B₁₂ sowie weitere wichtige Mikronährstoffe, wovon nicht nur ältere Menschen profitieren. Nur 12 Umfrageteilnehmer gaben an, dass sie kein Fleisch und keine Fleischprodukte (Wurstwaren) konsumieren. Wie bereits aus anderen Quellen bekannt, assen Männer mehr Fleisch und Fleischprodukte als Frauen; beide Geschlechtergruppen konsumierten am häufigsten



Schweiz. Natürlich.



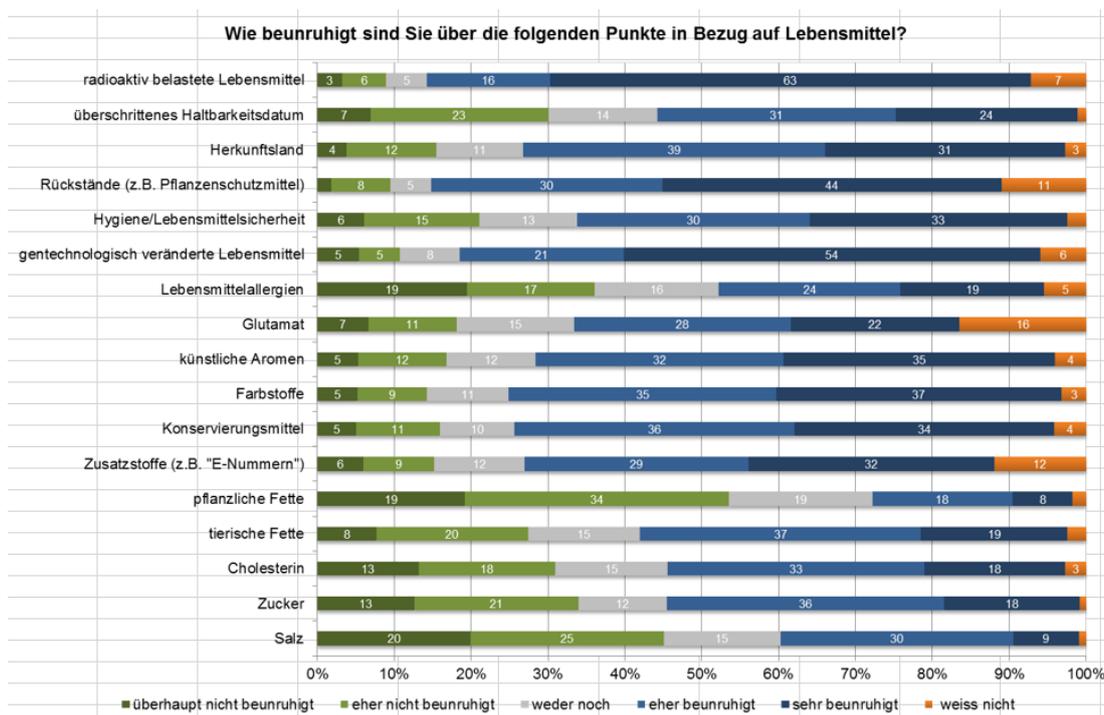
www.swissmilk.ch

Schweinefleisch, Rindfleisch und Geflügel. Besonders Frischfleisch (mit der Ausnahme Schweinefleisch) wurde im Gegensatz zu Fleischprodukten als gesund erachtet. Fleischprodukte galten bei den Befragten als fett-, cholesterin- und salzreich und somit im gleichen Atemzug als ungesund. Auch Schweinefleisch wird als fettreich und somit ungesund angesehen, obwohl es sehr häufig konsumiert wird.

Teilnehmer, die angaben, dass sie sehr wenig Fleisch essen, wurden nach den Gründen für den geringen Fleisch- und Fleischproduktekonsum befragt. Die häufigste Antwort auf diese Frage war, dass ihnen kleine Mengen dieser Lebensmittelgruppe genühten. Aber auch Fettgehalt und mögliche vorhandene Rückstände wurden als Faktoren genannt, weswegen sie den Verzehr von Fleisch und Wurstwaren gering halten.

Viele Befragte wussten, dass Frischfleisch reich an Eisen und Protein ist. Über andere wichtige Nährstoffe, wie die Vitamine B₁₂ und B₁ sowie Selen oder Zink, konnten mehr als die Hälfte der Teilnehmer keine Angaben machen.

Insgesamt war die Generation 50+ Fleisch gegenüber positiv eingestellt, wobei die Umfrage auch ergab, dass Frischfleisch und Fleischprodukte unterschiedlich wahrgenommen werden.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Lebensmittel allgemein

Die Befindlichkeit der Bevölkerungsgruppe 50+ im Zusammenhang mit verschiedenen beunruhigenden Themen rund um Lebensmittel wurde in einem separaten Frageblock erhoben. Am meisten beunruhigt zeigten sich die Umfrageteilnehmer über radioaktiv belastete und gentechnologisch veränderte Lebensmittel und Rückstände (z.B. Pflanzenschutzmittel). Auch Farbstoffe, Konservierungsmittel und E-Nummern sowie Herkunftsländer und Lebensmittelsicherheit/Hygiene wurden als Punkte genannt, über die sich die Generation 50+ besorgt zeigt. Auch wenn einige dieser Aspekte in der Schweiz nur eine untergeordnete Rolle spielen (z.B. radioaktiv belastete Lebensmittel), zeigen sie doch deutlich auf, wo Ansatzpunkte und Potenzial für Aufklärung und Auskunft liegen.

Fazit

In der Schweiz existieren fast keine Daten über Ernährungsmuster oder Ernährungsverhalten der Schweizer Bevölkerung, besonders nicht der Generation 50+, die aufgrund der mit dem Alter einhergehenden körperlichen Veränderungen besondere Bedürfnisse hat. So können der einsetzende Abbau der Muskelmasse und die Zunahme der Fettmasse durch hochwertige Proteine und ausreichend Bewegung verlangsamt werden; dabei sollte vor allem auf nährstoffdichte Lebensmittel zurückgegriffen werden, also Lebensmittel, die weniger Kalorien enthalten, aber besonders viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie Proteine.

In diesem Zusammenhang liefern Milchprodukte und Fleisch einen bedeutenden Mehrwert zur Ernährung der älteren Bevölkerung. Die in der Schweiz lebenden Personen, die an der Umfrage teilgenommen haben, sind sich dessen mehrheitlich bewusst, auch wenn sie beispielsweise die Empfehlung von drei Portionen Milchprodukten pro Tag im Durchschnitt nicht ganz erreichen. Bezüglich der Kenntnisse über den Gehalt der zahlreichen Inhaltsstoffe in den tierischen Lebensmitteln sowie deren Wirkung bedarf es weiterhin kontinuierlicher Aufklärung und verlässlicher Auskunft.

Autorinnen

Doreen Gille, Alexandra Schmid, Barbara Walther
Agroscope, Institut für Lebensmittelwissenschaften ILM, Bern
Schwarzenburgstrasse 161, 3003 Bern

Newsletter für Ernährungsfachleute Dezember 2015



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch