Mit dem Smartphone in der Hand: Vor allem Jüngere sind beim Essen abgelenkt

Mit dem Smartphone in der Hand: Vor allem Jüngere sind beim Essen abgelenkt

(aid) - Viele Deutsche sind bei den Mahlzeiten nicht bei der Sache. Jeder Dritte lässt sich beim Essen vom Fernseher berieseln, surft im Internet oder schreibt Nachrichten auf dem Smartphone. Dieser Trend ist vor allem bei jüngeren Menschen zu beobachten, hat eine repräsentative Umfrage der Techniker Krankenkasse gezeigt. Für die Ernährungsstudie "Iss was, Deutschland?" hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa 1.000 Erwachsene zu ihrem Ernährungsverhalten interviewt. Offenbar nimmt das Essen im Alltag immer weniger Raum ein. Es ist nicht mehr selbstverständlich, dass die Mahlzeiten gemeinsam, mit Ruhe und Genuss am Tisch eingenommen werden. Bei den unter 25-Jährigen sind sogar rund 40 Prozent beim Essen mit anderen Dingen beschäftigt.
Nur für jeden zweiten Deutschen hat eine gesunde Ernährung einen hohen Stellenwert. So gibt es auch nur in der Hälfte der Haushalte täglich eine selbst zubereitete Mahlzeit. Bei rund einem Drittel wird drei- bis fünfmal in der Woche gekocht, beim Rest bleibt die Küche überwiegend kalt. Dafür stehen immer häufiger Fertiggerichte auf dem Speiseplan: Vier von zehn Befragten greifen mindestens ein- bis zweimal in der Woche zu Tütensuppe oder Tiefkühlpizza. Erfreulich ist dagegen, dass zwei Drittel der Bürger täglich mehrmals Obst und Gemüse essen.
Die Hälfte der Befragten hat nach eigenen Angaben keine Zeit und Ruhe für eine gesunde Ernährung. Vor allem Familien sind zu sehr im Stress und zwar deutlich mehr als Singles. Bei vielen Menschen besiegt aber einfach der innere Schweinehund die guten Vorsätze: 43 Prozent fehlt das Durchhaltevermögen und 40 Prozent der Wille, um sich langfristig ausgewogen zu ernähren.
Für Frauen hat eine gesunde Ernährung eine deutlich höhere Bedeutung als für Männer. Rund 55 Prozent finden das Thema Essen wichtig, während es bei Männern gerade 44 Prozent sind. Frauen ernähren sich auch deutlich ausgewogener. Sind sie jedoch in schlechter Stimmung, schlagen 40 Prozent beim Essen ordentlich zu. Im Gegensatz dazu gehört nur jeder fünfte Mann zu den Frustessern. Für Männer muss das Essen in erster Linie lecker schmecken, während es für das weibliche Geschlecht möglichst kalorienarm und gesund sein soll. Auch mit dem Alter gibt es Unterschiede im Ernährungsverhalten: Je älter die Menschen werden, desto mehr achten sie auf eine ausgewogene Kost. Mehr als 40 Prozent der über 66-Jährigen geben an, dass sie sich stets gesund ernähren.
Heike Kreutz, www.aid.de

aid
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Deutschland
Telefon: 02 28/ 84 99-0
Telefax: 02 28/ 84 99-177
Mail: aid@aid.de
URL: http://www.aid.de

<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=525017" width="1" height="1">

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einstürzt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren.Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengrecht und praxisorientiert.