

# **Ernährungsverhalten und Körper selbstbild österreichischer Schülerinnen und Schüler**

HBSC-Factsheet 08: Ergebnisse der HBSC-Studie 2018

## **Impressum**

### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)  
Stubenring 1, A-1010 Wien

### **Verlags- und Herstellungsort:** Wien

### **Autorinnen und Autoren:**

Rosemarie Felder-Puig, Isabel Soede, Gunter Maier (GÖG)

### **Druck:** BMSGPK

Wien, 2021

### **Alle Rechte vorbehalten:**

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMSGPK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

**Bestellinfos:** Diese und weitere Publikationen sind kostenlos über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter [www.sozialministerium.at/broschuerenservice](http://www.sozialministerium.at/broschuerenservice) sowie unter der Telefonnummer 01 711 00-86 25 25 zu beziehen.

## Hintergrund

Ausgewählte Indikatoren des Ernährungsverhaltens werden seit vielen Jahren in der HBSC-Studie erfasst. Dies deshalb, weil bestimmte Nahrungsmittel besonders förderlich für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung sind, andere ihr aber schaden können. Auch ist die Ernährungsweise in Kindheit und Jugend ausschlaggebend für die Entwicklung von Übergewicht oder Adipositas ([Obesity and overweight \(who.int\)](http://www.who.int)). In diesem Factsheet werden relevante Ergebnisse aus 2018 präsentiert (Felder-Puig et al., 2019).

### Welche Variablen aus der HBSC-Studie für die Analysen verwendet wurden

#### Wie oft in der Woche isst oder trinkst du normalerweise die folgenden Dinge?

Obst, Früchte – Gemüse, Salat – Süßigkeiten, Schokolade – Cola oder andere Getränke, die Zucker enthalten – „Fast Food“ Speisen (Kebab, Burger, Pizza, ...) – Energy Drinks (Red Bull, Monster, Power Horse, Clever, ...)

*Antwortmöglichkeiten: nie – seltener als 1 Mal in der Woche – 1 Mal wöchentlich – an 2-4 Tagen in der Woche – an 5-6 Tagen in der Woche – 1 Mal täglich - mehrmals täglich*

**Wie viel wiegst du ohne Kleidung? Wie groß bist du ohne Schuhe?** Berechnung des BMI ( $\text{kg/m}^2$ ), Kategorisierung in Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und Adipositas

**Körperselbstbild:** Glaubst du, dass du... *viel zu dünn bist – ein bisschen zu dünn bist – ungefähr das richtige Gewicht hast – ein bisschen zu dick bist – viel zu dick bist*

**Demografische und sozioökonomische Merkmale:** Alter, Geschlecht, Migrationshintergrund (*selber und/oder beide Eltern im Ausland geboren*), Familienwohlstand (*hoch – mittel – niedrig*)

**Andere Variablen:** Unterstützung durch Familie, Sport in der Freizeit, Zahnpflege, gemeinsame Mahlzeiten mit Familie

## Ernährungsverhalten nach Geschlecht und Alter

Beim Ernährungsverhalten zeigen sich Unterschiede zwischen Mädchen und Burschen bereits ab dem 11. Lebensjahr. Es gibt in allen Altersgruppen prozentuell mehr Mädchen als Burschen, die täglich Obst und/oder Gemüse essen (Tabelle 1). Mädchen konsumieren etwas häufiger als Burschen täglich Süßigkeiten. Burschen wiederum trinken mit höherer Wahrscheinlichkeit als Mädchen täglich zuckerhaltige Getränke (in den Tabellen verkürzend als „Softdrinks“ bezeichnet). Mit steigendem Alter zeigt sich bei allen vier genannten Nahrungsmitteln und beiden Geschlechtern ein Rückgang der Frequenzen des täglichen Konsums.

Tabelle 1: Relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler, die bestimmte Nahrungsmittel mindestens einmal täglich zu sich nehmen, nach Alter und Geschlecht

	Burschen				Mädchen			
	11 J.	13 J.	15 J.	17 J.	11 J.	13 J.	15 J.	17 J.
<b>Obst</b>	49 %	40 %	24 %	18 %	56 %	49 %	35 %	34 %
<b>Gemüse</b>	33 %	28 %	22 %	17 %	43 %	41 %	33 %	35 %
<b>Süßigkeiten</b>	27 %	27 %	20 %	15 %	31 %	33 %	29 %	24 %
<b>Softdrinks</b>	19 %	21 %	25 %	16 %	10 %	14 %	15 %	9 %

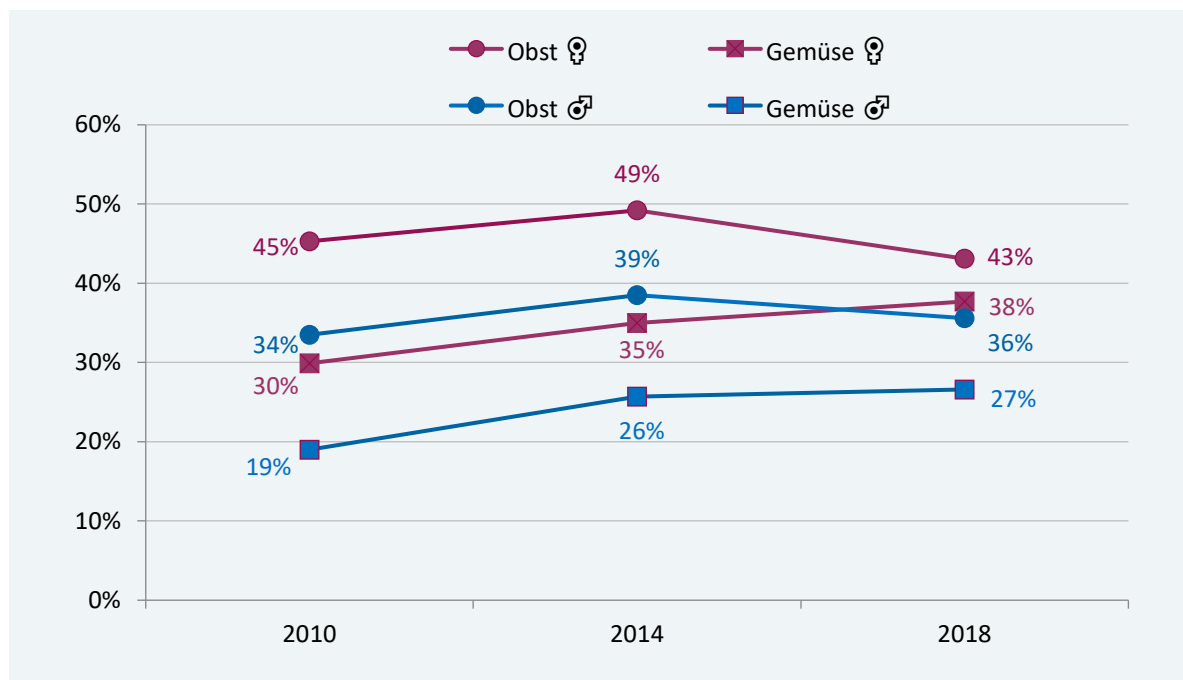
J. = Jahre, Stichprobengröße: 7.585

Bei häufigem Konsum von Fast Food und Energy Drinks (jeweils 5 Mal die Woche oder öfter) gibt es ebenfalls Unterschiede zwischen den Geschlechtern, die sich wie folgt darstellen:

- Fast Food wird von 8 % - 13 % der Burschen und 6 % - 9 % der Mädchen - je nach Altersgruppe - häufig verzehrt, wobei die Konsumrate bei den jüngeren Burschen etwas höher ist als bei den Älteren; bei den Mädchen ist dies umgekehrt.
- Energy Drinks werden von 6 % - 14 % der Burschen und 2 % - 8 % der Mädchen häufig getrunken. Die Konsumraten sind hier bei den 15-Jährigen beiderlei Geschlechts am höchsten.

Während sich die Konsumraten von Obst bei beiden Geschlechtern gegenüber 2010 kaum verändert haben, gibt es 2018 mehr Schülerinnen und Schüler als 2010, die täglich Gemüse essen (Abbildung 1). Nicht dargestellt ist, dass die relative Anzahl derjenigen, die täglich Süßigkeiten und/oder Softdrinks konsumieren, seit 2010 etwas gesunken ist, wobei der Rückgang bei den Softdrinks stärker ausfällt als bei den Süßigkeiten.

Abbildung 1: Relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler, die täglich mindestens einmal Obst oder Gemüse essen, seit 2010, nach Geschlecht



## Ernährungsverhalten nach sozioökonomischen Kriterien

In Tabelle 2 ist zu sehen, wie der Konsum von vier Lebensmittelgruppen auf Schülerinnen und Schüler aus Familien mit unterschiedlichen Wohlstandsniveaus verteilt ist. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Schülerinnen und Schüler täglich Obst und Gemüse zu sich nehmen, steigt mit zunehmendem Wohlstand der Familien, aus denen sie stammen. Beim täglichen Konsum von Süßigkeiten zeigt sich kein Unterschied zwischen den verschiedenen Wohlstandsgruppen. Täglicher Konsum von Softdrinks ist bei Schülerinnen und Schülern aus finanziell schlechter gestellten Familien etwas häufiger zu finden als bei jenen aus finanziell gut situierten Familien.

Tabelle 2: Relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler, die bestimmte Nahrungsmittel mindestens einmal täglich zu sich nehmen, nach Familienwohlstand

Familienwohlstand	Obst	Gemüse	Süßigkeiten	Softdrinks
niedrig	35 %	29 %	28 %	19 %
mittel	38 %	31 %	26 %	16 %
hoch	48 %	41 %	27 %	12 %

Häufiger Konsum von Fast Food und Energy Drinks ist in der Gruppe mit niedrigem Familienwohlstand etwas öfter zu beobachten als in der hohen Wohlstandsgruppe (13 % vs. 6 % und 11 % vs. 6 %).

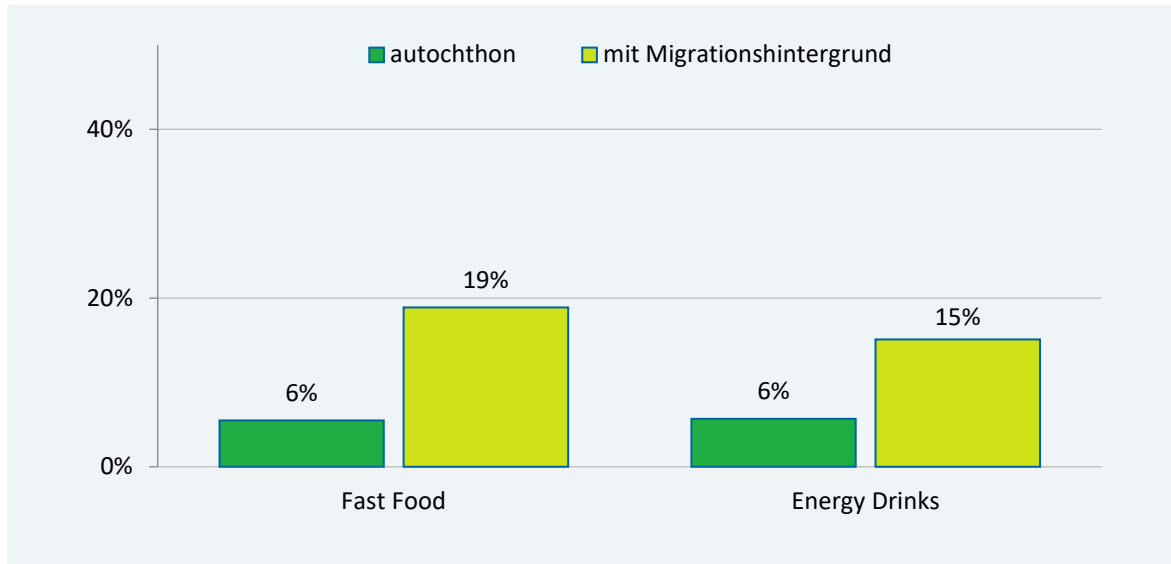
Während es bei den täglichen Konsumraten von Obst und Gemüse zwischen autochthonen Schülerinnen und Schülern und jenen mit Migrationshintergrund keinen Unterschied gibt, zeigt sich ein solcher beim Konsum von Süßigkeiten und Softdrinks (Tabelle 3). Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund greifen in höherem Ausmaß täglich zu Süßigkeiten und Softdrinks.

Tabelle 3: Relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler, die bestimmte Nahrungsmittel mindestens einmal täglich zu sich nehmen, mit oder ohne Migrationshintergrund

Migrationshintergrund	Obst	Gemüse	Süßigkeiten	Softdrinks
ja	40 %	32 %	30 %	23 %
nein	39 %	33 %	25 %	14 %

In Abbildung 2 ist dargestellt, inwiefern sich Schülerinnen und Schüler mit und ohne Migrationshintergrund beim häufigen Konsum von Fast Food und Energy Drinks unterscheiden. In beiden Fällen neigen jene mit Migrationshintergrund stärker dazu, diese Lebensmittel häufig zu sich zu nehmen.

Abbildung 2: Relative Anzahl der Schülerinnen und Schüler mit und ohne Migrationshintergrund, die häufig Fast Food oder Energy Drinks (jeweils mindestens 5 Mal die Woche) konsumieren

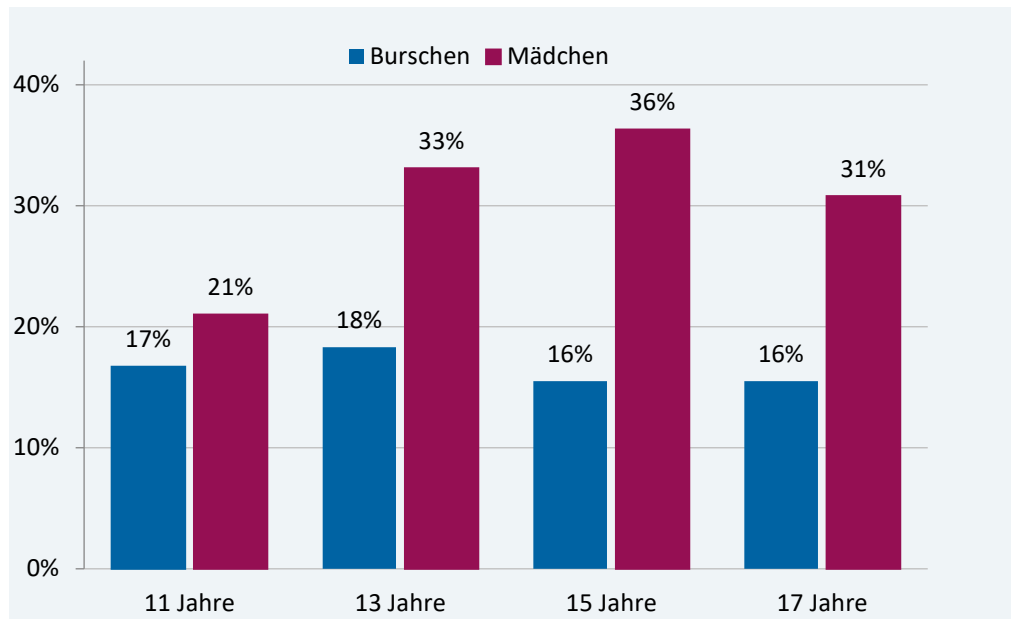


## Gewichtstatus und Körperelbstbild

Mit der in der HBSC-Studie verwendeten Methode der Berechnung des Body Mass Index (BMI) werden 18 % bis 23 % der 11- bis 17-jährigen Burschen – je nach Altersgruppe - als übergewichtig oder adipös identifiziert, während dies bei Mädchen auf 12 % bis 14 % zutrifft. Als zu dick empfinden sich jedoch 27 % bis 31 % der Burschen und 29 % bis 41 % der Mädchen. Hier gibt es also eine Diskrepanz zwischen tatsächlichem Gewichtsstatus und Körperelbstbild, die nicht ausschließlich auf die methodischen Limitationen des Selbstberichts zur Bestimmung des BMI zurückgeführt werden kann.

In Abbildung 3 ist dargestellt, wie viele sich zu dick fühlen, obwohl sie gemäß BMI eigentlich normalgewichtig oder untergewichtig sind. Insgesamt sind fast doppelt so viele Mädchen wie Burschen davon betroffen. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern ist bei den 11-Jährigen am kleinsten und bei den 15-Jährigen am größten.

Abbildung 3: Relative Anzahl der unter- oder normalgewichtigen Schülerinnen und Schüler, die sich als zu dick empfinden, nach Alter und Geschlecht



Unter österreichischen Lehrlingen sind Übergewicht und Adipositas noch weiterverbreitet als unter gleichaltrigen Schülerinnen und Schülern, wie die Lehrlingsgesundheitsbefragung 2018/19 gezeigt hat (Felder-Puig et al., 2020). So sind 30 % der männlichen und 20 % der weiblichen Lehrlinge übergewichtig, während dies bei 17-jährigen Schülern und Schülerinnen auf 21 % und 13 % zutrifft.

### Andere Zusammenhänge mit gesundheitsförderlichem Ernährungsverhalten

Dass demografische und sozioökonomische Faktoren das Ernährungsverhalten von älteren Kindern und Jugendlichen beeinflussen, konnte in den bisherigen Darstellungen gezeigt werden. Zusätzlich wurde überprüft, ob es noch andere Zusammenhänge gibt. Dafür wurden die einzelnen Ernährungsvariablen zu einem Index für ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten zusammengefasst. Dieses umfasst einen häufigen Konsum von Obst und Gemüse und einen nur seltenen Verzehr von Süßigkeiten, Fast Food, zuckerhaltigen Getränken und Energy Drinks.



Die Analysen ergaben, dass ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten in geringem Ausmaß mit

- einer sorgfältigen Zahnpflege,
- einer guten Unterstützung durch die Familie,
- häufiger körperlicher Aktivität in der Freizeit,
- (fast) täglichen, gemeinsam mit der Familie eingenommen Mahlzeiten

zusammenhängt.

## Fazit

Schon in der Kindheit bilden sich geschlechtsspezifische Ernährungsweisen, die auch im Erwachsenenleben beibehalten werden (Klimont, 2020), heraus. Immer, wenn es um Obst und Gemüse geht, liegen die Mädchen vorne, während die Burschen stärker zu Fast Food Speisen (die fast immer Fleischprodukte enthalten) neigen. Mit genetischen Unterschieden zwischen den Geschlechtern hat das wenig zu tun, schon eher mit soziokulturellen Prägungen ([Frauen und Männer essen anders | Gesundheitsportal](#)).

Ingesamt – dies zeigen die vorliegenden Ergebnisse – sind österreichische Schülerinnen und Schüler in Bezug auf ihre Ernährung etwas gesundheitsbewusster geworden. Dies könnte auf Bemühungen, die entsprechende Kompetenz in den Familien zu stärken (z.B. mit Programmen wie [Richtig essen von Anfang an!](#)), Ernährungsbildung in den Schulunterricht zu integrieren und Projekte in Gemeinden und der außerschulischen Jugendarbeit umzusetzen, zurückzuführen sein. Auch für das Ernährungsangebot in den Schulen gibt es in der Zwischenzeit qualitätsgesicherte Empfehlungen ([leitlinie\\_schulbuffet\\_final\\_201108121.pdf \(ages.at\)](#); [Gesundes Mittagessen in der Schule | Gesundheitsportal](#)).

Nichtsdestotrotz bleibt es eine Herausforderung, Heranwachsende für eine gesunde Ernährung zu begeistern. Denn Süßigkeiten, Softdrinks, Pizza & Co. stehen weiterhin hoch im Kurs, nicht zuletzt, weil sie von einer riesigen Marketingmaschinerie gepusht werden, bei der die sozialen Medien eine große Rolle spielen ([Webversion Junkfluencer Report 2021.pdf \(foodwatch.org\)](#)). Vielleicht ist das auch mit ein Grund dafür, dass speziell Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund, die eine niedrigere Gesundheitskompetenz aufweisen, mit höherer Wahrscheinlichkeit zu

diesen ungesunden Speisen und Getränken greifen. Daher wurde von der Nationalen Ernährungscommission eine Empfehlung für ein österreichisches Nährwertprofil zur Lenkung von Lebensmittelwerbung an Kinder in Audiovisuellen Medien verabschiedet.

Eine abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Ernährungsweise ist wichtig und sorgt dafür, dass Kinder und Jugendliche alle für ihre Entwicklung benötigten Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich nehmen. Obwohl sich nun mehr Schülerinnen und Schüler gesünder ernähren als in der Vergangenheit, konnte aber nach wie vor kein Rückgang oder eine Stabilisierung bei den jugendlichen Übergewichtsraten festgestellt werden. Dieser scheinbare Widerspruch kann mehrere Gründe haben: Erstens werden in der HBSC-Studie nur einige Indikatoren des Ernährungsverhaltens erhoben. Zweitens ist anzunehmen, dass es nun mehr Schülerinnen und Schüler als früher gibt, die bereits in der Volksschule übergewichtig oder adipös sind (Weghuber et al., 2017) und dieser Gewichtsstatus trotz gesünderer Ernährung im Jugendalter erhalten bleibt. Drittens bedeutet der häufigere Griff zu vitamin- und nährstoffreichen Nahrungsmitteln nicht zwangsläufig, dass deshalb insgesamt gleich viel oder weniger Energie aufgenommen als verbraucht wird. Denn Essen ist in den reichen Ländern immer und überall verfügbar. Es wird im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen gegessen. Die häufige Nahrungsaufnahme außerhalb der regulären Essenszeiten – das sogenannte „Snacking“ -, gepaart mit einem Mangel an Bewegung, wird als einer der Hauptgründe für Übergewicht bei jungen Menschen gesehen (Tripichio et al., 2019).

Schlank zu sein bleibt aber trotzdem das geltende Schönheitsideal in der westlichen Welt und wird unter anderem in den sozialen Medien stark propagiert (Cohen et al., 2017). So ist es kein Wunder, dass sich auffallend viele Jugendliche als zu dick empfinden. Darunter sind nicht wenige, die eigentlich gar nicht übergewichtig sind. Ein solch unrealistisches Körperselbstbild ist nicht ungefährlich, da es zu einer gesundheitsriskanten Gewichtskontrolle oder einer Essstörung führen kann. Im internationalen Vergleich gibt es in Österreich besonders viele Jugendliche mit einem negativen Körperselbstbild (Felder-Puig et al., 2020b). Auch in Deutschland ist dieses Problem stark ausgeprägt (Finn et al., 2020). Bei Maßnahmen zur Prävention von Übergewicht und Essstörungen im Jugendalter sollten deshalb Körperakzeptanz und angemessene Gewichtskontrolle besonders behandelt werden (Bodyshaming und Social Media, Empowerment gegen fragwürdige Körperideale im Web 2.0, Wie 15- bis 19-jährige Wienerinnen darüber denken (Kurzfassung)).

Jungen Menschen und deren Familien soll vermittelt werden, welche einfachen Grundlagen es zur Einhaltung einer gesunden Ernährungsweise gibt ([Startseite | Initiative Kinder Essen Gesund](#); [Broschüre Ernährung \(fgoe.org\)](#); [Richtig essen von Anfang an!](#)) und dass eine Umstellung von Ernährung und Esskultur einfacher durchzuhalten ist als eine Diät. Noch stärker in die Pflicht zu nehmen sind die Nahrungsmittelindustrie und die Fast-Food-Ketten, z.B. durch eine einheitliche und niederschwellige Nährwertkennzeichnung und eine Reduktion des Angebots von stark zucker-, fett- und salzhaltigen Produkten.

### **Literaturverzeichnis**

**Cohen, R., Newton-John, T., Slater, A.:** The relationship between Facebook ad Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image* 2017, 23: 183-187.

**Felder-Puig, R., Teutsch, F., Ramelow, D., Maier, G.:** Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Wien: BMASGK 2019.

**Felder-Puig, R., Ramelow, D., Teutsch, F., et al.:** Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Gesundheitsdeterminanten von österreichischen Lehrlingen. Ergebnisse der Lehrlingsbefragung 2018/19. Wien: IfGP 2020a.

**Felder-Puig, R., Quehenberger, V., Ramelow, D.:** Österreichische HBSC-Ergebnisse im internationalen Vergleich. HBSC-Factsheet 06: Ergebnisse der HBSC-Studie 2018. Wien: BMSGPK 2020b.

**Finne, E., Schlattmann, M., Kolip, P.:** Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperbild und Gewichtskontrolle bei Kindern und Jugendlichen“. HBSC Studienverbund Deutschland 2020.

**Klimont, J.:** Österreichische Gesundheitsbefragung 2019. Wien: BMSGPK 2020.

**Tripichio, G.L., Kachurak, A., Davey, A. et al.:** Associations between snacking and weight status among adolescents 12-19 years in the United States. *Nutrients* 2019, 11: 1486.

**Weghuber, D., Maruszczak, K., Schindler, K. et al.:** Child Obesity Surveillance Initiative (COSI). Bericht Österreich 2017. Wien: BMFG 2017.

**Bundesministerium für  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz**

Stubenring 1, 1010 Wien

+43 1 711 00-0

[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)

Gesundheit Österreich  
GmbH 