

Factsheet

Ernährungskompetenz

Ergebnisse der Ernährungskompetenz-Befragung 2021

Robert Griebler, Denise Schütze
August 2023

Die Ernährungskompetenz (engl. „food literacy“) umfasst **Kompetenzen und Praktiken in Bezug auf eine gesunde Ernährung**, die von der Ernährungsplanung bis hin zu soziokulturellen Ernährungspraktiken (z. B. bewusstes gemeinsames Essen) reichen¹. In der Ernährungskompetenz-Befragung 2021 wurde auf das Verständnis von Ernährungskompetenz nach Poelman et al.² zurückgegriffen, das der Self-Perceived Food Literacy Scale zugrunde liegt.

Im Durchschnitt erreicht die österreichische Bevölkerung (ab 18 Jahren) bei der Ernährungskompetenz 62 von 100 möglichen Punkten. Am leichtesten fällt der Bereich „Gemeinsam essen“, gefolgt von „Gesund kochen“, „Gesundes einkaufen“ und „Qualität von Lebensmitteln beurteilen“. Die **größten Herausforderungen** liegen in den Bereichen **„Gesünderes auswählen“**, gefolgt von **„Gesundes snacken“**, **„Gesunde Ernährung in Ausnahmesituationen“**, **„Mahlzeiten planen“**, **„Gesunde Vorrats-haltung“** und **„Versuchungen widerstehen“** (siehe Abbildung 1).

1

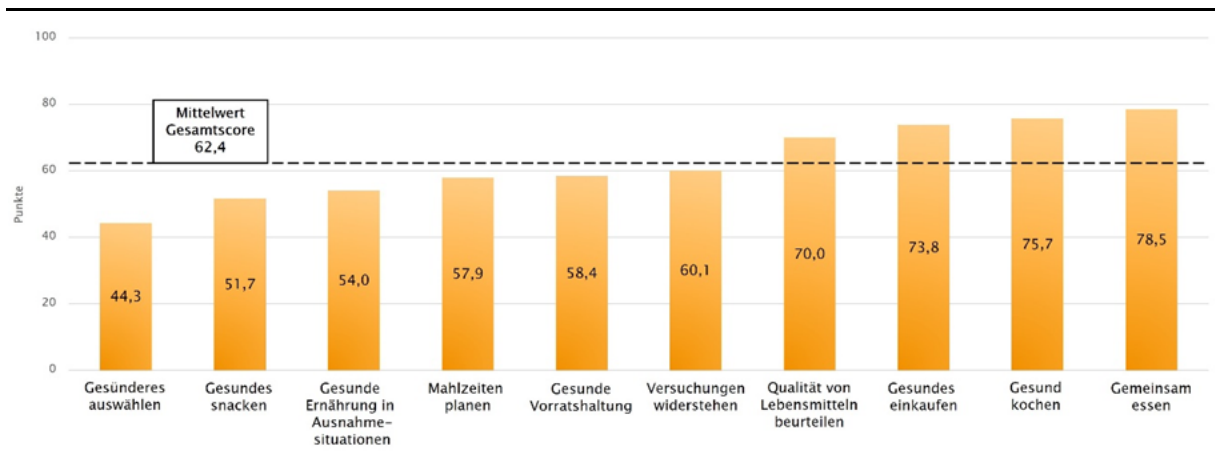
Vidgen, H. A.; Gallegos, D. (2014): Defining food literacy and its components. In: *Appetite* 76/:50–59

2

Poelman, M. P.; Dijkstra, S. C.; Sponselee, H.; Kamphuis, C. B. M.; Battjes-Fries, M. C. E.; Gillebaart, M.; Seidell, J. C. (2018): Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: the development and validation of the self perceived food literacy scale among an adult sample in the Netherlands. In: *Int J Behav Nutr Phys Act* 15/1:54 (deutsche Fassung: Kolpatzik, K.; Zaunbrecher, R. [Hg.] [2020]: Ernährungskompetenz in Deutschland. KomPart, Berlin)

Abbildung 1:

Vergleich zwischen dem SPFL-Score (Gesamtscore) und seinen Subscores, Mittelwerte (n = 2.993; gewichtet)



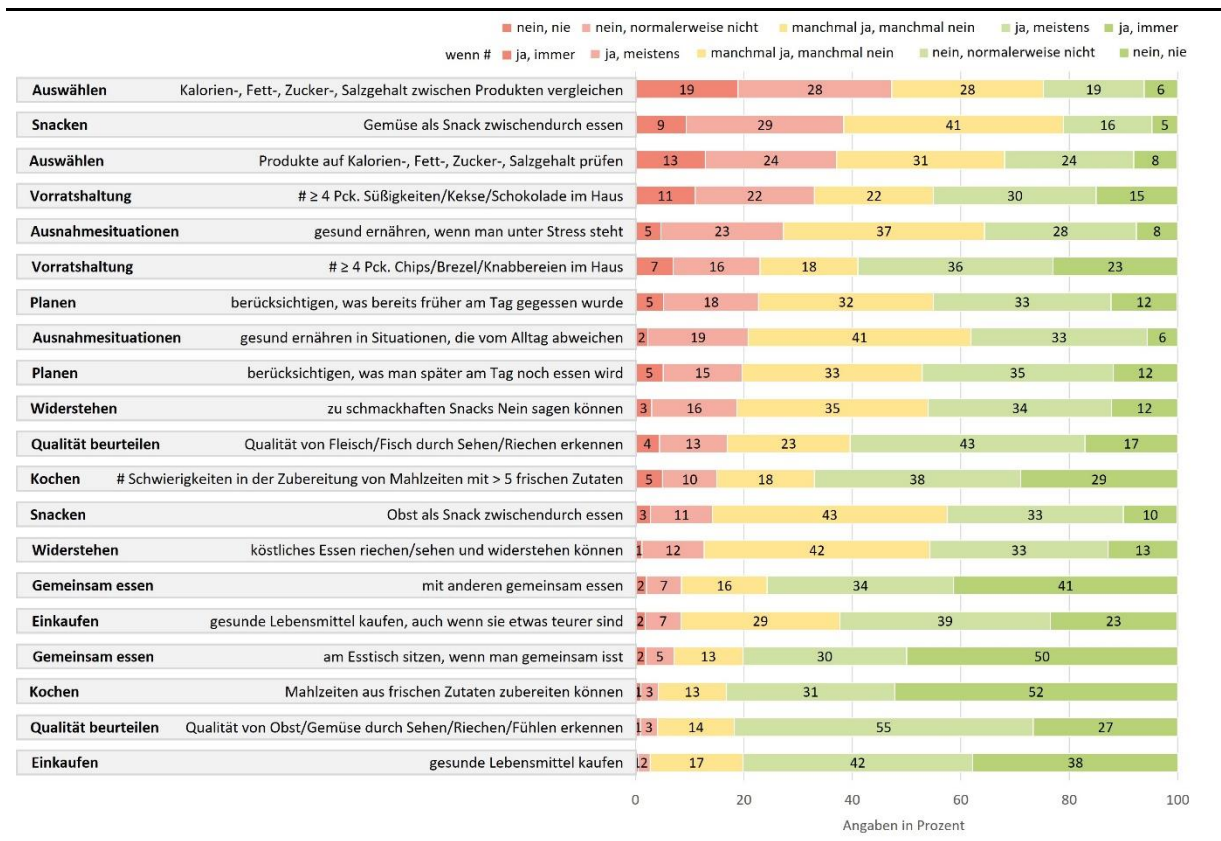
Quelle: BMSGPK – Ernährungskompetenz-Befragung 2021; Darstellung und Berechnung: GÖG

Die größten Schwierigkeiten:

- » 47 Prozent: den Kalorien-, Fett-, Zucker- und Salzgehalt zwischen Produkten vergleichen
- » 38 Prozent: Gemüse als Snack zwischendurch essen
- » 37 Prozent: Produkte auf Kalorien-, Fett-, Zucker- und Salzgehalt prüfen
- » 33 Prozent: weniger als vier Packungen Süßigkeiten, Kekse oder Schokolade im Haus haben
- » 28 Prozent: sich gesund ernähren, wenn man unter Stress steht
- » 23 Prozent: weniger als vier Packungen Chips, Brezel oder Knabbereien im Haus haben

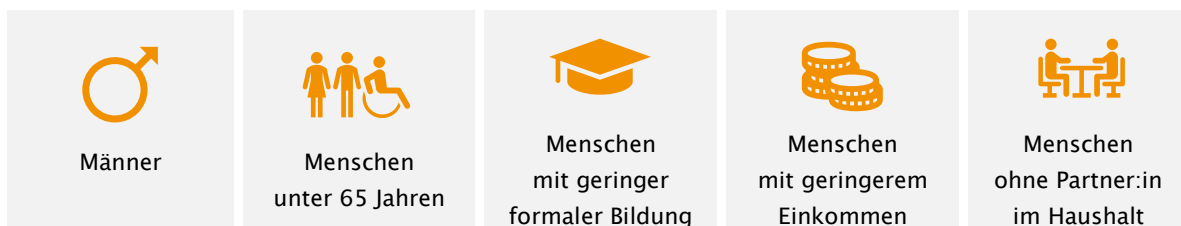
Abbildung 2:

Schwierigkeiten bei einzelnen Aspekten der Ernährungskompetenz (absteigend sortiert, n = 2.993, gewichtet)

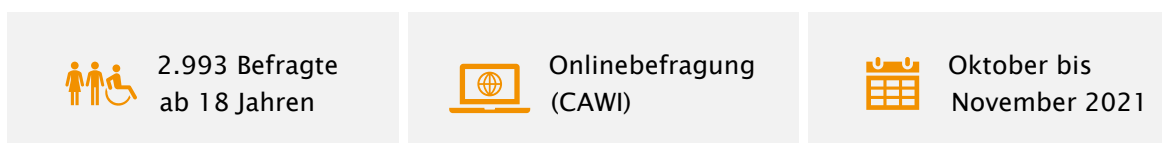


Quelle: BMSGPK – Ernährungskompetenz-Befragung 2021; Darstellung und Berechnung: GÖG

Eine geringere Ernährungskompetenz haben häufiger:



Angaben zur Studie:



Die Ernährungskompetenz wurde mit der Self-Perceived Food Literacy Scale (SPFL) erfasst, die einer deutschen Studie entnommen, sprachlich angepasst, an zwei Stellen abgeändert und um eine Frage ergänzt wurde. Für die Berechnung des Scores (Punktwerte) wurden 20 Items herangezogen, die zehn Dimensionen der Ernährungskompetenz repräsentieren. Für die Berechnung wurden den Antworten der Befragten numerische Werte zugeordnet („nein, nie“ = 1, „nein, normalerweise nicht“ = 2, „manchmal ja, manchmal nein“ = 3, „ja, meistens“ = 4, „ja, immer“ = 5), die dann aufsummiert wurden. Inhaltlich negativ gepolte Items (3×) wurden dafür invertiert (siehe Abbildung 2). Für eine bessere Vergleichbarkeit wurden alle Scores (Punktwerte) auf 0 bis 100 skaliert, wobei „0“ für den schlechtestmöglichen Wert und „100“ für den bestmöglichen Wert steht.

Die Studie wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) durchgeführt und aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung finanziert.

Alle Ergebnisse der Ernährungskompetenz-Befragung 2021 finden Sie unter:

<https://oepgk.at/schwerpunkte/messung-der-gesundheitskompetenz/ernaehrungskompetenz/>



Zitiervorschlag: Griebler, R.; Schütze, D. (2023): Ernährungskompetenz. Factsheet. Gesundheit Österreich, Wien
