

# Ernährungsverhalten bei Jugendlichen

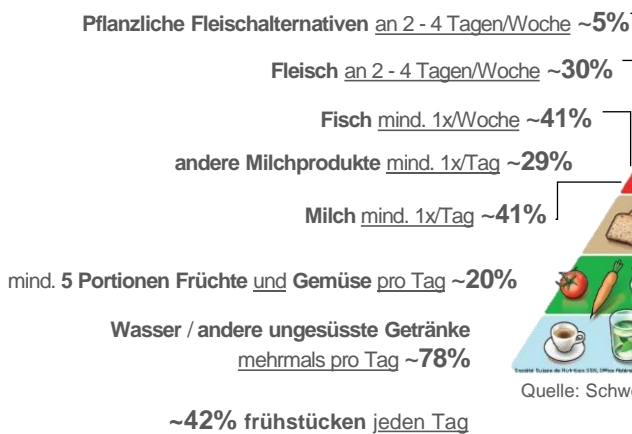
Jeanne Vorlet, Valentine Schmidhauser, Nora Balsiger & Marina Delgrande Jordan  
Sucht Schweiz, Juli 2024

## Einleitung

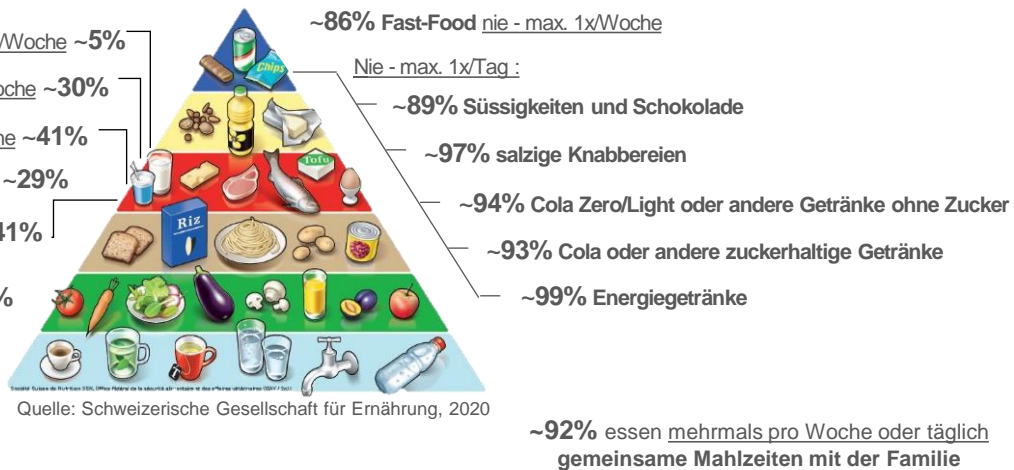
Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung während der Adoleszenz fördert einen guten Gesundheitszustand und eine gute physische und psychische Entwicklung. Sie kann das Risiko von Übergewicht verringern und trägt, wenn sie im Erwachsenenalter beibehalten wird, dazu bei, das Risiko für chronische Erkrankungen in diesem Alter (z. B. Diabetes Typ II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) zu senken. Mahlzeiten, die im Familienkreis eingenommen werden, werden ebenfalls als positiv für die Gesundheit angesehen. Zudem wird empfohlen, jeden Tag zu frühstücken. Dieses Faktenblatt präsentiert eine Auswahl an Ergebnissen der nationalen HBSC-Studie 2022 zum Ernährungsverhalten bei 11- bis 15-Jährigen in der Schweiz und dessen Entwicklung im Laufe der Zeit.

## Kennzahlen 11- bis 15-Jährige

### Nahrungsmittel und Getränke, deren Konsum empfohlen wird



### Nahrungsmittel und Getränke, die nur gelegentlich konsumiert werden sollten



### Portionen Früchte und Gemüse pro Tag

Im Jahr 2022 assen 20.1% der 11- bis 15-Jährigen **mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag**, was der Empfehlung der "Schweizer Lebensmittelpyramide" entspricht. Diese Gewohnheit war bei Mädchen (22.5%) weiter verbreitet als bei Jungen (17.9%) und geht zwischen den 11- (21.5%) und 15-Jährigen (17.5%) zurück.

Zwischen 2018 und 2022 **stieg** der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse verzehren, an (2018: 17.6%), insbesondere bei den 13-jährigen (2018: 14.1%; 2022: 19.0%) und 15-jährigen Jungen (2018: 10.8%; 2022: 15.6%).

<sup>a</sup> Schätzung basierend auf den Aussagen der Schülerinnen und Schülern und nicht auf Messungen von Portionsgrössen

### Häufigkeit von Mahlzeiten

Im Jahr 2022 **frühstückten 42.4%** der 11- bis 15-Jährigen an jedem Tag der Woche (Schultage und Wochenende). Dieser Anteil ist im Vergleich zu 2018 (46.0%) zurückgegangen und ist bei den Jungen (45.6%) höher als bei den Mädchen (39.0%).

Mehrmals pro Woche oder jeden Tag eine **Mahlzeit gemeinsam mit der Familie** einzunehmen, betrifft 91.6% der 11- bis 15-Jährigen, genauso viele wie im Jahr 2018 (91.4%) und ohne nennenswerte Unterschiede zwischen den Mädchen (90.4%) und den Jungen (92.8%).

### Korrelate der Ernährungsgewohnheiten

Bei den 11- bis 15-Jährigen besteht eine (**schwache**) **positive Korrelation** zwischen dem Verzehr von **mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag** und der **körperlichen Aktivität** (Anzahl Tage mit mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität in den letzten sieben Tagen) bzw. der Häufigkeit von **ausserschulischem Sport**. Ebenso besteht ein Zusammenhang mit dem Konsum von **Milch/anderen Milchprodukten** mindestens 1x/Tag und der Häufigkeit des **Frühstückens**.

Die Häufigkeit des **Frühstückens** ist (**schwach**) **positiv** mit dem Konsum von **Milch/anderen Milchprodukten** mindestens 1x/Tag, dem **selbsteingeschätzten Gesundheitszustand**, der **Lebenszufriedenheit** und der **Zufriedenheit** mit dem eigenen **Aussehen** (14- und 15-J.) und (**schwach**) **negativ** mit der Konsumhäufigkeit von **Cola/anderen zuckerhaltigen Getränken**, **leichtem bis starkem Übergewicht** [BMI  $\geq 25\text{kg}/(\text{m}^2)$ ], dem **Durchführen einer Diät/einer anderen Massnahme zur Gewichtsabnahme** und dem **Wunsch, schlanker zu sein** (14- und 15-J.) assoziiert.

Es besteht eine (**schwache**) **positive Korrelation** zwischen der Konsumhäufigkeit von **Süssigkeiten oder Schokolade** und der Konsumhäufigkeit von **Cola/anderen zuckerhaltigen Getränken** bzw. **Fast-Food**. Die Konsumhäufigkeit von Letzterem ist (**mittelstark**) **positiv** mit der Konsumhäufigkeit von **Cola/anderen zuckerhaltigen Getränken** assoziiert.

## Konsumhäufigkeit

Die in diesem Faktenblatt erwähnten Konsumhäufigkeiten von Nahrungsmitteln und Getränken basieren auf den Empfehlungen der "Schweizer Lebensmittelpyramide" ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)), lassen aber keine Aussage darüber zu, ob diese eingehalten werden. Eine Häufigkeit spiegelt weder die verzehrten Mengen noch die entsprechende Energie- und Nährstoffzufuhr wider. Daher wird jede spezifische Konsumhäufigkeit nur als **Annäherung** an die Empfehlung der "Schweizer Lebensmittelpyramide" erwähnt.

# Nahrungsmittel und Getränke, deren Konsum empfohlen wird

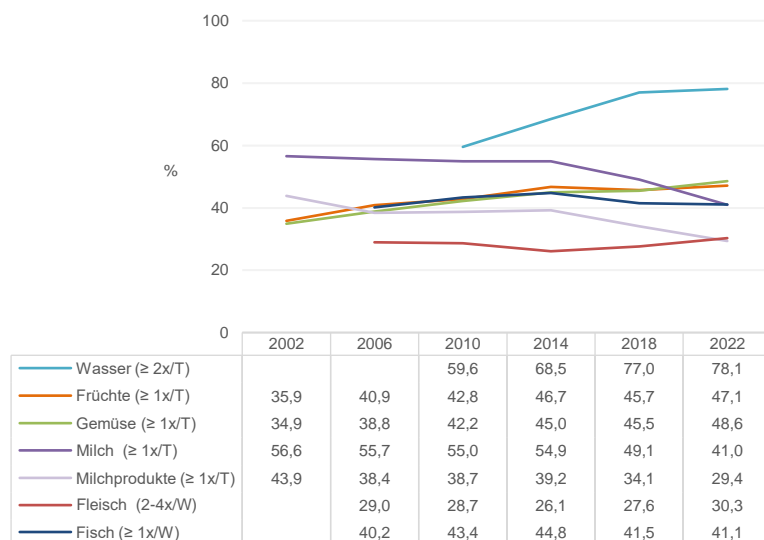
Zwischen 2018 und 2022 blieb der mehrmals tägliche Konsum von **Wasser und anderen ungesüßten Getränken** sowie der tägliche **Früchtekonsum** bei den 11- bis 15-Jährigen stabil, während der **Gemüsekonsum** anstieg (Abbildung I). Der tägliche Konsum von **Milch** bzw. **anderen Milchprodukten** ging zurück, während der Konsum von **Fleisch** an 2-4 Tagen pro Woche zunahm und dessen Konsum an mindestens 5 Tagen pro Woche abnahm. Der Konsum von **Fisch** mindestens 1x pro Woche blieb zwischen 2018 und 2022 stabil.

**Pflanzliche Fleischalternativen** (z.B. Tofu, Seitan und Quorn®)<sup>b</sup>, die 2022 in den HBSC-Fragebogen aufgenommen wurden, wurden von 5.4% der 11- bis 15-Jährigen an 2 bis 4 Tagen pro Woche konsumiert, während 3.8% sie an mindestens 5 Tagen pro Woche konsumierten.

Bestimmte Ernährungsgewohnheiten sind bei den 11- bis 15-Jährigen bei Mädchen weiter verbreitet (täglich Früchte, Gemüse und mehrmals täglich Wasser/andere ungesüßte Getränke), während andere Gewohnheiten bei Jungen weiter verbreitet sind (z.B. täglich Milch bzw. andere Milchprodukte und mindestens 1x/Woche Fisch).

Die Unterschiede nach Altersgruppe variieren je nach Lebensmittel oder Getränk.

**Abbildung I – Entwicklung der Konsumhäufigkeit von Lebensmitteln und Getränken, deren Konsum empfohlen wird, bei 11- bis 15-Jährigen (HBSC, in %)**

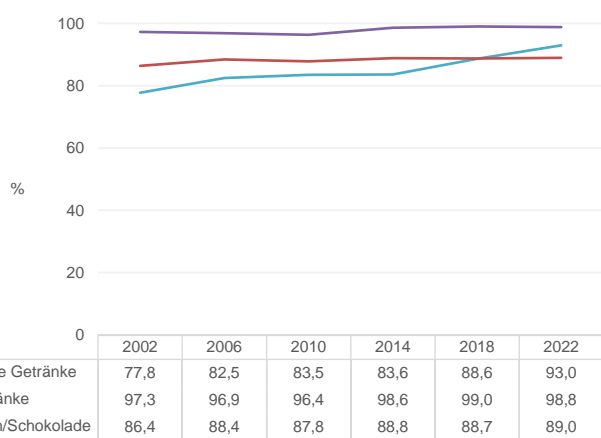


**Bemerkungen:** Fleisch: Die Frage spezifiziert nicht, welche Arten von Fleischprodukten unter diesen Begriff fallen. Die Schülerinnen und Schüler konnten Geflügel und Wurstwaren einbeziehen oder auch nicht. Es wird empfohlen, dreimal pro Woche Fleisch zu essen.

<sup>b</sup> Es ist möglich, dass die Schülerinnen und Schüler auch hochverarbeitete Produkte (mit hohem Salz- und Fettgehalt, die teilweise als Fast-Food betrachtet werden sollten), die nur gelegentlich verzehrt werden sollten, einbezogen haben.

# Lebensmittel und Getränke, die nur gelegentlich konsumiert werden sollten<sup>c</sup>

**Abbildung II – Entwicklung der Konsumhäufigkeit "höchstens 1x/Tag" von Nahrungsmitteln und Getränken, die nur gelegentlich konsumiert werden sollten, bei 11- bis 15-Jährigen (HBSC, in %)**



**Bemerkungen:** Zuckerhaltige Getränke (einschliesslich Cola): Aus der Frage geht nicht hervor, ob Schülerinnen und Schüler künstlich gesüßte Getränke ("Light"- oder "Zero" Getränke), einbezogen haben.

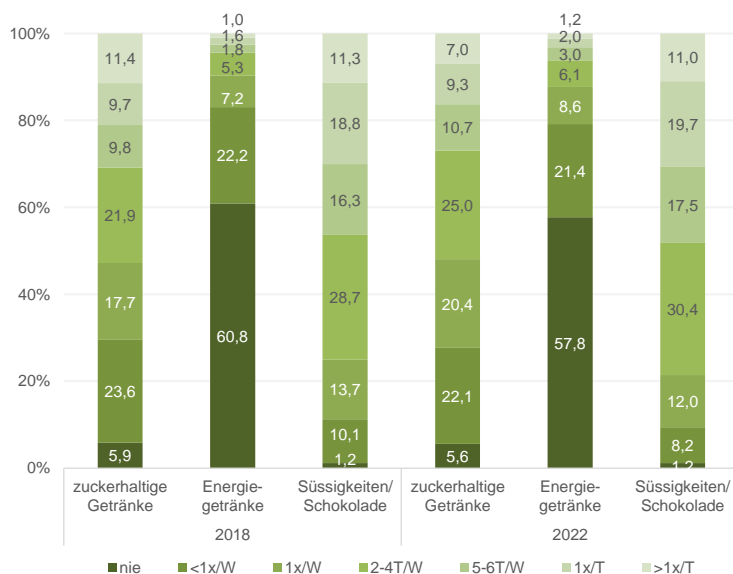
<sup>c</sup> Es wird empfohlen, pro Tag insgesamt höchstens eine Portion an zuckerhaltigen Produkten, salzigen Knabbereien oder zuckerhaltigen bzw. Light-Getränken zu konsumieren. Letztere und Energiegetränke sollten wegen ihres hohen Zucker-, Koffein- und Säuregehalts, der dem Zahnschmelz schadet, nur gelegentlich konsumiert werden.

Zwischen 2018 und 2022 hat bei den 11- bis 15-Jährigen der Konsum von **Cola und anderen zuckerhaltigen Getränken** max. 1x/Tag zugenommen (Abbildung II), wobei der Konsum von 1x/Tag<sup>d</sup> stabil geblieben ist (Abbildung III). Im Vergleich zu 2018 wurden diese Getränke 2022 etwas seltener konsumiert, wobei die am weitesten verbreitete Häufigkeit bei 2-4 Tagen/Woche lag (25.0%).

Max. 1x/Tag Energiegetränke zu konsumieren hat sich im Vergleich zu 2018 nicht verändert, was ebenfalls für den Konsum 1x/Tag<sup>d</sup> gilt. Im Jahr 2022 konsumierte die Mehrheit der 11- bis 15-Jährigen nie solche Getränke (57.8 %).

Der Konsum von **Süssigkeiten oder Schokolade** max. 1x/Tag, genauso wie 1x/Tag<sup>d</sup>, blieb zwischen 2018 und 2022 stabil. Die am weitesten verbreitete Häufigkeit ist 2-4 Tage/Woche (30.4%).

**Abbildung III – Vergleich 2018-2022 der Konsumhäufigkeit von Lebensmitteln und Getränken, die nur gelegentlich konsumiert werden sollten, bei 11- bis 15-Jährigen (HBSC, in %)**



Im Jahr 2022 konsumierten **96.7%** der 11- bis 15-Jährigen höchstens 1x täglich salzige Knabbereien<sup>e</sup>. Der Konsum 1x/Tag<sup>d</sup> lag bei 7.4%. Des Weiteren konsumierten **85.5%** der 11- bis 15-Jährigen höchstens 1x/Woche Fast-Food<sup>e</sup> (Hamburger, Hot Dogs, Pommes Frites, vegetarische Burger usw.). Bei den 11- bis 15-Jährigen gab es kaum einen Unterschied zwischen den Jungen und den Mädchen in Bezug auf die Konsumhäufigkeit "höchstens 1x/Tag", die zwischen den 11- und 15-Jährigen je nach Nahrungsmittel oder Getränk kaum oder gar nicht zurückging.

**Bemerkungen:** <sup>d</sup> Umfasst nur die Antwortkategorie «einmal pro Tag», während «höchstens einmal pro Tag» alle Antwortkategorien von «nie» bis und mit «einmal pro Tag» einschliesst; <sup>e</sup> Frage 2022 zum ersten Mal gestellt.

Die Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 deuten darauf hin, dass bei den 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern trotz einiger leichter Verbesserungen eine grosse Diskrepanz zwischen bestimmten Ernährungsgewohnheiten und -empfehlungen besteht, vor allem bei den älteren Schülerinnen und Schülern. Dies zeigt, dass die Förderung einer ausgewogenen und an die Bedürfnisse der Jugendlichen angepassten Ernährung auf mehreren Ebenen fortgesetzt und erweitert werden sollte, einerseits mit der Förderung der Ernährungskompetenzen der Eltern und Jugendlichen, andererseits mit strukturellen Massnahmen zur Verbesserung der Verfügbarkeit und des Zugangs zu gesunden Lebensmitteln.

## Weitere Ergebnisse der HBSC-Studie

Delgrande Jordan M., Vorlet, J., Balsiger, N. & Schmidhauser, V. (2024). Comportements en matière d'alimentation et d'activité physique des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) – rapport de recherche No 163). Lausanne: Addiction Suisse.

Statistische Standardtabellen auf der Website: [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)

[Internationaler HBSC-Bericht](#)

## Danksagung

Unser besonderer Dank gilt den Schülerinnen und Schülern (sowie ihren Eltern und Lehrpersonen), die durch ihre Bereitschaft an der Umfrage teilzunehmen, einen sehr wichtigen Teil zu diesem Forschungsprojekt beigetragen haben.

## Die Methode in Kürze

Die internationale Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) wird alle vier Jahre unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO-Europa) durchgeführt. In der Schweiz wird sie seit 1986 von Sucht Schweiz durchgeführt und durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und die meisten Kantone finanziert.

Es handelt sich um eine national repräsentative Monitoring-Studie zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von 11- bis 15-jährigen Jugendlichen. Im Jahr 2022 wurden 857 Klassen im 5. bis 9. Schuljahr (7. bis 11. Jahr HarmoS) zufällig ausgewählt, von welchen 636 teilnahmen (9'345 11- bis 15-jährige Schülerinnen und Schüler). Dies entspricht einer Teilnahmequote von 74.2%.

Die Studie basiert auf einem standardisierten Papierfragebogen, der zwischen März und Juni 2022 von den Schülerinnen und Schülern in der Klasse selbst ausgefüllt wurde. Die Teilnahme war freiwillig (mit passiver Zustimmung der Eltern) und die Antworten wurden streng vertraulich behandelt.

Die Analysen nach Geschlecht/Geschlechtsidentität basieren auf der internationalen Frage 'Bist du ein Junge oder ein Mädchen?'. Daher kann nicht beurteilt werden, ob die Schülerinnen und Schüler die Frage in Bezug auf ihr bei der Geburt zugeteiltes Geschlecht oder auf ihre Geschlechtsidentität beantwortet haben.

⚠ Da es sich bei der HBSC-Studie um eine Querschnittsstudie handelt, kann aus einer statistischen Korrelation zwischen zwei Indikatoren nicht auf den Einfluss des einen auf den anderen (oder umgekehrt) im Sinne einer Kausalbeziehung geschlossen werden.

Die Zahlen wurden gemäss der Struktur der ständigen Schweizer Wohnbevölkerung nach Geschlecht/Geschlechtsidentität und Alter gewichtet.