

Ernährung - ein reflexives Projekt?

Zum Zusammenhang von
gesunder Ernährung, sozialer
Ungleichheit und Geschlecht.

Fragestellung

- Wie wird Ernährungshandeln im Alltag einer Behördenkantine praktiziert?
- Welche Bedeutungen und Einflüsse kommen dabei den subjektiven Konzepten von Ernährung und Gesundheit zu?
- Welche Bedeutungsmächtigkeit erlangt in diesem Kontext (wissenschaftliches) Ernährungswissen?
- Wie formen soziale Strukturierungsmerkmale wie Geschlecht, Alter, Bildungsgrad und Beruf das Ernährungshandeln?



Ernährung zwischen Natur und Kultur

Ernährung ist ein Phänomen, das an der Schnittstelle von Natur und Kultur verortet werden kann:

- Notwendigkeit zur Erhaltung von Lebensfunktionen
- kulturelle und soziale Überformungen

Forschungsfragen und theoretische Ansätze

- Vom Fremdzwang zum Selbstzwang
 - Welche Selbstregulierungen sind beim Essen wirksam oder lassen sich auch Gegenbewegungen gegen die Zivilisierung der Esslust ausmachen?
- Ernährungshandeln als Ausdruck praktischen Bewusstseins?
- Ernährung ein reflexives Projekt?

➤ **Ziel:**

Eröffnung eines soziologischen Zugangs zum alltäglichen Ernährungshandeln, der zu einem erweiterten Verständnis des Ernährungshandelns in Gesellschaften beitragen kann.

Soziale Ungleichheiten und Ernährung.

Forschungsstand

gute Studienlage:

- Obst und Gemüse – Verzehr steigt in höheren sozialen Lagen
- Fette und Öle – ungünstiger Konsum in unteren sozialen Lagen
- Süßgetränke – Verzehr sinkt in höheren sozialen Lagen
- Nährstoff- und Vitaminversorgung – unzureichend in unteren sozialen Lagen

inkonsistente Studienlage:

- Fleischverzehr
- Milchprodukte



Soziale Ungleichheiten und Ernährung.

„Allgemein läßt sich das Verhältnis von Sozialstatus und Ernährungsstatus dahingehend skizzieren, dass die mittleren und oberen Gesellschaftsschichten eher ein Ernährungsverhalten zeigen, welches den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung entspricht, während in den unterprivilegierten Schichten eher Ernährungsmuster dominieren, die von diesen Vorgaben abweichen.“ (Setzwein; Prahl 1999: 68)

Geschlechterspezifische Unterschiede - Verzehr

- Männer essen insgesamt mehr als Frauen
- Frauen essen insgesamt mehr Obst und Gemüse als Männer
- Frauen essen mehr Joghurt, Quarkspeisen und Vollkornprodukte als Männer
- Männer essen mehr tierische Fette und Fleisch als Frauen

➤ **Frauen ernähren sich gesünder als Männer ?**

Geschlechterspezifische Unterschiede - Ernährungsorientierungen

- Frauen interessieren sich mehr für Fragen der Ernährung als Männer
- Frauen verfügen über ein höheres Ernährungswissen als Männer
- Frauen halten häufiger eine (Reduktions-)Diät ein als Männer
- Männer sind häufiger übergewichtig bzw. adipös als Frauen

➤ **Frauen sind gesundheitsorientierter als Männer ?**

Geschlechterspezifische Unterschiede - Nahrungswahl

- Männer geben bei der Wahl ihrer Speisen häufiger Geschmack als Auswahlkriterium an als Frauen
- Frauen nennen als Auswahlkriterium häufiger gesundheitliche Aspekte
- Frauen achten mehr auf den Kaloriengehalt bei der Auswahl der Speisen als Männer

➤ **Frauen sind bei der Auswahl der Speisen gesundheitsorientierter als Männer ?**

Geschlechterspezifische Unterschiede - Essstörungen

- Frauen praktizieren häufiger eine restriktive Ernährungsweise als Männer
- Frauen und insbesondere Mädchen halten sich häufiger „für zu dick“ als Jungen
- Frauen sind deutlich häufiger von Essstörungen wie *Anorexia Nervosa*, *Bulimie* oder *Binge Eating Disorder* betroffen als Männer

➤ **Ist das Ernährungsverhalten von Frauen demnach gesünder als das von Männern?**

Geschlechterspezifische Unterschiede - Ein Zwischenfazit

- Frauen und Männer unterscheiden sich in vielen genannten Punkten im Ernährungshandeln

Aber

- Es fehlen systematische Begründungsstränge für diese Unterschiede
- Die Unterschiede sind oft gering. So essen Frauen zwar mehr Obst als Männer – die Menge entspricht jedoch einer Kiwi
- Nach Studienlage essen Frauen mehr Obst und Gemüse, dies tun aber auch die Angehörigen der oberen sozialen Lagen
- Es fehlen Studien die Geschlecht im Zusammenhang mit weiteren Strukturkategorien wie z. B. soziale Lage, Alter oder Ethnizität untersuchen

Doing Gender in der Ernährung



Essweisen: große Bissen und Schlucke, starkes Kauen und Verschlingen

Speisen: Kräftiges, Scharfes, Gebratenes

Zubereitungen: Grillen, Kochen zu besonderen Anlässen, Chefkoch



Essweisen: langsames Kauen, Pausieren während des Essens und Nippen


Speisen: Süßes, Leichtes, Gekochtes

Zubereitungen: alltägliches Kochen

- Nicht nur Unterscheidungen, sondern Hierarchieverhältnisse, die ausgedrückt durch die Ernährung den sozialen Status von Weiblichkeit und Männlichkeit bestimmen
- Aber gelten diese Zuordnungen für alle sozialen Lagen gleichermaßen?

Ernährung außer Haus. Einige empirische Ergebnisse

- Die Ausgaben für Ernährung außer Haus steigen kontinuierlich
- Mit steigendem Haushaltsnettoeinkommen nehmen die Ausgaben für die Mahlzeiten außer Haus zu
- Single-Haushalte geben mehr Geld für Essen außer Haus aus.
- Alleinerziehende geben weniger Geld für Essen außer Haus aus als Paare mit Kind(ern)
- Alleinstehende Männer geben mehr Geld für Essen außer Haus aus als alleinstehende Frauen.
- Die Verteilung der Besuche auf die verschiedenen Segmente der Außer-Haus Verpflegung gestalten sich je nach Geschlecht und Alter sehr unterschiedlich: Männer überwiegen in den meisten Segmenten.



Hauptsache Gesund? Subjektive Vorstellungen von Ernährung in einer Kantine

- Welche Motivationen und Bedürfnisse sind verantwortlich für die Wahrnehmung und Auswahl von Nahrung?
- Welche Bedeutungen und Vorstellungen werden mit dem Konzept/Begriff Gesundheit bzw. gesunder Ernährung verbunden?
- Welchen Stellenwert nimmt Ernährung im Alltag ein?

Durchführung und Datenauswertung

- Durchführung als Tischgastbefragung in einer Behördenkantine mit ca. 3.000 Beschäftigten und ca. 250 Kantinenessen zur Mittagszeit an drei Standorten
 - 198 auswertbare Fragebögen – dies entspricht einem Rücklauf von 74%
 - Datenauswertung mit SPSS, Version 15.0
 - Vorrangig Häufigkeitsauszählungen und Kreuztabellierungen, da keine Zufallsstichprobe
- Die Ergebnisse sind nicht repräsentativ

Methodik der empirischen Studie

- Konzeption einer explorativen schriftlichen Fragebogenstudie in einer Kantine mit einem hohen Anteil an offenen Fragen
- Leitfragen
 - Essenswahl
 - Ernährungshandeln in einer Kantine
 - Bedeutungen von Ernährung
 - Subjektive Vorstellungen von Gesundheit
 - Gesundheitsorientierungen und Ernährungshandeln

Empirische Ergebnisse: Essenswahl I

Frauen und Männer unterscheiden sich deutlich bei der Wahl der Menüs: 63,9% der Männer und 35,8% der Frauen wählen ein Fleischgericht.

Aber:

Männer und Frauen unterscheiden sich dagegen kaum hinsichtlich der Begründung ihrer Menüwahl

Essenswahl II

Begründungen für die Menüwahl:

- Geschmack (25%)
- Appetit (21%)
- Gefühl (15,2%)
- Negativauswahl (13,4%)
- Gesund (12,8%)

Wichtige Aspekte beim Essen:

- Geschmack (100%)
- Abwechslung (97%)
- Gesund (85%)
- Sättigend (83%)
- Nährstoffgehalt (77,4%)

Essen in der Kantine I

- 73,6% der Befragten nehmen regelmäßig in der Kantine ihr Mittagessen ein, davon die Hälfte täglich
- Männer essen deutlich häufiger und auch regelmäßiger in der Kantine als Frauen.
- Die Häufigkeit und Regelmäßigkeit des Kantinenbesuchs steigt mit dem Einkommen und dem Bildungsabschluss.
- Vor allem Personen ohne Kinder unter 16 Jahren im Haushalt essen in der Kantine.

Essen in der Kantine II

Gründe für die regelmäßige Kantinennutzung:

- Zeit, Hunger, Bedeutung eines warmen Mittagessens, Preis sowie Bequemlichkeit

Gründe gegen die regelmäßige Kantinennutzung:

- Essen zu Hause, Geschmack und Qualität d. Essens, der Preis, ges. Aspekte



Bedeutungen von Ernährung im Alltag I

- Hohes allgemeines Interesse an Themen im Bereich der Ernährung (89,6%), für ein bestimmtes Thema jedoch nur 11,5%
- Mittleres Informationsverhalten – häufigere Quelle sind Familien & FreundInnen
- Ernährung nimmt einen wichtigen Stellenwert im Leben ein (80,5%)
- 31,3% richten sich in ihrer Ernährung nach Regeln oder Empfehlungen



Bedeutungen von Ernährung im Alltag II

Ernährungsregeln:

- Reduzierte Kost (60%) (71,4% Frauen; 50% Männer)
- Obst & Gemüse (40%)
- Weitere Lebensmittel (23%)
- Nährstoffbezogene Kostform (22%)
- Mahlzeitenverteilung (20%)
- Fleischarm/-los (10%)



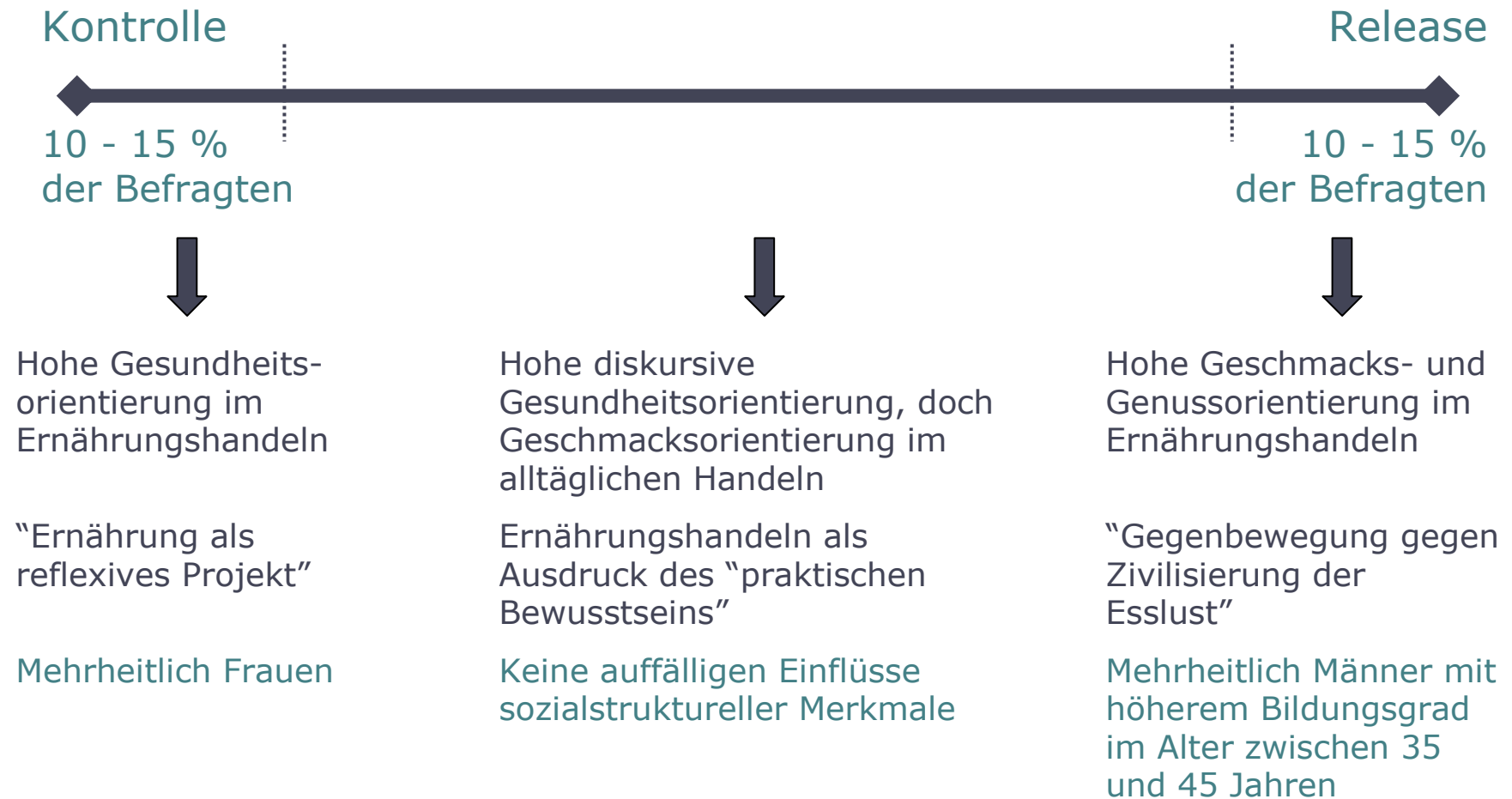
Subjektive Definitionen Gesunder Ernährung

- Ausgewogenheit/Abwechslung (58,2%)
- Obst & Gemüse (47,1%)
- Maß halten (41,8%)
- Nährstoffe (21,8%)
- Weitere Lebensmittel (21,2%)
- Qualität (11,8%)
- Ökologie (7,7%)
- Wohlbefinden (6,5%)

Subjektive Bedeutungen von Gesundheit

- Die eigene Gesundheitszufriedenheit ist hoch
 - Ein Großteil der Befragten achtet stark auf die eigene Gesundheit Die eigene Gesundheit ist beeinflussbar und gestaltbar
 - Gesundheitsförderung, Prävention und Aufklärung sind die mehrheitlich genannten Leistungen die das Gesundheitssystem erbringen sollte
 - Gesundheit ist durch ein komplexes Wechselspiel multidimensionaler Faktoren beeinflussbar
- **Die subjektiven Gesundheitsdefinitionen der Befragten sind vielfältig und multidimensional**

Subjektive Vorstellungen von Ernährung und Gesundheit zwischen „Kontrolle“ und „Release“



Die Kantine als Ort einer „kulinarischen Demokratisierung“



Ernährung ein reflexives Projekt?

- nur für eine kleine Gruppe stellt Ernährung ein reflexives Projekt dar
- Nahrungswahl mehrheitlich als Ausdruck des praktischen Bewusstseins interpretierbar
- Individuelle Gestaltbarkeit und hohe Eigenverantwortung für Gesundheit erkennbar
- Ernährungshandeln auf sehr komplexe und auch widersprüchliche Weise in soziale Kontexte eingebunden



Weitere Informationen und Literaturhinweise unter:

Lisa Mense (2011):

Hauptsache Gesund? Subjektive Vorstellungen von Ernährung in einer Kantine. Dissertation, Ruhr-Universität Bochum.

Online: <http://www-brs.ub.ruhr-uni-bochum.de/netahtml/HSS/Diss/MenseElisabeth/>