

Thema: forum. ernährung heute

Autor:



Der Genießer-Typ ist optimistisch, glücklich, ausgeglichen und voller Energie.

## Mit Maß und Ziel genießen zu jeder Zeit

**Ernährung** – Was wir essen, ist nicht alles. Entscheidend ist auch das Wie.

Für eine gesunde Ernährung spielt nicht nur eine ausgewogene Mischkost eine große Rolle. „Es geht auch darum, wie wir essen“, sagt Marlies Gruber, Ernährungswissenschaftlerin und wissenschaftliche Leiterin beim forum.ernährung heute. Wichtig sei auch die Speisenauswahl, die Zubereitung und vor allem: Sich Zeit nehmen zum Essen zum Genießen.

### Ernährung und Lebensqualität

Als Projektleiterin des „Ersten Österreichischen Genussbarometers“ erkennt Gruber einen klaren Zusammenhang zwischen Genusskompetenz, ausgewogener Ernährung und subjektiver Lebensqualität. Das bedeutet: Genießen und ein gesundes (Ess-)Verhalten sind eng miteinander verbunden. Einstellung, Glaube, demografische und sozioökonomische Faktoren würden die Auswahl der Lebensmittel beeinflussen. Einer der stärksten Faktoren, der das Essverhalten prägt, ist allerdings die Kultur. Wünschenswert sei daher für Gruber, „eine von Tabus

befreite, entspannte und freudvolle Entwicklung der Esskultur“. Zu viele gesellschaftliche Verbote und Einschränkungen würden derzeit dominieren.

### Frisch, natürlich und mit Qualität

Aus der Studie konnten drei Typen ermittelt werden: Genießer, Genusszweifler und Genussunfähige. Die Gruppe der Genießer (15,2 Prozent) ist dadurch gekennzeichnet, dass sie ihre subjektive Lebensqualität höher als die Genusszweifler und -unfähigen einschätzt. Außerdem setzen Genießer gesundes Essen häufiger mit frischen Lebensmitteln in Verbindung. Und für sie zählt eine ausgewogene Ernährung mit Maß. Sie mögen es nicht, schnell und/oder im Stehen zu essen.

Genießer achten darauf, dass ihre Lebensmittel qualitativ hochwertig, naturbelassen und frisch sind, aus fairem Handel stammen, aus Österreich und regional sind, gut schmecken und einen hohen Anteil an Nährstoffen, Vitaminen oder Mineralstoffen aufweisen. Folgen dieser Einstellung zur

Nahrungsaufnahme: Genießer sind häufig optimistisch, glücklich, ausgeglichen und voller Energie sowie normalgewichtig. Wesentlich dabei ist, so Gruber: „Gesunde und schmackhafte Kost ist nicht zwingend teurer.“ Sie setzt die klare Botschaft: Besser statt mehr – ausgewogen mit Genuss und Lebensfreude. *B.H.*

### Genussbarometer

**Genießer** verfügen über genussvolles Verhalten und kommen zu einer positiven Genussbilanz.

**Genusszweifler** genießen gerne, aber mit schlechtem Gewissen. Sie wissen nicht, was sie genießen sollen, können und dürfen.

**Genussunfähige** vermeiden zwanghaft Genusslebnisse. Sie befürchten, zu schwach zu sein, um sich zu zügeln. Sie bewerten Genuss als gesundheitsschädigenden Faktor.