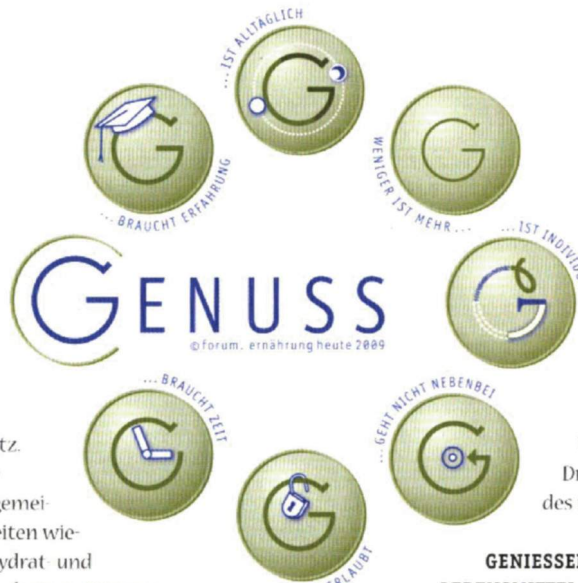


Thema: Marlies Gruber

Autor: k.A.

GENUSS



Bei den Hauptmahlzeiten verzichten Adipöse deutlich öfter auf das Frühstück als Normalgewichtige und deutlich öfter aufs Mittagessen als Übergewichtige. Dazu hält Univ.-Prof. Dr. König fest: „Wer auf das Frühstück verzichtet, spart am falschen Platz. Denn die in der Früh fehlende Nahrungsenergie wird im allgemeinen bei den restlichen Mahlzeiten wieder hereingeholt. Ein kohlenhydrat- und eiweißreiches Frühstück kann dagegen Hungerattacken verhindern und den Stoffwechsel anregen. Studien belegen, dass Personen, die sich morgens satt essen, leichter ihr Gewicht reduzieren bzw. halten können.“

GENIESSER HÖREN AUF IHREN KÖRPER

Anlässe zum Essen gibt es viele – und warum wir essen, hat verschiedene Gründe: Manchmal ist es schlicht und einfach der Hunger, oft stecken emotionale Motive wie Freude und Vergnügen aber auch Stressbewältigung, Trauer oder Frustration dahinter. Unter den Befragten essen deutlich mehr Frauen als Männer und mehr Adipöse als Normal- oder Übergewichtige, weil sie traurig, gestresst oder frustriert sind. Gleichzeitig sind Menschen, die mit Essen positive Emotionen verknüpfen, eher normalgewichtig und vom Typ her „Genießer“. Die Ergebnisse des Genussbarometers legen nahe, dass Genießer ein entspannteres Verhältnis zum Essen haben und mit gesellschaftlichem und emotionalem Druck besser umgehen können. Sie lassen ihr Essverhalten weniger von äußeren Faktoren beeinflussen: Sie essen deutlich häufiger, „weil sie Hunger haben“ (47% vs. 30% Genusszweifler, 17% Genussunfähige), „weil ihnen Essen Vergnügen bereitet“ (37% vs. 15% und 11%) und „weil es schon ist, mit anderen Menschen zu essen“ (33% vs. jeweils 13%). Genussunfähige essen dagegen signifikant häufiger als Genießer, „wenn etwas zu essen da ist“. Genießer essen im Vergleich zu Genussunfähigen deutlich häufiger Schinken, Fleisch und Wurst sowie Schokolade und Pralinen, sie trinken auch weitaus mehr Wasser und Obstsaft. „Oft ist es besser, seinen Gelüsten nachzugeben und den Gusto mit kleinen Happen zu stillen, als dann mit Heißhunger Unmengen zu verschlingen. So zeigen auch unsere Daten im Genussbarometer, dass die Schlanken am häufigsten naschen – 30% greifen fast täglich zu Süßem. Das tun umgekehrt nur 14% der Übergewichtigen und 19% der Adipösen“, führt Mag. Marlies Gruber die Ergebnisse aus. Positive Aspekte von Essen wahrzunehmen, wird einem sprichwörtlich in die Wiege gelegt. Wir beobachten, dass viele Faktoren, die das „Genießen können“ bestimmen, eine Frage der Erziehung sind. So lernen Babys zum Beispiel, auf etwas warten

zu können, wenn sie nicht immer in der ersten Sekunde das erhalten, was sie möchten. Warten zu können, vorübergehend auf et was zu verzichten, in sich hineinzuhören und sich auf etwas zu freuen sind auch grundlegende Elemente beim Genießen“, sagt Dr. Christopher Mayr, Obmann des forum. ernährung heute.

GENIESSER SIND MIT DEM LEBENSMITTELANGEBOT AM ZUFRIEDENSTEN

Insgesamt sind mit dem Lebensmittelangebot 38% sehr zufrieden und weitere 54% eher zufrieden. Beim Alter, dem Geschlecht oder dem Körpergewicht zeigen sich hier kaum Unterschiede – lediglich die Genießer heben sich vom Mainstream ab: 46% sind hoch zufrieden mit dem Angebot in den von ihnen regelmäßig besuchten Geschäften. Hinsichtlich der Lebensmittelauswahl ist es Genießern im Vergleich mit Genusszweiflern und Genussunfähigen auch deutlich wichtiger, dass Lebensmittel:

- qualitativ hochwertig sind
- naturbelassen und frisch sind
- aus fairem Handel stammen
- aus Österreich und regional sind
- gut schmecken
- einen hohen Anteil an Nährstoffen, Vitaminen oder Mineralstoffen aufweisen.



Mag. Marlies Gruber, forumernährung heute: „Oft ist es besser den Gusto mit kleinen Happen zu stillen, als mit Heißhunger Unmengen zu verschlingen“

Außerdem kaufen Genießer bedeutend öfter Produkte, weil sie sich belohnen wollen oder weil sie mit ihnen schöne Erinnerungen verbinden. Weitaus weniger wichtig als Genusszweiflern oder -unfähigen ist es den Genießern, dass sie das Produkt aus der Werbung kennen. Für Genussunfähige hingegen spielt es keine Rolle, ob die Lebensmittel qualitativ hochwertig und frisch sind oder gut schmecken. Auch schöne Erinnerungen sind für ihre Produktwahl nicht bedeutend. König dazu: „Es ist ein schönes Zeichen, dass Genießer mit der Produktvielfalt und Lebensmittelqualität am heimischen Markt zufrieden sind. Genusszweifler und Genussunfähige scheinen dagegen die hohe Qualität des Lebensmittelangebotes nicht wahrzunehmen oder wahrnehmen zu können.“ Wie sich zeigt, essen Genießer nicht nur abwechslungsreicher und haben eine höhere Lebensqualität, sondern sind auch eher normalgewichtig. Welches Potenzial Genießen für die Gesundheit und ein vernünftiges Körpergewicht hat, muss daher noch in größer angelegten Untersuchungen weiter erforscht werden“, so Mayr. Nähere Infos: www.forum-ernaehrung.at

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag