



Thema: forum. Ernährung heute, Marlies Gruber, Ernährung, Gesundheit,

URL: http://diepresse.com/home/gesundheit/663456/Ernaehrung_Junge-Maenner-essen-unges...

19.05.2011 13:32 Meine Presse Merkleliste 0 Login Neu registrieren

NACHRICHTEN FESTIVALS FREIZEIT SCHAUFENSTER ABO&CLUB KARRIERE IMMOBILIEN SERVICES TV KINO WETTER BÖRSE MOBIL E-PAPER

Die Presse.com > Gesundheit Suchen

Politik Wirtschaft Panorama Kultur Tech Sport Leben Bildung Wissenschaft **Gesundheit** Recht Spectrum Meinung

Ernährung: Junge Männer essen ungesund

19.05.2011 | 12:28 | (DiePresse.com)

Viel Fleisch und Fett, wenig Obst und Gemüse und kaum Wissen über gesunde Ernährung: Männliche Jugendliche leiden oft an Mangelernährung. Ein Symposium beschäftigt sich in Wien mit dem Thema.




Bild vergrößern

Drucken Senden
+ Merken
AAA Textgröße Kommentieren

Jugendlichen ist eine gute Figur wichtig, doch scheint für sie hochwertiges Essen kein Thema zu sein. Junge Männer haben kaum ein Bewusstsein für vernünftiges, gesundes Essen. Vor allem die Gruppe sozial schlecht Gestellter weist Defizite bei Ernährungsstatus, Ernährungswissen und gesundheitsbezogener Alltagsgestaltung auf. Die Folgen: Rund 17 Prozent der männlichen Lehrlinge sind übergewichtig, zusätzliche 13 Prozent adipös, wie Experten am Donnerstag beim Symposium "Wie isst Mann? Wie kocht Mann?" in Wien berichteten.

"Selbst- und Fremdwahrnehmung gehen hier stark auseinander. Die Hälfte der übergewichtigen jungen Burschen gibt an, mit ihrem Körpergewicht zufrieden zu sein", sagte Marlies Gruber vom "forum.ernährung heute", das das Symposium in Wien veranstaltet. "Ein vielversprechender Ansatz liegt darin, das Rollenbild des kochkompetenten und genussaffinen jungen Mannes - fernab von Klischees - zu stärken." Denn klassische Strategien der Ernährungsaufklärung und Gesundheitsförderung würden diese Zielgruppe kaum erreichen, so Marlies Gruber.

Schön sein wichtiger als gesund sein

"Gesund aussehen - gesund sein" wird bei jungen Männern völlig unterschiedlich wahrgenommen. Oftmals sind die äußere Erscheinung sowie ein gewisses "Männlichkeitsbild" wichtiger als die eigene Gesundheit. Zwar zeigen männliche Jugendliche hohes Interesse an Sport, aber ein Vorsorgegedanke in puncto Ernährung ist jedoch nicht vorhanden, so der Wiener Jugendforscher Manfred Zentner. "Ein schöner Körper ist wichtig, aber bitte nicht ein gesunder Körper", so Zentner. Ein Rausch an jedem Wochenende gehört für viele Jugendliche einfach dazu, ob das auch gesund ist, sei dahingestellt.

Entscheidend sind auch der kulturelle Hintergrund sowie die Zugehörigkeit zu Lebensstilen und Szenen: Studien im deutschsprachigen Raum zeigen, dass sich mehr als 85 Prozent der Jugendlichen zumindest einer Szene zugehörig fühlen. Auch bei der Vermittlung von ernährungs- und gesundheitsrelevanten Themen sind diese Lebensstilgruppierungen ein wichtiger Faktor. Die Verwendung von Symbolen, Codes und Rollen-Vorbildern birgt hier Potenzial für Sensibilisierung und Akzeptanz.


Vielen jungen Männern fehlt der Zugang zu ausgewogener Ernährung. "Beim Kauf von Lebensmitteln müssen sie sich jeden Tag entscheiden und keiner sagt ihnen, was richtig und was falsch ist", erklärte der Experte.

"Mit Salat wird es schwierig"

Thomas Altgeld, Ernährungsexperte aus Hannover, glaubt, dass das auch an den Rollenerwartungen liegt. Denn Eigenverantwortung für die Gesundheit und für den Umgang mit dem eigenen Körper hängt fast immer mit geschlechtsspezifischer Sozialisation zusammen. "Männer sind kein unerreichbares Geschlecht", sagte Altgeld. Aber sie würden bald in einer Ecke stehen, wenn sie nicht "ihren Mann stehen". "Wenn unter den Kumpels zwischen Steak und Currywurst einer einen schönen Salat bestellt, wird es schwierig." 90 Prozent der jungen Männer essen vier bis sechsmal pro Woche Fleisch, frisches Gemüse findet bei der Hälfte nie oder nur selten seinen Platz auf dem Teller.

Die Folgen von ungesunder Ernährung sind fatal: "Für Deutschland wurden die jährlichen Kosten für

TERMINE



Gesunde Tipps & Termine für Mai


MEISTGELESEN GESUNDHEIT


1. Das gute Leben ist wie ein großes Bier
2. Operationen: Neue Listen
3. Lungenkrebs: Forscher entwickeln Bluttest für Raucher
4. Bernhard Ludwig: Ein Tag essen, ein Tag Sex
5. Gegen die Angst vor der Epilepsie


TOP-THEMEN


- Euro-Schuldenkrise
- Affäre Strauss-Kahn
- Teichl-Kritik
- Libyen


SCHLAGZEILEN GESUNDHEIT

Operationen: Neue Listen

 Spitäler werden verpflichtet, transparente Wartelisten zu führen. Das soll Vorreihungen bei Operationsterminen verhindern. Innerhalb von acht Monaten nach Beschlussfassung muss das Gesetz umgesetzt werden.

Spender-Pool für Knochenmark wächst

 Chance, einen Lebensretter zu finden, liegt mittlerweile bei 80 Prozent. Maß für die Gewebeverträglichkeit zwischen Spender und Empfänger gilt die Übereinstimmung der Merkmale des Humanen-Leukozyten-Antigen.

Gegen die Angst vor der Epilepsie

 Die Erforschung und Behandlung der Krankheit sollen verbessert werden. Das fordern jetzt mehrere EU-Parlamentarier von der Europäischen Kommission und den Mitgliedsländern.

Das gute Leben ist wie ein großes Bier

 Der Motivationspsychologe Jörg Zeyringer skizziert ein Arbeitsmodell, das Stress reduzieren soll. Laut Zeyringer lassen sich damit aber auch Beziehungen harmonischer gestalten.

Lungenkrebs: Forscher entwickeln Bluttest für Raucher

 Ob jemand an Lungenkrebs leidet, verrät sein Blut, das haben Forscher gezeigt. Ein neuer Bluttest soll Tumore schneller erkennen und die Überlebenschancen der Patienten erhöhen.

VORTEILSZONE



Thema: forum. Ernährung heute, Marlies Gruber, Ernährung, Gesundheit,

URL: http://diepresse.com/home/gesundheit/663456/Ernaehrung_Junge-Maenner-essen-unges...

Krankheiten, die durch Übergewicht verursacht sind, mit 15 bis 20 Milliarden Euro, in den USA sogar mit 117 Milliarden US-Dollar (82,2 Milliarden Euro) beziffert", so Bernhard Schwarz vom Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien. (APA)

Drucken Senden Kommentar Bookmark

Weitere Angebote: Hier klicken!

Als Gast kommentieren

...oder einloggen um als registrierter Benutzer zu kommentieren (Vorteile dieser Variante)

Mit dem Absenden Ihres Kommentares erklären Sie sich mit den Forenregeln einverstanden.

Form fields for guest commenting: Gastname*, Überschrift*, Ihr Kommentar, Sicherheitscode (Was bringt das?)*, Schwer lesbar? Neuen Code generieren, Verbleibende Zeichen 1500, Kommentar senden button.

DiePresse.com Dienste:

- Nachrichten: Politik, Wirtschaft, Panorama, Kultur, Tech, Sport, Leben, Bildung, Wissenschaft, Gesundheit, Recht, Spectrum, Meinung
Freizeit: Wetter, TV, Kino, Veranstaltungen, Kreuzworträtsel, Sudoku, Quiz, Gewinnspiele, Liebe
Schaufenster: Mode, Beauty, Design, Gourmet, Salon, Lookbook, Uhren
Services: Archiv, Anno, Kurse, Meine Presse, Newsletter, Screensaver, Handy, iPhone, Textversion, ePaper, RSS
Unternehmen: Impressum, Kontakt, Abo&Club, News, Mediadaten Print, Mediadaten Online, Veranstaltungen

"Seite vorlesen" powered by linguattec

© 2011 DiePresse.com | Feedback | Impressum

Weitere Online-Angebote der Styria Media Group AG: Börse Express | Ichkoche.at | Kleine Zeitung | sport10.at | typischich.at | willhaben | WIENER | WirtschaftsBlatt