

Ernährungsgewohnheiten der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen im Kanton Freiburg

Allgemeines

Eine ausgewogene Ernährung trägt auf vielfältige Weise zur Gesundheit der Jugendlichen bei, unter anderem durch die Vorbeugung von Übergewicht sowie durch die Prävention chronischer, nicht übertragbarer Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ 2), die im Erwachsenenalter auftreten können. Gemäss den aktuellen Ernährungsempfehlungen, die in der "Schweizer Lebensmittelpyramide" zusammengefasst sind, sollten unter anderem 2 Portionen Früchte sowie 3 Portionen Gemüse pro Tag konsumiert werden. Ausserdem wird den Jugendlichen geraten, ihren Konsum von Süßigkeiten, Süßgetränken oder Snacks zu mässigen, indem maximal eine kleine Portion davon pro Tag konsumiert wird (www.sge-ssn.ch).

Konsum von Früchten

Gemäss der Ergebnisse der HBSC-Studie, die 2014 im Kanton Freiburg durchgeführt wurde, essen 49.1% der 11-jährigen Jungen mindestens einmal am Tag Früchte. Bei den 13-Jährigen ist der Anteil am höchsten (51.6%) und bei den 14-Jährigen am tiefsten (35.0%). Bei den Mädchen zeigt in allen Altersgruppen mehr als eines von zwei eine solche Gewohnheit. So ist der tägliche Konsum von Früchten bei den Mädchen tendenziell verbreiteter als bei den Jungen.

Aktuelle Entwicklung

Die Ergebnisse legen nahe, dass der tägliche Konsum von Früchten im Vergleich zu 2010 bei den 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen (Jungen wie auch Mädchen) zugenommen hat.

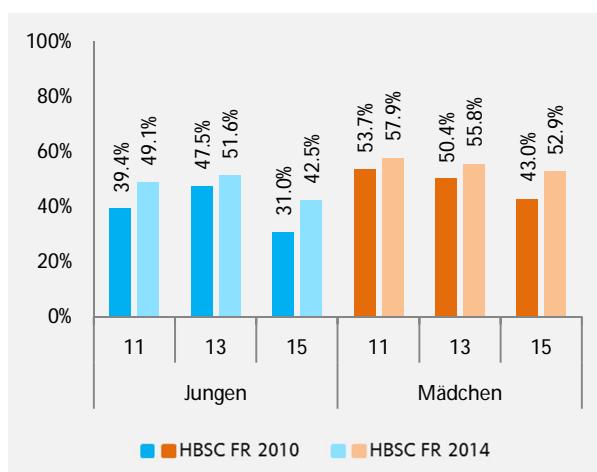
Konsum von Gemüse

Gemäss der Ergebnisse der HBSC-Studie, die 2014 im Kanton Freiburg durchgeführt wurde, isst fast einer von zwei Jungen im Alter von 11, 14 und 15 Jahren mindestens einmal am Tag Gemüse. Der Anteil scheint bei den 12- und 13-jährigen Jungen etwas höher zu sein. Täglich Gemüse zu essen ist bei den Mädchen tendenziell verbreiteter. Bei ihnen beträgt der Anteil in allen Altersgruppen mehr als 60%.

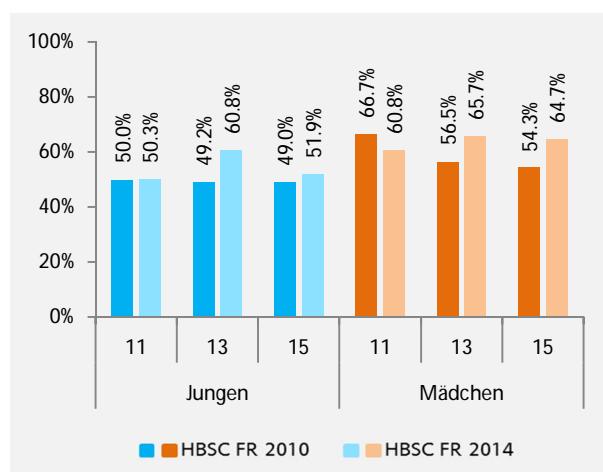
Aktuelle Entwicklung

Die Resultate legen nahe, dass der tägliche Konsum von Gemüse 2014 im Allgemeinen höher war als 2010. Dennoch soll darauf hingewiesen werden, dass der Anteil bei den 11-jährigen Jungen relativ ähnlich geblieben ist und dass die Ergebnisse bei den 11-jährigen Mädchen eher einen Rückgang vermuten lassen.

Täglicher Konsum von Früchten
bei den 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen (HBSC FR 2010-2014)



Täglicher Konsum von Gemüse
bei den 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen (HBSC FR 2010-2014)



Konsum von (kohlensäurehaltigen) Süssgetränken

Süssgetränke liefern viele Kalorien ohne zu sättigen und bergen Risiken für die Zahngesundheit. Gemäss der Ergebnisse der HBSC-Studie, die 2014 im Kanton Freiburg durchgeführt wurde, konsumieren 2.3% der Jungen und 6.1% der Mädchen im Alter von 11 bis 15 Jahren nie solche Getränke. Im Alter von 11 Jahren konsumieren 43.8% der Jungen und 47.5% der Mädchen Süssgetränke mit Mässigung, das heisst maximal einmal pro Woche. Dieser Anteil sinkt bei den 15-jährigen Jungen auf 27.3% und bei den Mädchen auf 38.6%. Bei den Mädchen ist der Konsum in dieser Häufigkeit tendenziell verbreiteter als bei den Jungen. Der Anteil Jugendlicher, die häufiger Süssgetränke konsumieren (mehrmals pro Woche oder gar jeden Tag), steigt mit dem Alter an und dies ist bei den Jungen (von 51.9% bei den 11-Jährigen auf 70.3% bei den 15-Jährigen) sowie bei den Mädchen (von 44.7% bei den 11-Jährigen auf 54.9% bei den 15-Jährigen) der Fall.

Aktuelle Entwicklung

Bei den Mädchen ist der Anteil Jugendlicher im Alter von 11, 13 und 15 Jahren, die häufig Süssgetränke konsumieren (das heisst mehrmals pro Woche oder gar jeden Tag), im Vergleich zu 2010 relativ stabil geblieben. Bei den Jungen legen die Ergebnisse eine Abnahme bei den 11- und 15-Jährigen sowie eine Zunahme bei den 13-Jährigen nahe.

Konsum von Energy Drinks

Der Konsum von Energy Drinks, die nicht nur reich an Zucker, sondern auch an Koffein sind, ist weniger verbreitet als derjenige von Süssgetränken. Tatsächlich konsumieren gemäss der Ergebnisse der HBSC-Studie, die 2014 im Kanton Freiburg durchgeführt wurde, 47.7% der Jungen und 68.1% der Mädchen im Alter von 11 bis 15 Jahren nie Energy Drinks. Ausserdem konsumiert die Mehrheit der Jugendlichen, die Energy Drinks trinken, diese weniger als einmal pro Woche. Bei den Mädchen ist der Konsum von Energy Drinks weniger verbreitet als bei den Jungen. Der Anteil Jugendlicher, die solche Getränke trinken, steigt mit dem Alter deutlich und fast kontinuierlich an und dies trifft auf Jungen (von 39.9% bei den 11-Jährigen auf 67.2% bei den 15-Jährigen) sowie Mädchen (von 16.2% bei den 11-Jährigen auf 43.6% bei den 15-Jährigen) zu.

Aktuelle Entwicklung

Gemäss der Ergebnisse scheint der Anteil der Jugendlichen im Alter von 11, 13 und 15 Jahren, die Energy Drinks konsumieren, bei Jungen und Mädchen jeglichen Alters im Vergleich zu 2010 gesunken zu sein. Die deutlichste Abnahme findet sich bei den Mädchen im Alter von 13 Jahren: während im Jahr 2010 47.3% von ihnen Energy Drinks konsumierten, waren es 2014 noch ein Drittel (32.9%).

Wo findet man die kantonalen bzw. nationalen Ergebnisse zu diesem Thema?

Archimi, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2014 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 81). Lausanne: Addiction Suisse.

Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A. & Delgrande Jordan, M. (2016). Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 78). Lausanne: Addiction Suisse. Mit ausführlicher Zusammenfassung auf Deutsch.

Die Studie "Health Behaviour in School-aged Children"

Das Ziel der internationalen Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), die alle vier Jahre durchgeführt wird, ist es, das Gesundheitsverhalten der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen und seine Entwicklung über die Zeit zu beobachten (www.hbsc.org). Sucht Schweiz führte zwischen 1986 und 2014 acht Durchgänge dieser Studie in der Schweiz durch (www.hbsc.ch). Die Studie wird vom Bundesamt für Gesundheit und der Mehrzahl der Kantone finanziert. Für die kantonale Studie des Kantons Freiburg 2014 wurden 105 Klassen des 7. bis 11. Schuljahres (HarmoS) zufällig für die Teilnahme an der Studie ausgewählt (die Teilnahmequote betrug 90.5%). Das vorliegende Faktenblatt beruht auf den Antworten der 1678 Freiburger Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren, die an der Studie im Jahr 2014 teilgenommen haben.

Inhalt und Gestaltung

Aurélie Archimi, Yvonne Eichenberger, Edith Bacher, Marina Delgrande Jordan, Sucht Schweiz, September 2016.

Aus Gründen der Lesbarkeit wurden nur die Resultate der 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen dargestellt, um die aktuelle Entwicklung aufzuzeigen. Die Begriffe "tendenziell", "nahelegen", "scheinen" und "vermuten lassen" dienen hier dazu, statistisch nicht signifikante Unterschiede zwischen den Prozentwerten zu beschreiben.

