

# Hat die Covid-19-Pandemie unser Essverhalten verändert?

Ausgangsbeschränkungen und deren Auswirkungen auf unsere Arbeitswelt und unser Freizeitverhalten nehmen deutlichen Einfluss auf unser Essverhalten. Während manche Menschen/Familien mehr Zeit zum Kochen oder vielleicht sogar zum Gärtnern aufbringen und somit gesünder essen, konsumieren andere mit geringerer Ernährungskompetenz bzw. mangelnden Ressourcen vermehrt günstige und meist hochverarbeitete Lebensmittel.

Eine Online-Befragung des Departments für Ernährungswissenschaften (Rust, Hasenegger, Englert) – durchgeführt von Mitte April bis Ende Juni 2020 – hat gezeigt, dass 66 % der Teilnehmer (n=840) während der Ausgangsbeschränkungen häufiger kochen als davor. Nur 2,6 % kochen seltener. Zwei Drittel der Befragten mit Kindern beziehen diese beim Kochen ein – eine sehr erfreuliche Entwicklung für Ernährungswissenschaftler, da evident ist, wie wesentlich frühe Ernährungsbildung ist. Wie einige Studienergebnisse zeigen, korreliert gesundheitsbewusste Ernährung mit Bildung und Einkommen sowie der Möglichkeit von Homeoffice. Demzufolge ist eine gesunde Pandemie-Ernährung nicht für alle leistbar.

Allerdings geben auch 36 % der Befragten an, während der Quarantäne mehr zu essen, was sich bei jedem Fünften als „Pandemie-Speck“ und somit höheres Körpergewicht bemerkbar macht. Zur Gewichtszunahme dürfte allerdings nicht nur die Nähe zum Kühlschrank im Homeoffice beitragen, sondern auch Bewegungsmangel – begründet durch das Schließen von Fitnessstudios und Sportvereinen oder das Wegfallen des Arbeitsweges. Einen Anstieg des Körpergewichts bzw. BMI konnte auch die Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ (GEDA 2019/2020-EHIS) zwischen April und August 2020 beobachten.

Sportliche Aktivitäten und ein gesundes Körpergewicht können das Risiko für verschiedene *Non Communicable Diseases* (NCS) reduzieren, da Bewegung und Sport und ein BMI im Normbereich positiv auf das Immunsystem wirken. Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass körperliche Inaktivität und Übergewicht/Adipositas eine bedeutende Rolle hinsichtlich der Schwere einer Covid-19-Erkrankung spielen.

Bezüglich der Verzehrsgewohnheiten konnten in einer aktuellen Untersuchung folgende Trends beobachtet werden: 16 % der Befragten steigerten ihren Obstkonsum, 22 % ihren Gemüsekonsum. Der Verzehr von Fleisch und Fisch erhöhte sich bei 11% bzw. 9% und verringerte sich bei 18% bzw. 9%. Diese Verhaltensänderungen sind durchaus positiv zu bewerten, allerdings muss erwähnt werden, dass aufgrund des hohen Bildungsniveaus der Teilnehmer die Daten nicht repräsentativ für die Allgemeinbevölkerung sind. Das bedeutet eine starke Limitation, die sich auch in zahlreichen internationalen Untersuchungen zeigt.

Sowohl von einem höheren als auch geringeren Alkoholkonsum berichten jeweils 23 % der Teilnehmer. Vor Alkoholmissbrauch sei gewarnt, da dieser das Immunsystem schwächt. Obwohl bisher keine Studien einen Zusammenhang zwischen einer „gesunden“ Ernährungsweise und dem Risiko für eine Covid-19-Erkrankung untersuchte, ist evident, dass eine abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Ernährung mit einem hohen Anteil an den Vitaminen A, C, D sowie E und den Spurenelementen Eisen, Zink sowie Selen zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Somit sind die Steigerungen des Obst- und Gemüsekonsums positiv zu sehen.

Eine Umfrage zu Veränderungen des Einkaufsverhaltens aufgrund der Corona-Krise zeigt, dass beinahe 50 % der Konsumenten mehr auf die regionale Herkunft achten und je ein Drittel Qualität und Preis im Blick behält. Jeder Fünfte bestellt online oder nutzt Lieferservices (Statista 2020). Dieses Ergebnis spiegeln die Daten der

Erhebung des Departments während der Quarantäne wider, in der jeder Zweite angibt, regionale Anbieter zu nutzen. Am häufigsten wurden Obst-/Gemüsebox-Lieferungen von regionalen Bauernverbänden oder Bäckereien genannt.

Unsere Untersuchung während der ersten Ausgangsbeschränkungen hat gezeigt, dass jeder Zweite auf eine gesundheitsförderliche Ernährung achtet und der Stellenwert des Essalltags an Bedeutung gewonnen hat. Nutzen wir den Weg aus der Krise in Richtung nachhaltige Ernährung.

PS: Wir danken allen, die an der Erhebung teilgenommen haben oder Freunde und Bekannte eingeladen haben.

Differenzierte Datenanalysen folgen in nächster Zukunft, zudem ist eine weitere Erhebung zur Nachhaltigkeit der Veränderungen geplant.

Wer Interesse an Projektumsetzungen hat, die im Rahmen des Seminars „Ernährung während des Lebenszyklus“ zum Thema Corona und Ernährung entstanden sind, findet einige Ergebnisse unter: <https://nutrition.univie.ac.at/news-events/aktuell>

**Ass.-Prof. Dr. Petra Rust**

Department of Nutritional Sciences, University of Vienna



**Kosten:**  
ÖGSE-Mitglieder: GRATIS  
Nicht-Mitglieder: 40,-€

26. Februar 2021

# Forum Sporternährung: Aktuelles Wissen für die Praxis

Online Live-Veranstaltung

13.30 – 17.30 Uhr

Anmeldungen unter [www.oegse.at](http://www.oegse.at)

Auf folgende Themen können Sie sich freuen:

Gewichtsmanagement, Personalisierte Ernährung, Ernährung im Teamsport uvm.!



Anzeige