

Essverhalten gestern und heute

Eine Studie am Fachbereich Psychologie der Universität Konstanz untersucht die Unterschiede zwischen traditionellem und modernem Essverhalten

Mitteilung: Universität Konstanz

Was macht traditionelles und modernes Essverhalten aus? Diese Frage wird am Fachbereich Psychologie der Universität Konstanz in einer länderübergreifenden Studie untersucht. Unter Leitung der Gesundheitspsychologin Dr. Gudrun Sproesser und mit Unterstützung der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) wurden in Kombination einer Literaturstudie und einer Kooperation von Arbeitsgruppen in zehn Ländern Facetten dafür zusammengetragen, was traditionelles und modernes Essen ausmacht. Das Fazit lautet: Es handelt sich hier um ein multidimensionales Konzept. Es kommt beim Essen nicht nur auf die Inhaltsstoffe, also das „Was“ an. Die traditionelle und moderne Art zu essen differiert auch in dem, wie gegessen wird. Die Ergebnisse sind in der aktuellen Ausgabe des Open Access-Journals BMC Public Health nachzulesen.

Weltweit ist in den vergangenen Jahren ein Wandel im Essverhalten der Menschen zu verzeichnen. Dieses in der Literatur als „Nutrition Transition“ bekannte Phänomen umfasst den Wandel weg von hohem Konsum von Getreide, Obst und Gemüse hin zu tierischen Produkten sowie Fetten, Ölen und Zucker. Die vorliegende Studie fand außerdem heraus, dass traditionelles und modernes Essen auch durch Verarbeitung und Zubereitung gekennzeichnet sind: Handelt es sich um hochverarbeitete Lebensmittel oder wird eher nach „Großmutterns Art“ zubereitet?

Um traditionelle von moderner Nahrungsaufnahme zu unterscheiden, reicht das Was jedoch nicht: „Wir haben bald gesehen, dass das, was traditionelles und modernes Essverhalten ausmacht, viel umfangreicher ist als die Facetten der Inhaltsstoffe oder der Lebensmittelgruppen. Es spielt auch eine Rolle, wie gegessen wird“, sagt Gudrun Sproesser, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Psychologie.

In der Wie-Kategorie stehen sich beispielsweise modernes Zwischendurch-Essen und traditionelle Hauptmahlzeiten gegenüber, ebenfalls traditionelles zu Hause-Essen und modernes ins Restaurant-Gehen. Auch die Wertschätzung des Essens gehört hierher: In heutiger Zeit wird weniger aufgehoben, es gibt mehr Abfall. Wird traditionell mehr darauf geachtet, satt zu werden, werden beim modernen Essverhalten eher Kalorien gezählt. Der soziale Aspekt liefert zusätzliche Unterscheidungsmerkmale: Wurden früher eher Familienmahlzeiten eingenommen, essen die Menschen heute vermehrt allein.

Für ein umfassendes Konzept wurde einschlägige Literatur bis in die 1970er Jahre hinein durchforstet. Ergänzt wurde dieser globale Literatur-Review durch Diskussionen mit den Projektpartnerinnen und -partnern aus den zehn Ländern Ghana, Indien, China, Brasilien, Mexiko, Japan, Frankreich, Türkei, USA und Deutschland. Die Arbeitsgruppen trugen insgesamt 106 Facetten zusammen, anhand derer traditionelles von modernem Essverhalten unterschieden wird.

Es hat sich gezeigt, dass es nicht möglich ist, traditionelles oder modernes Essverhalten insgesamt zu bewerten. „Man muss auf die einzelnen Facetten eingehen“, sagt Gudrun Sproesser. So sind zum Beispiel Zusammenhänge zwischen hochverarbeiteten Lebensmitteln und Übergewicht zu erkennen. Aber: „Modernes Essverhalten ist sehr vielfältig, man kann nicht pauschal sagen, dass es schlecht ist“, stellt die Gesundheitspsychologin fest. Außerdem erweist sich die Einteilung, was traditionelles und modernes Essverhalten ausmacht, als abhängig von Zeit, Ort, Kultur und Gesellschaft. So zählt in Japan Sushi zum traditionellen, hierzulande zum modernen Essverhalten, der Verzehr von Milchprodukten gilt in Asien als modern, in Deutschland als traditionell.

Der Trend zurück zu traditionellem Essverhalten wie etwa, vor dem Hintergrund der Nachhaltigkeit regional und saisonal zu essen, der auch in Deutschland zu verzeichnen ist, wird im Übrigen einem postmodernen Essverhalten zugeordnet. „Die Zahlen zeigen aber, dass das nicht die Mehrheit ausmacht“, so Gudrun Sproesser.

Für die Zukunft sieht die Gesundheitspsychologin die Aufgabe, die Zusammenhänge der einzelnen Facetten mit Gesundheitsaspekten zu untersuchen.

Originalpublikation: Gudrun Sproesser et al. Understanding traditional and modern eating: the TEP10 framework. BMC Public Health, 19, Article number 1606 (2019). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7844-4>

16.12.2019
Julia Wandt
Stabsstelle Kommunikation und Marketing
Universität Konstanz
www.uni-konstanz.de