

Corona und Ernährung

Aktuelle Befunde zum Ernährungsverhalten der Deutschen in Coronazeiten.

Im Rahmen der Lehre des Bachelorstudiengangs Ernährungstherapie und -beratung wurden aktuelle Studien zum Thema Ernährung der Deutschen in Coronazeiten zusammengefasst. Dabei konnten folgende Ergebnisse festgehalten werden.

In Zeiten des Lockdowns, als viele Menschen zu Hause blieben, wurden laut einer Befragung mehr frische Lebensmittel und weniger Fertigprodukte verzehrt. Auch der Fleischkonsum sank, wobei die Gesellschaft für Konsumforschung zeigt, dass die Nachfrage nach Fleisch, Wurst und Geflügel wieder steigt. Vermutet wird, dass die Menschen mehr auf ihre Gesundheit bedacht sind – vielleicht aus Angst, an Covid-19 zu erkranken? Faktoren für das vermehrte frische Kochen können auch das Gefühl der Selbstkontrolle oder die verfügbare Freizeit sein. Mahlzeiten wurden häufiger als zuvor gemeinsam zu sich genommen.

Andere Befragungen bestätigten den Trend, mehr Nahrung bzw. mehr Mahlzeiten als gewöhnlich zu konsumieren, so dass in Folge dessen die Adipositas-Rate stieg. Mehr Zeit zu haben bedeutet bei vielen Menschen auch, vermehrt aus “Langeweile” zu essen. Eine Umfrage zeigt, dass 14 Prozent der Befragten angaben, gegenüber der Zeit vor Corona, an Gewicht zugenommen zu haben, während nur 10 Prozent abnahmen. Durch geschlossene Fitnessstudios und Sportvereine sank der Trend, Sport zu machen, da nicht alle Menschen Fan vom “Home-Training” sind. Befragungen von Sportlern zeigen, dass diese gewillt sind, mehr Vitaminsupplemente (vor allem Vitamin C) zu sich zu nehmen, um damit ihre Infektanfälligkeit zu vermindern.

Durch Befragungen zur Ernährung in der Corona-Krise zeigt sich, dass die Landwirtschaft für viele Menschen, vor allem für Jugendliche und junge Erwachsene, an Bedeutung zugenommen hat. Dies begründet unter anderem, weshalb die Preise für Lebensmittel im April 2020 um 4,8% im Vergleich zum April 2019 stiegen. Besonders bei Obst und Gemüse ist dies aufgrund erhöhter Nachfrage bei gleichzeitigen Lieferproblemen zu verzeichnen. 21% der Befragten nehmen vermehrt Lieferangebote aus der regionalen Gastronomie in Anspruch. Aber auch die Bedeutung von Meal Prepping hat zugenommen, da Kantinen geschlossen sind und die Wartezeiten, aufgrund der langen Schlangen und Einlassbeschränkungen, in Bäckern und Supermärkten zunahmen.

In der Schweiz zeigt sich, dass die Bevölkerung weniger Alkohol konsumiert – vermutlich aufgrund der fehlenden Gesellschaft. In Deutschland hingegen zeigt sich, dass der Absatz des Bierverkaufes seit den veranlassten Lockerungen wieder ansteigt.

Der Anteil von Vegetariern (5%) und Veganern (1%) in der Bevölkerung ist laut Angaben des Ministeriums jedoch unverändert.

„Der praxisorientierte Studiengang Ernährungstherapie und -beratung (B. Sc.) bietet Studierenden an zwei Standorten, Gera und Leverkusen, in 3 Jahren bzw. 6 Semestern die Möglichkeit innerhalb einer kompetenzorientierten Lehre berufsbezogen und forschungsnah zu studieren, was dieser Artikel unterstreicht“, meint Prof. Dr. Tom Ziegler, Professor für Klinische Medizin im Studiengang Ernährungstherapie und -beratung.