

Studie: Jeder zweite junge Erwachsene ist unzufrieden mit der eigenen Figur

Lediglich die Hälfte der unter 35-Jährigen in Deutschland fühlt sich rundum gesund. Viele belastet die Unzufriedenheit mit der eigenen Figur und ein ungesundes Ernährungsverhalten im Alltag. Das zeigt die Studie „Zukunft Gesundheit 2022“ der vivida bkk und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Befragt wurden 1.022 Bundesbürger zwischen 14 und 34 Jahren.

Villingen-Schwenningen – Noch im Normalbereich oder schon übergewichtig? 53 Prozent der jungen Erwachsenen zwischen 14 und 34 Jahren haben das Gefühl, zu viele Kilos mit sich rumzuschleppen und würden gerne abnehmen. Zum einen, um tagsüber nicht mehr häufig müde und schlapp zu sein. Zum anderen spielt das eigene Körperbild eine große Rolle. „Das Gewicht ist vor allem für Frauen ein wichtiges Thema. Im Vergleich zu den Männern fühlen sich deutlich mehr Frauen zu dick“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der vivida bkk.

Für ein besseres Körperbild mit weniger Fettpölsterchen würden sieben von zehn Befragten gerne mehr für sich tun, zum Beispiel durch regelmäßigen Sport oder eine gesündere Ernährung. So gaben 87 Prozent der Frauen und 76 Prozent der befragten Männer in der Studie an, dass sie gerne gesünder essen würden.

Doch Schule, Ausbildung, Studium und Beruf sorgen für Stress und zu wenig Zeit im Alltag. Bei vielen fallen regelmäßige Mahlzeiten deshalb aus. Stattdessen stillt nahezu jeder zweite junge Erwachsene den Hunger durch schnelle Snacks unterwegs. „Die eigenen Bedürfnisse werden dem Tagesablauf untergeordnet. Gegessen wird, wenn gerade Zeit ist, oder einfach nebenbei“, so die Ärztin. Dabei unterschätzen viele, wie wichtig Essenspausen und eine ausgewogene Kost für den Körper und ein gesundes Körpergewicht sind.

Snacks erhöhen das Risiko der Gewichtszunahme

„Bei jedem Essen schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Das Hormon ist für die Regulierung des Blutzuckerspiegels verantwortlich“, sagt Dr. Hantke. „Das Insulin im Blut sorgt nach dem Essen dafür, dass der Blutzuckerspiegel wieder sinkt, indem es den Zucker aus der Nahrung in die Zellen schleust, damit Muskeln und Organe mit Energie versorgt werden. Regelmäßiges Snacken führt jedoch dazu, dass, vereinfacht gesagt, immer wieder Insulin ausgeschüttet wird und die Leber das Überangebot an Zucker in Form von Fett speichert.“

Ob Menschen durch häufiges Snacken zunehmen, hängt im Wesentlichen vom Körpertyp, von der Zusammensetzung der Zwischenmahlzeiten, wann sie eingenommen werden und der sportlichen Aktivität des einzelnen ab.

Online-Ernährungscoach gibt Tipps

Wer häufiges Snacken vermeiden möchte, sollte ausreichend und vor allem regelmäßig trinken. Denn auch Wassermangel kann sich als Hunger bemerkbar machen. „Eine bewusste Ernährung im Alltag ist kein Hexenwerk. Was sie ausmacht, können Interessierte leicht lernen“, sagt die Gesundheitsexpertin. Der kostenfreie Online-Ernährungscoach der vivida bkk unterstützt auf diesem

Weg mit Tipps zu gesundem Essverhalten und ausgewogenen Mahlzeiten.

Mehr Infos zum Coach und weitere Angebote der vivida bkk unter:

www.vividabkk.de/de/vorsorge/ernaehrung

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2022 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ finden Sie als PDF hier: www.vividabkk.de/studie.

Kurzprofil „vivida bkk“:

Die vivida bkk zählt mit rund 356.000 Kundinnen und Kunden zu den bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen und blickt auf eine über 180-jährige Firmengeschichte zurück. Rund 880 Beschäftigte arbeiten in 16 Geschäftsstellen vom Norden bis in den Süden Deutschlands. Die familienfreundliche Krankenkasse legt ihren Fokus auf persönlichen Service, attraktive Leistungen und moderne Kommunikationswege. Unter dem Leitsatz „Gesundheit ist das Wertvollste im Leben“ versteht sie sich als Gesundheitsbegleiter in allen Lebensphasen. Den Vorstand bilden Siegfried Gänzler als Vorsitzender des Vorstandes und Peter Witt. Die vivida bkk fördert mit ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ Projekte im Bereich Prävention und Gesundheitsfürsorge, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.