

## Ernährungsgewohnheiten im Jugendalter

*K. Biener*

### 1. Einleitung und Ziele

Den ernährungshygienischen Gesichtspunkten im Jugendalter, speziell entsprechenden Ernährungsgewohnheiten, wird in den letzten Jahren gesteigertes wissenschaftliches Interesse entgegengebracht (*Hoske, Krüger, Woodruff, den Hartog, Meyer, Holtmeier, Yudkin*).

Um zu erfahren, wie die Ernährungsgewohnheiten von Jugendlichen in der Nordschweiz beschaffen sind, haben wir bei männlichen Lehrlingen Untersuchungen über Regelmäßigkeit und Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme, über die tägliche Kostmengenverteilung sowie über Fragen der Einzel- und Massenverpflegung durchgeführt. Zur Verfügung standen insgesamt 547 männliche Lehrlinge aus Nordschweizer Betrieben.

Wir haben diese Jugendlichen, die aus relativ gleichartigen beruflichen, umgebungshygienischen und sozialen Verhältnissen stammen, in die Gruppe der älteren (18–19 Jahre,  $n = 216$ ) und die der jüngeren (16–17 Jahre,  $n = 331$ ) eingeteilt und die Ernährungsgewohnheiten verglichen.

### 2. Ernährungsmodalitäten

Eine wichtige Forderung innerhalb der Ernährungshygiene ist die Regelmäßigkeit der Nahrungsaufnahme.

In unserem Erhebungsgut nehmen rund acht Neuntel aller Lehrlinge die Mahlzeiten regelmäßig zu sich. Die älteren Lehrlinge essen etwas häufiger unregelmäßig, doch ist dieser Unterschied statistisch nicht zu sichern (Tab. 1 a).

Von diesem Lehrlingskollektiv geht von den jüngeren jeder neunte, von den älteren jedoch jeder vierte ohne Morgenmahlzeit aus dem Haus (Tab. 1 b).

Es zeigt sich weiterhin, daß von den jüngeren Lehrlingen knapp zwei Drittel sowie von den älteren knapp drei Viertel regelmäßig ein Vormittagsfrühstück

		1. und 2. Lehrjahr	3. und 4. Lehrjahr	
1a	Regelmäßig essen	91%	82%	
	Unregelmäßig essen	9%	18%	
1b	Ohne Morgenfrühstück	11%	27%	
	Mit Morgenfrühstück	89%	73%	
1c	Vormittags essen (Frühstück, Znüni)	regelmäßig	59%	72%
		manchmal	17%	15%
		selten	17%	9%
		nie	7%	4%
	Nachmittags essen (Vesper, Zvieri)	regelmäßig	6%	2%
		manchmal	14%	7%
	selten	34%	31%	
	nie	46%	60%	
1d	Abendmahlzeit	17–18 Uhr	66%	55%
		18–19 Uhr	26%	40%
		19–20 Uhr	8%	5%

Tab. 1 Ernährungshygiene im Jugendalter, Ernährungsmodalitäten, Lehrlinge Nordschweiz, 1968.

zu sich nehmen, jedoch nur rund 5% aller Altersstufen am Nachmittag eine Zwischenmahlzeit machen (Tab. 1 c). Entsprechende Unterschiede waren statistisch zu sichern.

Von unseren Probanden essen rund zwei Drittel in der Zeit von 17–18 Uhr die Abendmahlzeit. Hier zeigt sich der Trend, daß die älteren Lehrlinge häufiger später, also von 18–19 Uhr, am Abend essen (Tab. 1 d). Zweifellos kommt dieser Tatsache noch keine nachteilige Bedeutung zu, doch kann man in der Summierung von häufiger unregelmäßiger Kostaufnahme, von häufigerem Fehlen einer Morgenmahlzeit sowie später Abendessenszeiten bei älteren Lehrlingen erste Anzeichen von nicht optimalen Ernährungsmodalitäten erkennen. Tab. 1 a–d soll diese Ergebnisse zusammenfassend veranschaulichen.

Es war aufschlußreich zu erfahren, daß 30% der jüngeren und 25% der älteren Lehrlinge oft selbst kochen, 51% bzw. 52% selten und nur 19% der jüngeren bzw. 23% der älteren nie selbst kochen.

### 3. Kostmengenverteilung

In unserer Erhebungsgruppe nehmen die meisten Lehrlinge mittags ihre Hauptkalorienmenge zu sich. Es ist auffällig, daß zwei Drittel der Lehrlinge weniger als 20% ihrer Tageskalorienmenge früh zu sich nehmen. Am Abend werden von reichlich einem Viertel der jüngeren Lehrlinge, jedoch von fast zwei Drittel der älteren Lehrlinge bis zu 70% der Tageskostmenge aufgenommen. Je älter der Jugendliche wird, um so mehr scheint er also das Schwergewicht seiner Nahrungsaufnahme auf den freien Abend zu legen (Tab. 2).

Kostmenge	früh/vormittags		mittags		abends	
	jüngere	ältere	jüngere	ältere	jüngere	ältere
bis 20%	67%	69%	4%	8%	15%	—
bis 40%	33%	31%	26%	37%	57%	40%
bis 80%	—	—	70%	55%	28%	60%

Tab. 2 Ernährungshygiene im Jugendalter, Kostmengenverteilung, Lehrlinge Nordschweiz, 1968.

#### 4. Einzel- und Massenverpflegung

Von unseren Lehrlingen speisen rund zwei Drittel am Morgen daheim und ein Drittel in der Werkkantine. Am Mittag nehmen nur rund ein Viertel der Jugendlichen die Mahlzeit daheim zu sich. Bei den jüngeren waren es wesentlich mehr als bei den älteren Lehrlingen. Der ältere Lehrling löst sich also nicht nur wohnmässig, sondern auch verpflegungsmässig immer mehr vom Elternhaus. Am Abend speisen wieder rund drei Viertel aller Lehrlinge zu Hause; allerdings sind hier bereits 6% der älteren Lehrlinge ständig auf das Gasthausessen angewiesen. Genauere Unterschiede zeigt Tabelle 3.

Nahrungsaufnahme	1. und 2. Lehrjahr	3. und 4. Lehrjahr	insgesamt
am Morgen: daheim	69%	64%	67%
Kantine	31%	36%	33%
Gasthaus	—	—	—
am Mittag: daheim	33%	17%	25%
Kantine	67%	83%	75%
Gasthaus	—	—	—
am Abend: daheim	70%	74%	72%
Kantine	30%	20%	25%
Gasthaus	—	6%	3%

Tab. 3 Ernährungshygiene im Jugendalter, Einzel- und Massenverpflegung, Lehrlinge Nordschweiz, 1968.

*Literatur:* vom Verfasser

Adresse des Autors: Dr. K. Biener, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität  
Zürich, Gloriastraße 32, 8006 Zürich