

Zusammenfassung

Beitrag des Alkohols zur Ernährung: Zusatz oder Ersatz in Bezug auf kulturelle Herkunft

Die Beziehung zwischen Alkoholgenuss und Nahrungsmittelkonsum wurde bei 475 in Genf wohnhaften Männern anhand einer multiplen Regressionsanalyse untersucht. Als Faktoren wurden Alter, Körpermassenindex, Zivilstand und Berufsniveau einbezogen. In der Bevölkerung mediterranen Ursprungs geht der Alkoholgenuss mit einem erhöhten Nahrungsmittelkonsum einher, während Personen germanischer Herkunft durch Alkohol eher die übliche Kalorienzufuhr ersetzen.

Summary

Contribution of alcoholic beverages to diet: addition or substitution according to cultural background

The relation of alcohol intake to diet is analyzed through multiple linear regression for a sample of 475 males living in Geneva. Control variables are age, relative weight index, marital status and employment status. Whereas alcohol is associated with higher dietary intake for people of mediterranean origin, it tends to replace food calories for natives of german speaking areas.

Bibliographie

- [1] Muller, R.: Diversité culturelle, diversité des modèles de consommation et de surconsommation d'alcool en Suisse. In: Actes de la rencontre internationale «Cultures, manières de boire et alcoolisme». Rennes, 18-21 janvier 1984.
- [2] Pirola, R.C., Lieber, C. S.: Hypothesis: energy wastage in alcoholism and drug abuse, possible role of hepatic microsomal enzymes. *Am J Clin Nutr* 1976; 29: 90-93.
- [3] Morgan, M.Y.: Alcohol and nutrition. *Br Med Bull* 1982; 38: 21-29.
- [4] Patek, A.J., Toth, I.G., Saunders, M.G. et al.: Alcohol and dietary factors in cirrhosis. *Arch Intern Med* 1975; 135: 1053-1057.
- [5] Fisher, M., Gordon, T.: The relation of drinking and smoking habits to diet: the Lipid Research Clinics Prevalence Study. *Am J Clin Nutr* 1985; 41: 623-630.
- [6] Bebb, H. T., Houser, H. B., Witschi, J. C. et al.: Calorie and nutrient contribution of alcoholic beverages to the usual diets of 155 adults. *Am J Clin Nutr* 1971; 24: 1042-1052.
- [7] Rydberg, U., Skerfving, S.: The toxicity of ethanol, a tentative risk evaluation. In: Gross, M. M., Ed.: Alcohol intoxication and withdrawal. *Ad Exp Med Biol* 1977; 85B: 403-419.
- [8] Morabia, A., Raymond, L., Rieben, A.: Facteurs de risques alimentaires associés à l'obésité: surexposition masculine? *Méd Soc PréV* 1985; 30: 231-232.
- [9] Muster, E.: Zahlen und Fakten zu Alkohol- und Drogenproblemen 1985/1986. Lausanne: SFA/ISPA, 1985.

Ernährungserziehung im Kindergarten: Resultate einer Interventionsstudie*

Monika Eichholzer-Helbling, Günther Ritzel,
Ursula Ackermann-Liebrich, Andreas Bächlin,
Rolf Mühlemann

Abt. für Sozial- und Präventivmedizin der Universität, St. Albanvorstadt 19, 4052 Basel

1. Einleitung

Im Zweiten Schweizerischen Ernährungsbericht wird festgestellt [1], dass der Schweizer durchschnittlich zuviel, zu fett, zu süß und zu wenig Ballaststoffe isst. Diese Ernährungsgewohnheiten haben für die Gesundheit die bekannten negativen Folgen. – Ernährungsprogramme drängen sich auf. Diese sollten sich schon an Kinder richten, da auf dieser Altersstufe erwünschtes Verhalten noch leichter erlernbar ist als im Erwachsenenalter und schon erste Folgen von Fehlernährung zu beobachten sind.

Zwar wird mit den Kindern des Kantons Basel-Stadt seit Jahren erfolgreich ein Zahnhygieneprogramm durchgeführt, das auch einen Ernährungsteil enthält. Dieses Programm aber ist nicht auf die Verhütung der

Folgen von Fehlernährung für den Gesamtorganismus ausgerichtet. Dies bleibt weitgehend Aufgabe der Eltern. Um diese in ihren Anstrengungen zu unterstützen, werden jetzt in einigen Kantonen Ernährungserziehungsprogramme im Rahmen des Schulunterrichts ins Auge gefasst.

Ziel der vorliegenden Studie war es, zu untersuchen, wie Ernährungserziehung im Kindergarten eingeführt werden und welchen Einfluss eine solche Massnahme haben kann. Ausserdem interessierte, wie lange ein solcher Einfluss anhält. Zielgruppen waren neben den Kindergartenkindern die Kindergärtnerinnen und die Eltern.

2. Methode

Zu Beginn wurden 5 Interventions- (= IKG) und 5 Vergleichskindergärten (= VKG) ausgewählt. Die Auswahl erfolgte nach vergleichbaren Stadtquartie-

* Unterstützt vom Schweizerischen Nationalfonds Projekt Nr. 3-885.083.

ren; es wurde versucht, ein möglichst breites sozioökonomisches Spektrum in Basel wohnhafter Kindergartenkinder zu berücksichtigen.

3 Befragungen, nämlich eine Basisuntersuchung (= BU) vor, eine 1. Nachbefragung (= 1. NB) kurz nach der Intervention und eine 2. Nachbefragung (= 2. NB) 6 Monate später lieferten Daten zur Ausgangslage und dienten der Erfolgskontrolle.

Das eigentliche Interventionsprogramm, das integriert in die übrige «erzieherische Tätigkeit» durchgeführt wurde und sich an alle 3 Zielgruppen wandte, dauerte rund ein halbes Jahr.

Mit den Themen Lebensmittelbedarf, Süssigkeiten, Getränke, Frühstück/Znüni, Gewicht, Ernährungserziehung allgemein wurde einerseits auf bereits bestehende Probleme der Kindergartenkinder eingegangen, andererseits versucht, die Erziehung auf die längerfristigen Folgen von Fehlernährung auszurichten. Dabei konnten psychologische Hintergründe nur am Rande berücksichtigt werden, da weder Einzelberatungen noch eigentliche Therapien vorgesehen waren.

Von den ursprünglich an der Studie beteiligten 177 Kindern und deren Eltern, sowie 10 Kindergärtnerinnen konnten bei der endgültigen Auswertung nur die Resultate von 120 Eltern, 91 Kindern und 10 Kindergärtnerinnen berücksichtigt werden, nämlich von denjenigen, die alle 3 Befragungen beantwortet hatten. Auf Grund dieser Selektion konnten Vergleiche angestellt werden. Allerdings kam es durch diese Reduzierung zu einer in bezug auf die meisten Ernährungsprobleme positiven Auswahl, die die gesamte Fragestellung aber nicht wesentlich veränderte.

Da mit der vorliegenden Studie Veränderungen im Ernährungsverhalten und nicht ein Ist-Zustand untersucht werden sollte, wurde auf eine Validierung der gestellten Fragen verzichtet. Es wurde angenommen, dass sich die IKG- und VKG-Gruppen im Unter- und Übertreiben nicht wesentlich unterschieden, und vor allem, dass die Falschaussagen einzelner Personen über 3 Befragungen konstant blieben. So konnten gefundene Unterschiede auf andere Ursachen zurückgeführt werden.

3. Resultate

3.1. Allgemeine Bemerkungen:

Die Durchführung einer Befragung an sich ist schon Anlass, eigenes Verhalten zu überdenken und allenfalls Veränderungen anzubringen. Dadurch können Unterschiede zwischen Interventions- und Vergleichsgruppen verschwimmen.

Die Befragung von Kindergartenkindern erlaubt nur einfache Fragestellungen oder nonverbale Antwortmöglichkeiten (Kind muss z. B. aus einer Gruppe von Lebensmitteln die Milchprodukte aussortieren). Damit lässt sich Wissen überprüfen, nicht aber Veränderungen in der Einstellung der Kinder.

3.2. Resultate der drei Zielgruppen

3.2.1. Zielgruppe Kindergärtnerinnen:

Die zwei Nachbefragungen zeigten dort am meisten Erfolge, wo das Interventionsprogramm am intensivsten durchgeführt worden war. Die Kindergärtnerinnen nahmen neben ihrem eigenen auch am Programm der Kinder und Eltern teil. Durch die Intervention wurden sie nicht nur problembewusster, sie verbesserten auch eigene Gewohnheiten und Essgewohnheiten der Kinder im Kindergarten. Ihr Problembewusstsein und ihre Anstrengungen, eigene Essgewohnheiten zu verbessern, nahmen noch bis zur 2. Nachbefragung zu. Wissen ging keines verloren.

Die Vergleichskindergärtnerinnen erreichten zum Zeitpunkt der 2. NB den Wissensstand der IKG-Gruppe (bedingt durch die verteilten Merkblätter?). Dieses verbesserte Wissen machte die Kindergärtnerinnen aber nicht problembewusster und bedingte auch keine Gewohnheitsveränderungen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass in der Zielgruppe Kindergärtnerinnen eine adäquate Intervention durchgeführt wurde. Wissensvermittlung (= Verteilen von Merkblättern) allein kann den Rest des durchgeführten Programms nicht ersetzen, falls bei den Kindergärtnerinnen neben der Wissensverbesserung grösseres Problembewusstsein und aktive Änderungen im Essverhalten erreicht werden sollen.

3.2.2. Zielgruppe Eltern:

Die Interventionsgruppe Eltern konnte durch einen Elternabend und Merkblätter zu gesundem Ernährungsverhalten vollständig erreicht werden. Ausserdem erzählten 60% der Kinder zu Hause über die im Kindergarten durchgeführte Intervention. Neben der Beeinflussung der Resultate durch die 3 Befragungen, die Unterschiede zwischen IKG- und VKG-Eltern «verschwimmen» liessen, muss weiter berücksichtigt werden, dass für Eltern mit Kindern im Kindergartenalter gesunde Ernährung im allgemeinen auch ohne eine Intervention von aussen ein wichtiges Thema ist. So sprechen 80% der Eltern beider Gruppen ab und zu mit ihren Kindern über gesundes Essen, wobei vor allem auf die Themen Süssigkeiten, Gemüse und Früchte eingegangen wird. Wie aus den Resultaten hervorgeht, versucht auch ein Teil der Eltern, Essgewohnheiten ihrer Kinder zu verbessern und selber ein gutes Vorbild zu sein. Ebenso ist ein Basiswissen vorhanden. Trotzdem macht die allgemeine Ernährungssituation eine Unterstützung der Eltern von aussen notwendig.

Auf dieser wahrscheinlich schon vor der Intervention vorhandenen Basis wies die IKG-Gruppe im Rahmen der 1. NB verbessertes Wissen sowie im Vergleich mit den VKG-Eltern, grösseres Problembewusstsein auf. Weiter versuchten mehr IKG- als VKG-Eltern während des Interventionsjahres eigene und Konsumgewohnheiten ihres Kindergartenkindes zu beeinflussen. Im Rahmen der 2. NB kam es zu einer weitgehenden Angleichung der Resultate der beiden Elterngruppen. Wissen ging dabei keines verloren, es verbesserte sich noch. Hingegen nahmen die Anstrengungen, Ernäh-

ungsgewohnheiten der Kinder zu ändern, in beiden Gruppen bis zur 2. NB ab. Anstrengungen *eigene* Essgewohnheiten zu verbessern nahmen zwischen den zwei Nachbefragungen in der IKG-Gruppe ab, in der VKG-Gruppe aber zu. Liessen hier, im Gegensatz zu den Kindergärtnerinnen, die, nach der 1. NB verteilten Merkblätter entsprechende Änderungen zu nehmen?

Insgesamt kann gesagt werden, dass das Interventionsprogramm bei den Eltern im Rahmen der 1. NB Erfolge aufweisen konnte, die 6 Monate später, abgesehen vom Wissen, wieder am Abflachen waren.

3.2.3. Zielgruppe Kinder:

Bei den Kindern war eine Erfolgskontrolle am schwierigsten durchzuführen (vgl. oben). Im Rahmen der 1. NB wies die IKG-Gruppe besseres Wissen auf als die Vergleichsgruppe. Dieses Wissen ging bis zur 2. NB nicht verloren, die VKG-Gruppe glich aber ihr Wissen in der Zwischenzeit derjenigen der IKG-Gruppe an. Möglicherweise interessierten sich die Kinder in der Zwischenzeit aufgrund der 1. NB für diese Fragen, oder sie eigneten sich das geprüfte Wissen mit zunehmendem Alter «automatisch» an.

Von den Essgewohnheiten der Kinder nahm interven- tionsbedingt der Schwarzbrotkonsum zu. Weiter verbesserten sich einige Gewohnheiten im Kindergarten wie z. B. ausgewogeneres Znüni und «gesunde» Alternativen zum Geburtstagskuchen. Im Rahmen der 2. NB waren diese Verbesserungen bereits wieder am Abnehmen. Deshalb soll in Zukunft in der Ernährungserziehung der Kinder der Motivation zu erwünschtem Essverhalten ein noch grösserer Stellenwert eingeräumt werden.

4. Weiteres Vorgehen

90% der befragten Eltern und alle 10 an der Studie beteiligten Kindergärtnerinnen finden es sinnvoll, im Kindergarten Ernährungserziehung zu betreiben.

Zusammen mit den Teilerfolgen der Studie scheint es deshalb verantwortbar, Ernährungserziehung auf alle baselstädtischen Kindergärten auszudehnen.

Bei Erfolg der geplanten Ernährungserziehung in den Kindergärten sollte längerfristig eine Fortsetzung des Programms in der Schule ins Auge gefasst werden, um ein Wiederabflachen der Erfolge zu verhindern, wie dies zwischen der 1. und 2. Nachbefragung zu beobachten war.

Résumé

Education nutritionnelle dans le jardin d'enfants: résultats d'une intervention

Dans chacun des 3 groupes visés par le programme d'intervention (enfants, institutrices et parents) le niveau de connaissance, la prise de conscience des problèmes nutritionnels, les efforts de changement et les changements effectués dans les habitudes alimentaires ont été constatés suite au programme d'intervention. Ce succès de l'intervention, au demeurant partiel, a été légèrement diminué après une période d'observation de 6 mois. Ce facteur doit être pris en considération lors de l'introduction de tels programmes dans les jardins d'enfants du canton.

Summary

Nutrition education in the kindergarten: results of an intervention trial

The nutrition intervention in the case of the 3 target groups (children, kindergarten teachers and parents) with regard to knowledge, awareness of nutrition problems, efforts to make changes and the achieved improvement in eating habits met with partial success. Six months after the intervention, this partial success was already in some cases declining, a factor which with an extension of the programme to all kindergartens in the canton of Basel-Stadt will have to be taken into account.

Literatur

- [1] Aebi, H. (Hrsg.): Zweiter Schweizerischer Ernährungsbericht. Hans Huber, Bern, Stuttgart, Wien, 1984: 425