

Frauen essen gesünder als Männer

Dass Frauen und Männer verschieden sind, zeigt auch der Blick auf ihre Teller: Während sie einen gemischten Salat mit Pouletstreifen bestellt, muss es für ihn schon ein Steak mit Kräuterbutter sein. Das ist kein Klischee, sondern Realität.

Wenn man Essgewohnheiten geschlechterspezifisch anschaut, unterscheidet sich im Säuglings- und Kindesalter das Ernährungsverhalten von Mädchen und Jungen noch nicht. Im Teenageralter werden jedoch die ersten Unterschiede deutlich. Das bleibt auch im Erwachsenenalter so, wie aus der schweizerischen Gesundheitsbefragung 1997 ersichtlich wird.

Frauen essen mehr Obst, Gemüse sowie Salat und nur halb so viel Fleisch wie Männer. Und sie trinken weniger häufig Alkohol. Während sich Frauen am liebsten mit Schokolade belohnen, greifen Männer eher zu alkoholischen Getränken. Während Männer stärker am Genuss orientiert sind, richten Frauen ihr Augenmerk häufiger auf den Energiegehalt des Essens. Fast jede zweite Frau macht im Laufe ihres Lebens Erfahrungen mit Diäten, bei den Männern ist es nur jeder fünfte.

Drohender Nährstoffmangel

Von den meisten Nährstoffen benötigen Frauen generell eher weniger als Männer. Ursache dafür ist der im Allgemeinen höhere Anteil der Muskelmasse beim Mann und der damit verbundene höhere Bedarf an Kalorien und Nährstoffen. Mit Beginn der Pubertät hat die Frau jedoch einen höheren Bedarf an Eisen und Zink als der Mann. Und in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht sich der Bedarf an fast allen Nährstoffen nochmals signifikant. Haushalt und Kindererziehung, die Berufsarbeit ausser Haus, die monatliche Menstruation und die Strapazen während der Schwangerschaft und Stillzeit beeinflussen das gesundheitliche Wohlbefinden vieler Frauen. Auch der gesellschaftliche Druck, ein möglichst nied-

riges Körpergewicht zu haben, und der dadurch entstehende Druck, weniger zu essen, steigert das Risiko von Nährstoffmängeln. Problematisch sind zum Beispiel Kalzium und Vitamin D: Viele erwachsene Frauen haben nahezu ein ganzes Leben lang eine unzureichende Zufuhr dieser beiden Nährstoffe.

Naschkatzen sind weiblich

Laut einer Studie essen Frauen im Alter von 25 bis 34 Jahren an durchschnittlich zwölf Tagen pro Monat Schokolade, Männer hingegen nur an neun. Die Naschkatze ist also tatsächlich weiblichen Geschlechts. Zudem befällt Frauen nach dem Genuss von Süßem häufiger ein schlechtes Gewissen. So lassen einige die nächste Mahlzeit dann aus, andere treiben «danach» exzessiv Sport. Verhaltensweisen, welche mit einem schlechten Gewissen gekoppelt sind, können im schlimmsten Fall zu Essstörungen führen. Deshalb ist es besser, bewusst zu geniessen, als sich nachher zu grämen.

FRAUEN SELTENER ÜBERGEWICHTIG

In der Ernährungsberatung trifft man mehrheitlich Klientinnen an. Daraus könnte leicht der Schluss gezogen werden, dass vor allem Frauen mit Übergewicht zu kämpfen haben. Dem ist nicht so. Wie die Resultate der schweizerischen Gesundheitsbefragung 1997 zeigen, sind 42 Prozent der befragten Männer, aber nur 28 Prozent der befragten Frauen übergewichtig. Starkes Übergewicht (Adipositas) hingegen scheint gleichermassen ein Männer- wie ein Frauenproblem zu sein. 6,7 Prozent aller Männer leiden an Fettleibigkeit, bei den Frauen sind es 7 Prozent der Gesamtbevölkerung.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung oder zum Thema «Frauen essen anders»?

Benützen Sie das Ratgebertelefon dienstags bis donnerstags vormittags von 9 bis 12 Uhr: 031 359 57 56
Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch