

Ernährung

Julii 2005

WISSENSCHAFTLICHER PRESSEDIENST - HERAUSGEBER: PROF. DR. R. MATISSEK
LEBENSMITTEL-CHEMISCHES INSTITUT DER DEUTSCHEN SÜSSWARENINDUSTRIE, KÖLN

HEUTE

Neue Wege zur Vermeidung von Übergewicht unabdingbar Was bewirken Interventionen in Schulen und Familien?

Prof. Dr. med. Manfred J. Müller,
Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde, Christian-Albrechts-Universität
zu Kiel

Seiten 1–4

Naschkatzen und Fleischwölfe?! Frauen, Männer und die Lust am Süßen

Dr. Monika Setzwein,
Soziologin, Lehrbeauftragte am Institut für Pädagogik der Christian-Albrechts-
Universität zu Kiel

Seiten 5–9

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN:

FLEISHMAN-HILLARD GERMANY GMBH - INTERNATIONAL COMMUNICATIONS
HANAUER LANDSTR. 182C, 60314 FRANKFURT/M., TEL.: (069)405 702 -0, FAX: (069)43 03 73, E-MAIL: WPD@FLEISHMAN.DE

Neue Wege zur Vermeidung von Übergewicht unabdingbar

Was bewirken Interventionen in Schulen und Familien?

Zusammenfassung

Übergewicht und Adipositas sind heute auch bei Kindern und Jugendlichen verbreitet, sie bedeuten für die betroffenen Kinder und Jugendlichen eine psychosoziale Benachteiligung und ein hohes gesundheitliches Risiko. Die bisher durchgeführten Maßnahmen der Prävention berücksichtigen nicht die wesentlichen Bedingungsfaktoren des Übergewichtes, sondern sind an die nahe liegenden und als plausibel vermuteten Ursachen der Übergewichtigkeit, beispielsweise bewegungsarme Freizeitgestaltung sowie kalorienreiche Ernährung, gerichtet. Diese Maßnahmen der Prävention sind aber nur in begrenztem Umfang nachhaltig wirksam. Geschlecht und Sozialgruppe sind wesentliche bisher oft unberücksichtigte Einflussfaktoren auf den Erfolg. Während Mädchen von den Interventionsmaßnahmen profitieren, fanden sich keine Erfolge bei Jungen. Ebenso profitierten Kinder aus sozial besser gestellten Gruppen unserer Gesellschaft mehr von den Maßnahmen als Kinder aus sozial schwachen Gruppen. Zukünftige Präventionsprogramme müssen also nach Geschlecht und Sozialgruppe stratifiziert werden. Verhaltensprävention bedarf der Ergänzung durch Maßnahmen der Verhältnisprävention.

Prof. Dr. med. Manfred J. Müller,

Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde, Christian Albrechts-Universität zu Kiel

Gesundheitsrisiko Übergewicht

Angesichts der hohen Prävalenz von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen sind Maßnahmen der frühzeitigen Prävention und Behandlung notwendig. Diese dienen nicht nur einer besseren Entwicklung des Ernährungszustandes, sondern auch der Verminderung metabolischer und kardiovaskulärer Risiken. Neben der erhöhten Morbidität und Mortalität bedeuten Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen eine psychosoziale Benachteiligung. Übergewichtige und adipöse Kinder werden häufig gehänselt und haben ein geringes Selbstwertgefühl.

Zur Prävalenz von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

In Deutschland sind derzeit zwischen 10 und 20 % der Kinder und Jugendlichen übergewichtig [1]. Die z. T. unterschiedlichen Angaben zur Prävalenz wurden durch die zugrunde gelegte Referenzdatenbank (regional, national, international und aktuellen bzw. älteren Datums) und die zur Klassifikation verwendete Messgröße (BMI, Fettmasse) erklärt [1, 2]. Im Vergleich zu in den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts erhobenen Referenzwerten sind so heute 23 % der

5–7-jährigen Kinder in Kiel übergewichtig, bei den 9–11-jährigen Kindern sind es 39 %, während im Alter von 13–15 Jahren bereits 49 % der Jugendlichen übergewichtig sind. Diese Zahlen bedeuten, dass sich im Verlauf der letzten 25 Jahre die Zahl der Übergewichtigen in der Altersgruppe 5–7 Jahre mehr als verdoppelt hat, bei den 9–11-jährigen Kindern hat sie sich vervierfacht, während sie bei den Jugendlichen um den Faktor 5 angestiegen ist. Diese Zahlen belegen einen deutlichen Trend, der durch intraindividuelle Verlaufsbeobachtungen über einen Zeitraum von 4 Jahren noch unterstrichen wird: Mehr als 77 % der vor der Pubertät übergewichtigen Kinder bleiben später übergewichtig [3]. Die Zahl der neuen Fälle (d. h. bei der Einschulung normalgewichtige Kinder, die vor der Pubertät übergewichtig werden) beträgt etwa 8 % pro Jahr, während die spontane Rückbildung des Übergewichtes (übergewichtige Kinder, die im Verlauf der Entwicklung wieder normalgewichtige werden) im Vergleich dazu bei nur 5 % liegt [3]. Etwa die Hälfte der übergewichtigen Kinder zeigen bereits vor der Pubertät erhöhte Triglycerid- und Cholesterinspiegel und haben damit bereits frühzeitig ein Atheroskleroserisiko erworben.

Übergewicht: ein Problem – viele Ursachen

Die auf den ersten Blick vermeintlich nahe liegenden Ur-

chen der Übergewichtigkeit sind eine zu hochkalorische Ernährung, eine geringe körperliche Aktivität und die heute wesentlich durch den hohen Medienkonsum erklärte Inaktivität. Diese Lebensstilfaktoren wirken sich möglicherweise bei einzelnen Kindern aufgrund deren genetischer und metabolischer Präposition unterschiedlich aus und bedeuten somit ein individuell unterschiedliches Risiko für Übergewichtigkeit.

In wissenschaftlichen Studien zeigt die Ernährung aber nur eine geringe und manchmal überhaupt keine nachweisbare Beziehung zum Übergewicht [4]. Demgegenüber findet sich eine positive Beziehung zwischen dem Ausmaß des Medienkonsums als Faktor für die körperliche Inaktivität und der Prävalenz der Übergewichtigkeit: Kinder mit einem Medienkonsum von mehr als 1 Std. pro Tag haben ein deutlich höheres mittleres Körpergewicht und auch eine höhere Prävalenz für Übergewichtigkeit als Kinder mit einem geringen Medienkonsum [4].

Im Vergleich zu den genannten Lebensstilfaktoren sind der sozioökonomische Status und auch das Gewicht der Eltern starke Einflussfaktoren auf das Übergewicht von Kindern [5]: Übergewicht ist bei Kindern aus sozial schwächeren Gruppen doppelt oder sogar dreimal so häufig wie bei Kindern aus sozial besser gestellten Familien. Übergewichtige Eltern haben im Vergleich zu normalgewichtigen Eltern doppelt so häufig übergewichtige Kinder [6]. Sind beide Elternteile übergewichtig, findet sich eine dreifach erhöhte Prävalenz von Übergewichtigkeit bei den Kindern. Ein niedriger sozialer Status und das Übergewicht der Eltern (d. h. familiäre und auch biologische Faktoren) zeigen Wechselwirkungen: Kinder, deren Eltern beide übergewichtig sind und einen niedrigen sozialen Status haben, zeigen im Vergleich zu allen anderen Gruppen die höchste Prävalenz an Übergewichtigkeit [5].

Unterschiedliche Einflussfaktoren bei Mädchen und Jungen

Die Einflussfaktoren auf das Übergewicht von Kindern und Jugendlichen müssen für Jungen und Mädchen sowie auch für Übergewicht und Adipositas getrennt betrachtet werden [4]. Während beim Übergewicht bei Jungen der niedrige soziale Status den stärksten Einfluss zeigt, ist die stärkste Determinante bei Mädchen die Adipositas der Eltern. Bei Mädchen findet sich im Vergleich zu Jungen auch noch ein

schützender Faktor gegenüber dem Übergewicht: das Stillen. Dieser Faktor erreicht bei Jungen keine statistische Signifikanz.

Die Einflussfaktoren unterscheiden sich bei Übergewicht und bei Adipositas: Das größte Risiko für Adipositas ist bei Jungen das Rauchverhalten der Eltern sowie ein niedriges Geburtsgewicht, gefolgt von einem niedrigen sozialen Status sowie dem Übergewicht bzw. der Adipositas der Eltern. Bei der Adipositas der Mädchen führt die niedrige körperliche Aktivität vor der Adipositas der Eltern und ist gefolgt von einem hohen Geburtsgewicht. Diese differenzierte Analyse zeigt, dass Übergewicht und Adipositas nicht unbedingt fließende Übergänge darstellen, sondern zumindest anhand der epidemiologischen Daten eher unterschiedlich erklärt werden. Offensichtlich handelt es sich auch um ein geschlechtsspezifisches Phänomen.

Zusammenfassend finden sich eher schwache Beziehungen zwischen Lebensstil und Übergewicht, während die wesentlichen Effekte durch den sozialen Status, familiäre und biologische Faktoren und auch das Geschlecht erklärt werden.

Praktische Konsequenzen für die Prävention

Ausgehend von den beschriebenen Ursachen der Übergewichtigkeit wären die nahe liegenden auf den Einfluss des sozioökonomischen Status gerichteten Strategien eine Verminderung der sozialen Ungleichheit und soziale Unterstützung. Strategien, die die Bedeutung des elterlichen Gewichts berücksichtigen, wären Schulung und Behandlung der Eltern. Der Einfluss des Geburtsgewichtes ist durch Informationen und Aufklärung für Schwangere zu „adressieren“. Angesichts der begrenzten Bedeutung der Lebensstilvariablen sind Maßnahmen der Erziehung oder auch eine Verhältnisprävention (z. B. Schule) wahrscheinlich (zumindest kurzfristig) nur begrenzt wirksam.

Wirksamkeit präventiver Maßnahmen

Präventive Maßnahmen erscheinen sinnhaft und notwendig. Der nach gesundem Menschenverstand plausible Ansatz sind Interventionen in Schulen und Kindertagesstätten. Dieses Vorgehen entspricht aber nicht unbedingt der wissenschaftlichen Datenlage und den wichtigsten Einflussfaktoren (s. o.). Im Rahmen der Kieler Adipositas Präventionsstudie (KOPS, Kiel, Obesity Prevention Study) wurde 780 Schülern

in der 1. Schulklasse (Grundschule) eine 6-stündige Schulintervention der Ernährungserziehung und Gesundheitsförderung angeboten [1, 7]. Gleichzeitig wurden die Eltern auf Elternabenden informiert und den Lehrern eine schriftliche Lehrerfortbildung angeboten. Die wesentlichen Botschaften der Maßnahme waren sehr einfach. Sie lauteten:

1. Esst jeden Tag Obst und Gemüse
2. Vermindert die Fettaufnahme
3. Bewegt euch regelmäßig (mehr als 1 Std. pro Tag) und
4. Vermindert die Inaktivität (weniger als 1 Std. pro Tag Medienkonsum).

Diese Intervention bewirkte einen erheblichen Zuwachs an Ernährungswissen der Kinder. Mehr als 95 % der Kinder hatten nach der Intervention ein gutes bzw. sehr gutes Ernährungswissen, während vor der Intervention das Ernährungswissen bei etwa 40 % der Kinder gut und bei weniger als 10 % der Kinder sehr gut war. Nach den vorläufigen Auswertungen im Rahmen der 4-Jahres-Nachbeobachtung fand sich eine verminderte Prävalenz der Übergewichtigkeit bei Mädchen von 2,3 % pro Jahr, während bei Jungen nahezu unveränderte Werte (+0,4 % pro Jahr) beobachtet wurden [3]. Die Inzidenz der Übergewichtigkeit war bei Mädchen um 3,4 % pro Jahr reduziert und bei Jungen unverändert. Die Ergebnisse zeigen einen nachhaltigen Effekt der Schulintervention.

Gleichzeitig mit der Schulintervention wurde 92 Familien eine Beratung zu Hause sowie die Teilnahme an einem von den Sportwissenschaftlern der Kieler Universität gestalteten Sportprogramm für die Kinder angeboten. Die Intervention bestand in mindestens 3 Hausbesuchen und 1 Sportstunde pro Woche. 52 Familien konnten 1 Jahr nach der Intervention nachuntersucht werden [8]. Übergewichtige Kinder in den Interventionsfamilien hatten im Vergleich zu übergewichtigen Kindern aus Nicht-Interventionsfamilien eine signifikant günstigere Entwicklung des Ernährungszustandes. Allerdings zeigte die differenzierte Betrachtung von Kindern aus verschiedenen sozialen Gruppen, dass der Effekt wesentlich bei Kindern aus sozial besser gestellten Familien erreicht wurde. Demgegenüber war die Entwicklung des Ernährungszustandes bei Kindern aus sozial schwächeren Familien eher ungünstig und tendenziell schlechter als in den Nicht-Interventionsfamilien [8].

Fazit

Gesundheitsfördernde Interventionen in Schulen und Familien, die sich an den Lebensstil von Kindern und deren Eltern sowie deren Lehrer wenden, haben einen messbaren Effekt auf das Ernährungswissen und den Ernährungszustand von Kindern. Allerdings gilt der Erfolg nicht in gleichem Maße für alle Kinder, denn es finden sich deutliche Einflüsse des Geschlechtes und auch des sozioökonomischen Status auf den Effekt der Intervention. Der Effekt der Schulintervention war eigentlich nur bei Mädchen nachweisbar, während die Beratung nur sozial besser gestellte Familien „erreichte“.

Korrespondenzanschrift

Prof. Dr. med. Manfred J. Müller
 Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde
 Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
 Düsternbrooker Weg 17–19, 24105 Kiel
 E-Mail: mmueller@nutrfoodsc.uni-kiel.de



Literaturverzeichnis:

- [1] Czerwinski-Mast M., Danielzik S., Asbeck I., Langnäse K., Spethmann C., Müller M. J. (2003): Kieler Adipositas Präventionsstudie (KOPS). Konzept und erste Ergebnisse der 4-Jahres-Nachuntersuchung. Bundesgesundheitsblatt 46: 727–731
- [2] Müller M. J., Danielzik S., Spethmann C., Dilba B., Czerwinski-Mast M. (2005): Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. In: Wabitsch M., Hebebrand J., Kiess K., Zwiauer K., (Hg.) (2005): Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, Springer-Verlag, Heidelberg, pp 376–387
- [3] Müller M. J., Danielzik S., Pust S. (2005): School- and family-based interventions to prevent overweight in children. *Proz. Nutr. Soz.* 64, 1–6
- [4] Danielzik S., Czerwinski-Mast M., Langnäse K., Dilba B., Müller M. J. (2004): Parental overweighting socioeconomic status, and high birth weight are the major determinants of overweight and obesity in 5–7 y-old children: base liver date of the Kiel Obesity Prevention Study (KOPS). *Int. J. Obes.* 28, 1494–1502
- [5] Langnäse K., Mast M., Müller M. J. (2002): Social class differences in overweight of prepubertal children in northwest Germany. *Int. J. Obes.* 26, 566–572
- [6] Danielzik S., Langnäse K., Mast M., Spethmann C., Müller M. J. (2002): Impact of parental BMI on the manifestation of overweight in 5–7 year old children. *Eur. J. Nutr.* 41, 132–138
- [7] Müller M. J., Mast M., Asbeck I., Langnäse K., Grund A. (2001): Prevention of obesity – is it possible? *Obes. Rev.* 2, 15–28
- [8] Langnäse K., Asbeck I., Mast M., Müller M. J. (2004): The influence of socioeconomic status on the longterm effect of family-based obesity treatment intervention in prepubertal overweight children. *Health Education* 104, 336–343

Naschkatzen und Fleischwölfe?!

Frauen, Männer und die Lust am Süßen

Zusammenfassung

Beim Essen und Trinken gehen die Vorlieben der Geschlechter auseinander. Wissenschaftliche Studien belegen stets aufs Neue, dass Männer und Frauen im Umgang mit der Ernährung recht unterschiedliche Gewohnheiten und Auffassungen pflegen. Der vorliegende Beitrag gibt einen Überblick über geschlechtstypische Ernährungsverhaltensweisen und fokussiert besonders das Verhältnis der Geschlechter zu Süßwaren. Sind Frauen wirklich das „süße“ Geschlecht? Und worauf basieren eigentlich die stereotypen Vorstellungen von fleischhungrigen Männern und vernaschten Frauen? Es wird gezeigt, dass die vorgefundenen Differenzen und Charakteristika mit kulturellen Leitbildern von „Männlichkeit“ und „Weiblichkeit“ korrespondieren und dass spezifische Umgangsweisen mit dem Essen der sozialen Inszenierung von „Mannsein“ und „Frausein“ dienen. Vor diesem Hintergrund wird anschließend erhellte, warum Süßwaren und insbesondere Schokolade im kulturellen Bewusstsein als „unbeschreiblich weiblich“ gelten – auch wenn Männer der Statistik zufolge Süßigkeiten mehr zusprechen, als vielfach angenommen wird.

Dr. Monika Setzwein, Soziologin,

Lehrbeauftragte am Institut für Pädagogik der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Männlicher und weiblicher Essstil?

Obwohl es bislang erstaunlich wenig Forschungsarbeiten gibt, die sich zentral und vor allem mit theoretischem Anspruch dem Verhältnis der Geschlechter in Ernährungsfragen zuwenden, ist einiges über die Charakteristika „männlicher“ und „weiblicher“ Essstile bekannt. Aus Verzehrerhebungen und der Gesundheitsberichterstattung weiß man z. B., dass sich Frauen in den westlichen Wohlstandsgesellschaften der statistischen Tendenz nach ausgewogener ernähren als der männliche Teil der Bevölkerung. So konsumieren sie etwa häufiger und mehr frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte wie Quark und Joghurt, greifen öfter zu Vollkornerezeugnissen und leben zu einem größeren Teil vegetarisch. Männer zeigen dagegen höhere Verzehrswerte bei energiereichen Speisen und nehmen deutlich häufiger und in größeren Mengen Fleisch, besonders rotes Fleisch, sowie alkoholische Getränke zu sich. Dies bestätigen u. a. erneut die Befunde des jüngst erschienenen Ernährungsberichtes der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): Während Frauen im Durchschnitt 244 g einheimisches Frischobst und Frischgemüse pro Tag verzehren, begnügen Männer sich bei dieser Lebensmittelgruppe mit gut 173 g täglich. Umgekehrt haben die Männer beim Verbrauch von Fleisch sowie Fleisch- und Wurstwaren mit 143 g die Nase vorn. Die mittlere Verzehrsmenge der weiblichen Personen liegt hier nur bei 109 g. Am deutlich-

ten aber scheiden sich die Geschlechter am Alkohol: Mit einem durchschnittlichen Wert von 296 g pro Tag konsumieren Männer nahezu das 2,5-Fache an alkoholischen Getränken im Vergleich zu Frauen [1].

Geschmackliche Präferenzen

Das Muster von männlichem Fleischhunger und weiblicher Neigung zu vegetabiler Kost ist nicht nur beim tatsächlichen Verzehr zu beobachten, sondern zeigt sich auch in den geschmacklichen Präferenzen. Nach den eigenen kulinarischen Vorlieben befragt, bevorzugen Frauen meist Gemüse-, Reis- und Nudelgerichte, während Männer häufiger Schnitzel und Steaks zu ihren Lieblingsspeisen zählen. Während viele Frauen sich eher zu milden und leichten Speisen hingezogen fühlen, präferieren Männer meist besonders stark gewürzte, deftige Mahlzeiten und herbe oder hochprozentige Getränke. Im Umgang mit dem Essen fällt auf, dass es Männern oft leichter gelingt, ein entspanntes und genussbetontes Verhältnis zur eigenen Esslust zu pflegen [2]. Bei ihren kulinarischen Entscheidungen folgt die Mehrzahl der Männer allein dem persönlichen Geschmack.

Für viele Frauen stellt sich die Ernährung dagegen häufig als zweischneidige Angelegenheit dar: Essen bedeutet zwar Genuss, birgt potenziell aber immer auch die Gefahr der

Gewichtszunahme und somit eines Verlustes an Attraktivität und sozialer Wertschätzung. Deutlich stärker als Männer folgen Frauen beim Essen gesellschaftlichen Körpernormen, die sie zu einem kontrollierten und gezügelten Umgang mit Speisen und Getränken anhalten. Während Männer allenfalls aus Krankheitsgründen einen eingeschränkten Speiseplan akzeptieren, sind Diäten für viele Frauen ein Dauerthema und lebenslanger Begleiter, und dies mit oftmals zweifelhaftem Erfolg oder gar ernststen Konsequenzen wie etwa Essstörungen. Nicht zufällig sind das Ernährungswissen und die Ernährungskompetenz von Mädchen und Frauen in allen sozialen Schichten stärker ausgeprägt als bei Jungen und Männern [1]. Der Stellenwert einer kalorien- und gesundheitsbewussten Ernährung für das eigene Wohlbefinden wird von Frauen auch durchweg positiver eingeschätzt. Für Männer steht die Ernährung deutlich seltener im Mittelpunkt ihrer Gesundheitskonzepte. Sie bewerten – im Einklang mit gesellschaftlichen Vorstellungen über „geschlechterangemessenes“ Verhalten – eher Bewegung und Sport als die wichtigsten gesundheitsfördernden Faktoren.

Das „süße“ Geschlecht

Vor dem Hintergrund dieser Befunde läge es eigentlich nahe, die Männer mit ihrer größeren kulinarischen Gelassenheit gegenüber normativen Körper- und Ernährungsleitbildern für diejenigen zu halten, die häufiger, lustvoller und unbekümmert zu Süßigkeiten greifen. Doch im Gegenteil sind es die Frauen, denen die größere Nähe zu Süßem nachgesagt wird. Sie gelten – trotz ausgeprägter Affinität zu Diäten – im kulturellen Bewusstsein als die typischen Naschkatzen. Kuchenbuffets, Konditoreien und häusliche Kaffeekränzchen sind traditionell weibliches Terrain, edle Pralinen und Schoko-Kreationen erfreuen als liebevolle Überraschung oder Gastgeschenk in erster Linie Frauen. Männer werden bei Einladungen nur selten mit solchen Leckereien bedacht, und wenn, dann in einer spezifisch „entsüßlichten“, „vermännlichten“ Form: dunkel, bitter, alkoholisiert. „Weiblichkeit“ und Süßes sind in den stereotypen Vorstellungen über die Geschlechter gedanklich eng zusammengeschlossen. Doch machen Frauen ihrem Ruf als „süßes“ Geschlecht auch beim realen Essverhalten alle Ehre?

Der Blick in die einschlägigen Statistiken zeigt: Fast alle Männer und Frauen lassen sich regelmäßig Süßwaren schme-

cken. Nur ein sehr geringer Anteil der deutschen Bevölkerung (0,2%) verzichtet vollständig auf den Genuss süßer Speisen wie Schokolade, Gebäck oder Speiseeis [3]. Folgt man den Befunden der DGE, so liegen die Frauen in ihrem mittleren täglichen Verzehr an Süßwaren tatsächlich etwas vor den Männern [1]. Der Gesundheitsbericht des Robert Koch Instituts (RKI) weist hingegen eine relativ gleichförmige Verteilung des Süßwarenkonsums beider Geschlechter aus. Der Durchschnittskonsum ist sogar bei den Männern etwas höher als bei den Frauen. Die höchsten Werte finden sich bei jüngeren Männern im Alter von 18 bis 34 Jahren. Wie bei den Männern nimmt auch bei den Frauen der Konsum in den höheren Altersklassen ab. Ein ähnliches Bild ergibt sich auch an der Kuchentheke. Männer und Frauen unterscheiden sich den Daten des RKI zufolge nur marginal in ihrem Verzehr von Kuchen, wobei auch hier vor allem die jüngeren Männer offenbar gern zugreifen [3].

Angesichts dieser Befunde, die keinen eindeutigen Schluss auf ein „süßes“ Geschlecht zulassen, könnte man das Bild von der weiblichen Naschkatze ins Reich der Mythen verbannen. Doch zum einen sind die zitierten Daten mit Blick auf die gewählte Fragestellung nur bedingt aussagekräftig. Es müsste ein feineres Raster angelegt werden, um z. B. Geschlechtsunterschiede innerhalb der Kategorie „Süßwaren“ zu identifizieren – immerhin sind hier so unterschiedliche Waren wie salzige Knabberartikel und Joghurt-Schokolade zusammengefasst. Gerade für die herzhaften Snacks in Form von Crackern und Kartoffelchips gilt, dass sie bevorzugt von jungen Männern genossen werden. Männer im Alter von 18 bis 34 Jahren essen hiervon etwa doppelt so viel wie gleichaltrige Frauen [3]. Um verlässliche Ergebnisse zum empirischen Gehalt des „süßen“ Geschlechts zu erzielen, wäre also eine maßgeschneiderte Studie nötig, die sich zudem nicht allein auf quantitative Verteilungsmuster kaprizieren dürfte.

Zum anderen sagt der empirische Gehalt eines „Mythos“ noch lange nichts über dessen Bedeutung und Wirkungsmacht, z. B. im Hinblick auf die Strukturierung von Wahrnehmung, aus. Selbst wenn sich Männer und Frauen statistisch gesehen nur wenig in ihrer (mengenmäßigen) Lust am Süßen unterscheiden sollten, besitzt die kulturelle Codierung von „süß“ als „weiblich“ erhebliche Relevanz – nicht zuletzt als Vehikel der sozialen Zuordnung von Geschlecht bei der Wahl von Essen und Trinken.

Doing gender beim Essen

Die Umgangsweisen mit der Ernährung – Gewohnheiten, Vorlieben, Einstellungen, emotionale Haltungen usw. – werden als Ausdrucksmedium dazu genutzt, die eigene „Männlichkeit“ oder „Weiblichkeit“ sozial in Szene zu setzen [4]. „Mannsein“ und „Frausein“ sind im Verständnis der Genderforschung keine naturgegebenen Konstanten, sondern kulturelle (Ordnungs-)Kategorien, die in sozialen Interaktionen immer wieder neu hergestellt und bestätigt werden müssen. Das Geschlecht wird als soziale Praxis und Institution (gender) aufgefasst, die zwar eine materielle Basis (sex) hat, von dieser aber qualitativ unterschieden ist [5]. „Hergestellt“ werden die Geschlechter durch bewusste und unbewusste Prozesse des doing gender, in denen es nicht nur darum geht, das eigene Geschlecht in möglichst eindeutiger Weise zum Ausdruck zu bringen, sondern auch darum, die Geschlechtsinszenierungen der anderen richtig zu deuten.

Beim Essen und Trinken lassen sich vielfältige Formen des doing gender beobachten. So werden etwa Mäßigung und Zurückhaltung als eher „weibliches“ Verhalten gewertet, während ein kräftiges Zulangen und ein schnelleres Esstempo als eher „männliche“ Erscheinungsformen gelten. Weiterhin gibt es kulinarische Handlungen, die als „unweiblich“ gelten, z. B. der herzhafteste Biss in eine fette Haxe oder auch der hastige Zug aus der Bierflasche. Umgekehrt empfindet man es eher „unmännlich“, wenn mit gespitzten Lippen am Rand eines Glases genippt oder an rohen Möhren geknabbert wird.

Mitunter verrät auch ein Blick auf die Speisekarte, dass kulinarische Genüsse einen „männlichen“ oder „weiblichen“ Charakter haben können: „Holzfällersteak“ und „Strammer Max“ wecken andere Erwartungen als „Birne Helene“ und „Crepe Suzette“. Auch Verzehrssituationen und Zubereitungsformen lassen eine geschlechtliche Codierung erkennen. Eckkneipen, Stammtische und Trinkgelage haben ein „männliches“, Kaffeekränzchen und Salatbars ein „weibliches“ Image. Kochen und Backen gelten als typisch „weibliche“ Kompetenzfelder, das Grillen im Freien ist hingegen ein ausgezeichneter Ort „männlicher“ Selbstdarstellung.

Die Reihe derartiger Beispiele ließe sich mühelos fortführen und der Mechanismus, der dahintersteht, ist stets derselbe: Es handelt sich um zirkuläre Sexuierungsprozesse, in deren

Verlauf Verhaltensweisen, Gegenständen, körperlichen Ausdrucksformen, sozialen Räumen usw. ein Geschlecht zugeschrieben wird, das seinerseits wiederum eine vergeschlechtlichende Wirkung hat. In dem Maße, in dem z. B. Fleisch ein Lebensmittel ist, das häufiger und in größeren Mengen von Männern verzehrt wird, wird es für „männlich“ gehalten und kann entsprechend zum Ausdruck von „Männlichkeit“ eingesetzt werden. Während Fleisch und Alkohol besonders ausgeprägte Statthalter von „Männlichkeit“ sind, bestehen die auffälligsten geschlechtssinnstiftenden Praktiken auf „weiblicher“ Seite im Diäthalten und maßvollen Umgang mit dem Essen. Nicht zufällig konnte in sozialpsychologischen Experimenten gezeigt werden, dass eine Frau, die bei einer Mahlzeit geringe Nahrungsmengen zu sich nimmt, in höherem Maße als „feminin“, „gut aussehend“, „attraktiv“ und „emotional expressiv“ wahrgenommen wird, als wenn sie eine größere Portion verspeist [6].

Symbolische Ordnungen

Es hängt mit der unsichtbaren Logik symbolischer Ordnungen zusammen, dass bestimmte Lebensmittel und Umgangsweisen mit dem Essen als „Geschlechtsverstärker“ fungieren können. So besteht eine Korrespondenz zwischen den Erwartungen an „männliche“ bzw. „weibliche“ Essstile und den alltagstheoretischen Auffassungen über die körperliche und wesensmäßige Beschaffenheit von Männern und Frauen, die auf symbolischen Entgegensetzungen beruht.

Beim Blick auf die eingangs geschilderten Charakteristika typisch „männlicher“ und „weiblicher“ Speisen fällt auf, dass sich diese entlang einer Achse von „starker“ und „schwacher“ Nahrung einordnen lassen. Die als „weiblich“ geltenden Speisen wie Quark, Obst, Salat, Gemüse oder auch süße Desserts sind vor allem durch ihre Milde und Leichtigkeit gekennzeichnet. Ihr Verzehr erfordert keinen größeren Kraftaufwand, z. B. beim Kauen. In der sozialen Deutung werden die typisch „weiblichen“ Nahrungsmittel mit Eigenschaften wie „schonend“, „gesund“ oder auch „verwöhnend“ in Verbindung gebracht. Sie gehören dem Spektrum der als „schwach“ bezeichneten Nahrung an. Entgegengesetzt verhält es sich mit den typisch „männlichen“ Speisen. Sie erfordern, z. B. im Fall von Fleischgerichten, eher einen zupackenden Biss und besitzen häufiger schleimhautreizende Wirkungen (scharfe, herbe, stark gewürzte Speisen, hochprozentige Alkoholika). Zudem zeigen „männliche“ Speisen

oft eine energiereiche Zusammensetzung, was sie ebenfalls als eher „starke“ Nahrung gelten lässt.

Die kulturelle Bewertung von Speisen als „starke“ oder „schwache“ Nahrung zeigt an, dass hier keine einfache Unterscheidung vorliegt, sondern ein Hierarchieverhältnis. In vielen Gesellschaften wird dabei die „überlegene“ Nahrung mit Fleisch gleichgesetzt, denn Fleisch setzt den Akt der Unterwerfung und des Tötens von Tieren voraus. Pflanzliche Kost besitzt dagegen einen niedrigeren Status und wird eher mit Friedfertigkeit assoziiert. Diese kulinarische Taxonomie steht insofern in enger Beziehung zu den Essstilen der Geschlechter, als ein Verweisungszusammenhang zwischen dem kulturellen Wert der Nahrung und dem sozialen Status der Essenden besteht. Bestimmte Vorlieben und Abneigungen beim Essen spiegeln entsprechend auch die Machtverhältnisse zwischen den Geschlechtern wider. Es ist daher kein Zufall, dass Männer vorrangig Speisen meiden, die mit „Unterlegenheit“ oder „Schwäche“ in Verbindung gebracht werden können. Während z. B. die „weibliche“ Nahrung deutliche Überschneidungen mit den für Kinder, Alte und Kranke typischen Speisen aufweist – leicht, schonend, mild, kleine Portionen, wenig Fleisch usw. –, steht der „männliche“ Geschmack dieser Kost diametral gegenüber.

Auch Süßigkeiten gehören in den Kanon der „schwachen“ Lebensmittel. Doch im Vergleich zu anderen „schwachen“ Lebensmitteln wie z. B. Rohkost und Gemüsegerichten gelten süße Desserts, Schokolade, Pralinen auch bei Männern als „verwöhnend“, „tröstend“, „kostbar“ oder „sinnlich“. Im Einklang mit der symbolischen Geschlechterordnung, die das „schwache“ Geschlecht zugleich als dasjenige konstruiert, das beschützt, verwöhnt und umworben sein will, eignet Süßes sich daher doppelt gut als „Weiblichkeitsverstärker“.

Schokolade für die Sinne

Vor allem für Schokolade gilt, dass sie eine in hohem Maße feminin codierte Leckerei ist. Sie gilt in ihrer hellen, cremigen, zart schmelzenden Form als ausgemacht „weibliches“ Faible – für das es übrigens auch an naturwissenschaftlichen Erklärungen nicht mangelt. Kakaopulver, der wichtigste Bestandteil von Kakaoprodukten, enthält eine Vielzahl an z. T. psychoaktiven Substanzen. Die der Schokolade nachgesagte stimmungsaufhellende Wirkung scheint dabei den Frauen ganz besonders zugute zu kommen. Ihr höherer

Östrogenspiegel verstärkt den Effekt des bei der Verstoffwechslung von Eiweiß und Zucker entstehenden Botenstoffes Serotonin auf das Glückszentrum und sorgt somit für ein intensiveres Wohlfühlgefühl. Dieser Mechanismus wird auch dafür verantwortlich gemacht, dass mehr Frauen als Männer eine geradezu leidenschaftliche Liebe mit der Schokolade verbindet. Der typische „Schokoloholik“ ist weiblich. Für viele Frauen ist die süße Verführung mit Wonnegefühlen verknüpft, die den erotischen Sinnenfreuden ähneln. Die Hälfte der von einer populären Frauenzeitschrift befragten Amerikanerinnen gab jedenfalls an, ihr Bett lieber mit einer Tafel Schokolade zu teilen als mit einem Partner – wenn sie sich zwischen beiden entscheiden müssten [7]. Auch aktuelle medizinische Studien belegen einen Zusammenhang zwischen der weiblichen Vorliebe für Schokoladiges und der Sphäre der Erotik. Ein Mailänder Forschungsteam fand kürzlich heraus, dass sich Frauen, die täglich größere Mengen Schokolade vernaschten, eines überdurchschnittlich aktiven und erfüllten Liebeslebens erfreuen [8]. Dies mag mit den Inhaltsstoffen des Kakaos in Zusammenhang stehen, der schon bei den Azteken als aphrodisierender Liebestrunke verwendet wurde.

Doch auch jenseits möglicher physiologischer Zusammenhänge fügt sich die Lust auf Schokolade in die Konstruktion von „Weiblichkeit“ ein. Die Frau, die ihr Begehren auf Pralinen und Schokolade richtet, setzt ihre Verführbarkeit und Sinnlichkeit, zugleich aber auch ihre Abhängigkeit von Zuwendung und Belohnung in Szene.

Fazit

Geschlechtstypische Unterschiede im Ernährungsverhalten haben vielschichtige Hintergründe. Ein wichtiger Aspekt hierbei sind die Prozesse des doing gender, mit denen (bewusst oder unbewusst) „Männlichkeit(en)“ und „Weiblichkeit(en)“ via ernährungsbezogene Gewohnheiten, Einstellungen usw. sozial inszeniert werden. Lebensmittel und Umgangsweisen mit dem Essen werden zu Medien der symbolischen Kommunikation von Geschlecht gemacht, die mit kulturellen Leitbildern und Ordnungssystemen in Verbindung stehen. Die Vorstellungen von männlichen „Fleischwölfen“ und weiblichen „Naschkatzen“ basieren auf kulturellen Konstrukten, denen die Polarisierung der Geschlechter anhand binärer Oppositionen wie z. B. stark/schwach, aktiv/passiv, hart/weich usw. zu Grunde liegt.

Nicht immer manifestieren sich die angenommenen Unterschiede zwischen Männern und Frauen im tatsächlichen Verhalten. Dann zeigt sich, dass die Geschlechterdifferenz auf einer symbolischen Ebene hergestellt wird. So sind es nicht unbedingt die empirisch belegbaren Verzehrmenen von Kuchen, Schokolade, Süßigkeiten, die den gedanklichen Zusammenschluss von Weiblichkeit und Naschwerk befördern, sondern kulturelle Verweisungszusammenhänge, die bis in die Grundfesten der sexuellen Ideologie [8] hineinreichen. Bei der sozialen „Herstellung“ von Geschlecht spielt es gar nicht zwangsläufig eine Rolle, was Frauen und Männer tatsächlich tun – sie können auch das Gleiche tun –, die Institution gender besteht allerdings darauf, dass das, was sie tun, als verschieden wahrgenommen wird. Und so gilt auch bei der Lust am Süßen der schwer auszuräumende Grundsatz: Wenn Männer und Frauen das Gleiche tun, ist es noch lange nicht dasselbe.

Korrespondenzanschrift

Dr. phil. Monika Setzwein M.A.
Food & Culture
Suhrfeld 18
D-24358 Ascheffel
E-Mail: setzwein@food-and-culture.de



Literaturverzeichnis

- [1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2004): Ernährungsbericht 2004, Bonn
- [2] Setzwein M. (2004): „Männliches Lustprinzip“ und „weibliches Frustprinzip“?, *Ernährungs-Umschau*: 51, 504–507
- [3] Mensink G. (2004): Was essen wir heute? Ernährungsverhalten in Deutschland, Robert Koch Institut (RKI), Berlin
- [4] Setzwein M. (2004): Ernährung – Körper – Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext, Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden
- [5] Lorber J. (1999): Gender-Paradoxien, Leske-Budrich Verlag, Opladen
- [6] Basow S., Kobrynowicz D. (1993): What is She Eating? The Effects of Meal Size on Impressions of a Female Eater, *Sex Roles*: 28, 335–344
- [7] Barthel D. (1989): Modernism and Marketing: The Chocolate Box Revisited, in: *Theory, Culture, and Society*, 6, 429 ff.
- [8] Setzwein M. (2002): Sex & Food & Hierarchy. Überlegungen zum Zusammenhang von Ernährung, symbolischer Geschlechterordnung und sexueller Ideologie, in: Jahn I./Voigt U. (Hg.): *Essen mit Leib und Seele*, Bremen, 75–98