

# GENDER & ERNÄHRUNG



## Was bedeutet Gender?

„Gender“ wird als soziale und kulturelle Konstruktion und Inszenierung der Geschlechter verstanden, die über die Dualität des biologischen Geschlechts (sex) hinausgeht.

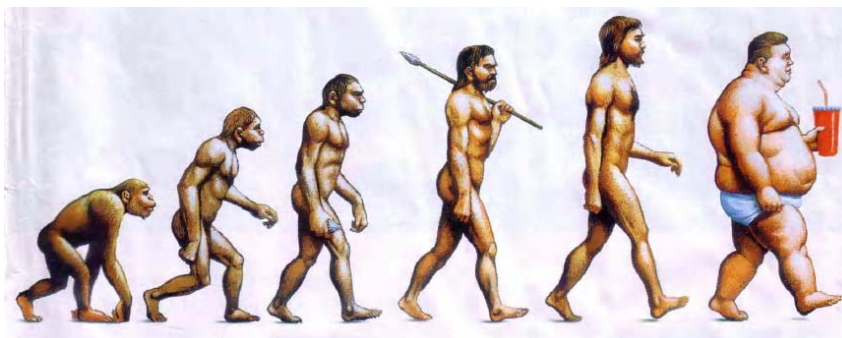
## 1. Gibt es Nahrungsmittelpräferenzen bei Frauen und Männern?

Isst Mann / Frau Anderes?



 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

Männer bevorzugen .....



 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

... und Frauen...



 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

## Biologische Hintergründe

Frau und Mann zeigen Unterschiede in  
Körpermasse und Körperzusammensetzung

- Männer: höherer Grundumsatz, meist höherer Energiebedarf
- Frauen: benötigen höhere Nährstoffdichte
- Tolerierbare Alkoholfuhr bei Männern höher

 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

## Was essen Männer?

(Deutsche nat. Verzehrsstudie 2008)



- + 166 g mehr als Frauen
- Fleisch & Wurstwaren doppelt so viel wie Frauen
- mehr Milch & Milchprodukte als Frauen
- weniger pflanzliche Lebensmittel als Frauen
- trinken mehr Limonade & Alkohol als Frauen

 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

## Was essen Männer?

(Österreichischer Ernährungsbericht 2008)

ähnliche Ergebnisse

nicht alle Daten auf Geschlechter Ebene erfasst!

- Energy drinks häufiger als Frauen
- Alkoholische Getränke vermehrt konsumiert

 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

## Was essen Frauen?

(Deutsche nat. Verzehrsstudie 2008)



- + 50 g mehr Obst als Männer
- etwas mehr Gemüse als Männer
- trinken mehr Kräuter- und Früchtetees

... und was die Qualität betrifft...

- Frauen sind öfters Vegetarier

 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

## Was essen Frauen?

(Österreichischer Ernährungsbericht 2008)

- + etwa 50 g mehr Obst als Männer
- + ca. 30 g mehr Gemüse als Männer
- Backwaren, Zucker, zuckerhaltige Produkte und Schokolade mehr als Männer
- kalorienarme (Tee!), kohlenstoffarme und alkoholfreie Getränke bevorzugt

 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

## War das immer so?

historisch immer schon Unterschiede

Männer aßen mehr Fleisch und Fett – warum:

- höherer Energiebedarf
- jene Lebensmittel die begrenzt waren
- Ausdruck von Macht: Der Mächtigere bekommt mehr und das Bessere!



 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

## 2. Welches Ernährungsverhalten ist „typisch“ weiblich / männlich?

Isst Mann / Frau anders?



 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

## weitere Nahrungspräferenzen



### Männer

Fleischgerichte, Deftiges, scharfe Gewürze, herbe Getränke

z. B. Jägerschnitzel, Currywurst, Pfefferoni

### Frauen



Gemüse- und Nudelgerichte, leichte Kost, Süßspeisen

z. B. Folienkartoffel, Nudelaufguss, Salat, Vanille, Zimt

## Einstellungen zum Essen



### Männer

häufiger unkompliziertes Verhältnis zum Essen

Ernährung für Gesundheit nicht so wichtig wie Sport

### Frauen



häufiger ambivalentes Verhältnis zum Essen

zentraler Stellenwert in Gesundheits-Konzepten

## Umgang mit dem Essen



### Männer

häufiger lustbetont  
häufiger am eigenen  
Geschmack, Genuss  
orientiert  
Diäten aus gesundheitl.  
Gründen



Risikoverhalten



### Frauen

häufiger kontrolliert und  
gezügelt  
häufiger an sozialen  
Normen orientiert  
Häufiger Diäten zur  
Gewichtsreduktion



Ess-Störung

 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

## Kochen ist immer noch eine Frauendomäne

Insgesamt kochen in Österreich  
75 % der Frauen und nur 33 % der Männer!

Männer: keine Veränderung seit 1992 – ca. 40 ´

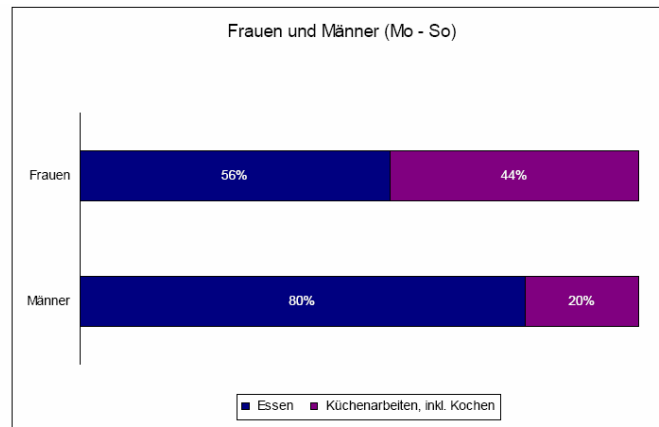
Frauen: um 25 ´ kürzer als 1992 – über 60 ´



 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung



## Zeitverwendung Essen & Kochen



Quelle: STATISTIK AUSTRIA, ZEITVERWENDUNG (2008/09)

## Ergebnisse einer Befragung von Jugendlichen:

Burschen geben häufiger an, dass sie für ein gutes Essen alles liegen lassen würden, dass Essen zu den schönsten Dingen gehört und dass sie sich nach einer Mahlzeit besonders wohl und fit fühlen.

Mädchen geben überproportional häufig an, dass Essen eine potentielle Bedrohung darstellt und äußern körperbezogene Ängste und Kontrollwünsche.

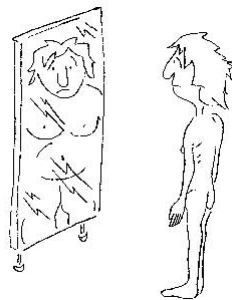
Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Welche Themen sind Burschen im Zusammenhang mit dem Essen wichtig, und welche Fragen werden von Mädchen oft diskutiert?

3. Wieso ist das so?

## doing gender am Beispiel von Körper & Essen

Ist ein geschlechtsspezifischer Umgang  
mit dem Körper feststellbar?



 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

Ergebnis einer aktuellen WHO Studie:

- 25 % der 9-17 jährigen Mädchen machen regelmäßig Diät
- 6 % der Burschen!
- Auslassen von 1 Mahlzeit deutlich öfter bei Mädchen!

 zacharias  
Ernährungswissenschaftliche Beratung

Schlankheit & beruflicher Erfolg:

300 Frauen aus mittel- und Top-Management:

- durchschnittlicher BMI liegt niedriger
- doppelt so viele Frauen sind untergewichtig

Durch restriktives Essverhalten erreicht!

### 3. Praxisbeispiel

Warum sind Wurstsemmel, Pizza & Co der große Renner?

**„Uns schmeckt, was wir essen!“**

Analyse des Verpflegungsangebotes an 6 Internatschulen in Ostösterreich –

„Gender- und Nachhaltigkeits-Aspekte in der Schulverpfelung“ 2008 /09“

## Ergebnisse

*hauptsächlich Burschen:*



1. Gemüseangebot weit unter den Empfehlungen
2. Fleisch & Wurst viel häufiger und größere Mengen als empfohlen
3. Fisch vorwiegend gebacken
4. Frittiertes ein- bis zweimal wöchentlich
5. Vollkornprodukte kaum

## Ergebnisse

*hauptsächlich Mädchen:*



1. Gemüse wird häufiger angeboten
2. Fleisch & Frittiertes seltener
3. Bio Produkte und fair trade Produkte an allen Schulen mit Mädchendominanz!
4. Ausgeklügelte Systeme der Partizipation (Speisenplan- und Buffetgestaltung, Feedbacksysteme)

## Ausblick und Appell

1. Prüfen Sie Ihre Bilder!
2. Misstrauen Sie Glaubenssätzen wie: „Alle Burschen lieben Fleisch.“
3. Betrachten Sie Burschen und Mädchen als Individuen.
4. Arbeiten Sie bewusst gegen bestehende Stereotype.

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!