

Ernährung und Umwelt

Genderspezifische Aspekte

Univ.-Doz. Dr. Ingrid Kiefer

Das Wort „Gender“ wird mit „Geschlecht“ übersetzt, wobei jedoch nicht die körperlichen Geschlechtsmerkmale, sondern die soziale Geschlechtsidentität, abhängig von sozialen, gesellschaftlichen und kulturellen Umständen, beschrieben wird.

Unter „Gender-Food“ werden Lebensmittel verstanden, die spezifisch auf Männer oder Frauen und deren unterschiedliches Konsum- und Ernährungsverhalten abgestimmt sind. Eine Umfrage zeigt, dass die Hälfte der Befragten ein Produkt speziell für Männer oder Frauen kaufen würde, wobei Frauen offener gegenüber solchen Produkten sind (Pratter, 2007).

Frauen beschäftigen sich dabei intensiver mit der Produktauswahl, tätigen den Großteil der Einkäufe und ihnen obliegt der Großteil der Kaufentscheidung (Pratter, 2007). Frauen kehren während des Informations- und Vergleichsprozesses bei wichtigen und auch neuen Informationen eines Produkts wieder zum Ausgangspunkt zurück und beginnen die Bewertung neu, während bei Männern die Hauptkriterien des jeweiligen Produkts für die Kaufentscheidung ausreichen (Barletta, 2003).

Bei Gender-Produkten wird einerseits auf den geschlechterspezifischen Mehrwert auf physiologischer Ebene (z. B. Inhaltsstoffe wie bestimmte Vitamine oder Mineralstoffe), als auch auf die Farb- und Bildgestaltung sowie auf die plakativen Auslobungen geachtet (Pratter, 2007).

Die tägliche Nahrungszufuhr ist neben dem physiologischen Bedarf unter anderem auch vom Alter, Gesundheitszustand, Angebot, Verfügbarkeit, Preis, Kultur und Tradition sowie vom Geschlecht abhängig. Während bei Männern Fleischgerichte, Wurst, energiereiche deftige Kost, scharfe Gewürze und Alkohol zu den Lebensmittelpräferenzen zählen, bevorzugen Frauen Gemüse- und Nudelgerichte, leichte Kost und Süßspeisen und essen häufiger und mehr einheimisches Frischobst, Gemüse, Milchprodukte, Rohkost, vegetarische Kost und Vollkornprodukte (Elmadfa et al., 2009; Setzwein, 2009).

Bestimmte Nahrungsmittel werden in unserem Kulturkreis mit geschlechtsspezifischen Eigenschaften in Verbindung gebracht. Obst und Gemüse, leichte Küche sowie süße Speisen werden als „schwache“ Nahrung angesehen und mit Weiblichkeit verbunden. Fleischgerichte, schwere Küche und scharfe Speisen stehen für „starke“ Nahrung, für Kraft und Potenz und sind mit der männlichen Identität verknüpft (Setzwein, 2004b; Kiefer, 2008).

Auch bei der Einstellung zur Ernährung zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede. Während Frauen häufiger ein ambivalentes Verhältnis zum Essen aufweisen und höhere Bereitschaft zeigen, ihr Ernährungsverhalten in Richtung einer gesunden Ernährung zu verändern, hat der Großteil der Männer ein unkompliziertes Verhältnis zum Thema Essen. Bei Gesundheitsthemen nimmt die Ernährung bei den Frauen einen zentralen Stellenwert ein, sie sind besser über das Thema Ernährung informiert und haben dementsprechend ein höheres Ernährungswissen. Bei Männern hingegen wird der Bedeutung von Sport und Bewegung für die eigene Gesundheit höhere Relevanz beigemessen.

Frauen essen im Gegensatz zu den Männern kontrollierter und gezügelter und sind im Hinblick auf die Ernährung vermehrt an sozialen Normen wie beispielsweise Gesundheit und Attraktivität orientiert. Für Männer spielt hingegen das lustbetonte Essen sowie der Genuss und Geschmack der Speisen eine wesentliche Rolle. Diäten halten Männer aus gesundheitlichen Gründen, während für Frauen die Gewichtsreduktion und die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper wichtige Gründe für das Einhalten von Diäten darstellen. Die Prävalenz von gestörtem Essverhalten ist dementsprechend bei Frauen höher, Männer hingegen zeigen ein höheres Risikoverhalten wie beispielsweise einen vermehrten Alkoholkonsum (Setzwein, 2004a).

Geschlechtsspezifische Unterschiede im Ernährungsverhalten entwickeln bzw. verstärken sich bereits in der puberalen Phase. Mädchen essen tendenziell weniger und achten vor allem auf ein kalorien- und fettarmes, gesundes Essen. Für Jungen sind die Menge und der Geschmack des Essens am Wichtigsten. Für sie zählt Essen zu den schönsten Dingen im Leben und sie fühlen sich nach einer Mahlzeit besonders wohl und fit (Bartsch, 2008; Setzwein, 2009). Für viele Mädchen hingegen stellt das Thema Essen eine potentielle Bedrohung dar und wird mit besonderer Umsicht und Kontrolle gehandhabt. Negative Gefühle wie beispielsweise Angst und Sorge stehen beim Essen oft im Vordergrund und häufiger als Jungen benutzen sie Essen zur Frustbewältigung (Setzwein, 2009).

Neben den Bereichen Ernährung allgemein, Nahrungsmittelauswahl, Essverhalten und tatsächliche Nährstoffaufnahme gibt es noch geschlechtsspezifische Unterschiede bei den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr hinsichtlich Energie, Protein, den Vitaminen A, E, K, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B₆ sowie Magnesium, Eisen, Jod und Zink. Wobei der Bedarf dieser Nährstoffe, mit Ausnahme von Eisen, bei Männern im Vergleich zu Frauen höher ist (DACH, 2008).

Bei Beratung, Informationsbereitstellung und im Social Marketing ist die Berücksichtigung von genderspezifischen Ansätzen unerlässlich.

Literatur

Barletta M. The spiral path to a woman's purchasing Decision. 2003.

Bartsch S. Essstile von Männern und Frauen. Der Genderaspekt in der Gesundheitsprävention und –beratung. Ernährungsumschau. 2008; 11/08: 672-680.

DACH. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Frankfurt am Main, Verlag Umschau Braus, 2008.

Elmadfa I, Freisling H, Nowak V, Hofstädter D, et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2008. 1. Auflage, Wien, März 2009.

Kiefer I. Männer essen gern – Frauen lieber weniger. UGB-Forum. 06/2008.

Pratter U. Der kleine Unterschied: Gender Food. Lebensmittel-Technologie 1-2; 2007: 11-13.

Setzwein M. Ernährung – Körper – Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext. VS-Verlag. Wiesbaden; 2004b.

Setzwein M. Ernährung als Thema der Geschlechterforschung. In: Gender und Ernährung. (Rückert-John J, Hrsg.). Hohenheimer Beiträge zu Gender und Ernährung. Heft Nr.1/2004. 2004a: 50-72.

Setzwein M. Männeressen – Frauenessen? Doing Gender und Essverhalten. In: Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis. (Kolip P, Altgeld T, Hrsg.) Juventa Verlag Weinheim und München.

2. Auflage 2009. 41-60.