

Nachgelesen

Bubengeschmack – Mädchengeschmack?

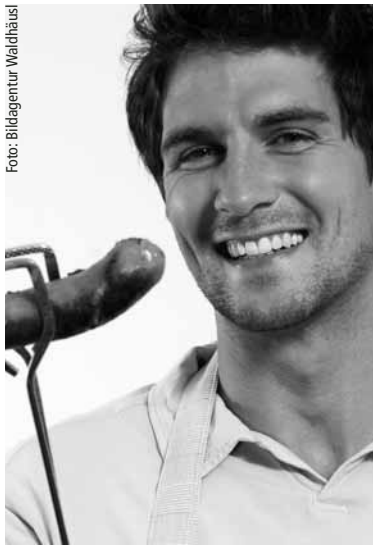
Der neue Leitfaden „Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendergerecht gestalten“ führt in die vielen Aspekte von Gender, Nachhaltigkeit und (Schul)Ernährung ein.

Foto: Fotolia / Dušan Zidar



Ernährung macht Geschlecht

Foto: Bildagentur Weidhäusl



Burschen und Mädchen sind verschieden. Ja klar, aber auch beim Essen?

Wie kommt es zu den verschiedenen Vorlieben der Geschlechter bei der Auswahl von Lebensmitteln? Liegt es an körperlichen Unterschieden, oder hat es einen soziokulturellen Hintergrund? Was und in welcher Menge Kinder und Jugendliche essen hat vielschichtige Gründe. Je nach Alter werden Verzehrsgewohnheiten und Geschmackspräferenzen in den Familien und später durch „peer groups“ in Kindergarten und Schule geprägt. Auch gesellschaftliche Verhaltensmuster (wie etwa Geschlechtszuschreibungen) und Werbung/Lebensmittelmarketing beeinflussen die Vorlieben von Kindern und Jugendlichen für bestimmte Speisen und Getränke.

In unserer Gesellschaft gibt es genaue Bilder darüber, was „männlich“ und was „weiblich“

ist. Ernährungsstile können ebenso wie etwa Kleidung oder Hobbys als „Geschlechtsverstärker“ dienen. Burschen greifen dann gerne zu „männlichem“ Fleisch oder fettreichem Fast Food. Bei Mädchen kommt häufiger Obst, Gemüse oder Salat auf den Tisch. Viele Mädchen lassen bisweilen auch eine Mahlzeit aus, um schlank zu werden oder zu bleiben, was Burschen eher nicht einfallen würde. In diese Klischees fügt man sich häufig ohne Nachzudenken.

Unterschiedlicher Bedarf?

Der Nährstoffbedarf von Mädchen und Burschen ist verschieden. Die physiologischen Unterschiede sind jedoch so klein, dass sie nicht als Begründung für die großen Unterschiede bei den Speisenvorlieben und für das konkrete Ernährungsverhalten von Mädchen und Burschen¹ dienen

können. Entsprechend der Lebensmittelauswahl nehmen Burschen mehr Energie, mehr Cholesterin, mehr Zucker, mehr Vitamin B12 und Eisen, dafür jedoch weniger hochmolekulare Kohlenhydrate und Ballaststoffe auf. Mädchen bzw. Frauen sind durchschnittlich besser mit Betacarotin, Vitamin E und Selen versorgt.² Burschen sind auch häufiger übergewichtig als gleichaltrige Mädchen.³

„Doing gender“ in der Schulverpflegung

Burschen brauchen ihre Leberkäsesemmel – Mädchen sind ständig auf Diät. Solche geschlechtsstereotypen Einschätzungen durch Verpflegsverantwortliche spiegeln sich im kulinarischen Angebot an Schulen wider. In Schulen, an denen vorwiegend Mädchen verpflegt werden, kommt mittags mehr Gemüse auf den Tisch, in Schulen mit Burschenschwerpunkt mehr Fleisch. Viele Schulbuffets bedienen vor allem den „Bubengeschmack“, Mädchen finden dort seltener für sie ansprechende Produkte.

Indem die Schulverpflegung (bewusst oder unbewusst) stereotypen Gendernormen folgt, werden hier die Unterschiede zwischen den Geschlechtern immer wieder neu produziert. Anzustreben ist ein Verpflegsangebot, das für beide Geschlechter gute Voraussetzungen schafft, ihre Ernährungsbedürfnisse zu befriedigen und bestmögliche Gesundheit zu erlangen/erhalten. Der gezielte Blick auf „Genderaspekte“ in der Verpflegung ist hier hilfreich.

Hilfestellung für Schulen

Der Leitfaden „Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendergerecht gestalten“ führt ein in die

vielen Aspekte von Gender, Nachhaltigkeit und (Schul)Ernährung. Schulen finden darin viele Anregungen und Tipps, wie kleine und große Vorhaben bei der Verbesserung der Verpflegung durch den Fokus auf „Gender- und Nachhaltigkeitsaspekte“ langfristig besser gelingen können. Konkret wird die mögliche Vorgehensweise an den Beispielen

- Zufriedenheit und Frequenz bei Verpflegungsangeboten steigern bzw. Wartezeiten am Schulbuffet verringern
- Ambiente zielgruppenfreundlicher gestalten (geeignete Räume schaffen)
- Burschen und Mädchen für ein gesundes Angebot motivieren
- Nachhaltigkeitskriterien in der Schulverpflegung umsetzen dargestellt.

Rosemarie Zehetgruber

FORUM Umweltbildung (Hg.):
„Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendergerecht gestalten“
 FORUM Umweltbildung,
 Wien 2009. 26 S., EUR 7,-
 zuzügl. Versandkosten,
 ISBN 978-3-900717-66-7



Die Studie wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Abt. II/3 (Nachhaltige Entwicklung) erstellt und im Rahmen einer Kooperation von Knoll & Szalai oeg und gutessen consulting durchgeführt.

Mehr zu Gender und/oder Ernährung: www.knollszalai.at/download.htm
www.gutessen.at/schule.html

- 1 vgl. Setzwein, Monika (2004): Ernährung – Körper – Geschlecht, Wiesbaden, S. 168 ff.
- 2 vgl. Österreichischer Ernährungsbericht 2008 und Kiefer, Ingrid (2008): Männer essen gern – Frauen lieber weniger, UGBforum 6/08
- 3 Vgl. Österr. Ernährungsbericht 2008, S. 7f mehr dazu: http://en.wikipedia.org/wiki/High-fructose_corn_syrup (19.9.2009)

Was wir essen

Fruchtzucker – natürliche Süße aus Früchten?

Wer der Gesundheit zuliebe auf „bösen“ Kristallzucker verzichtet und statt dessen tüchtig „gesunden“ Fruchtzucker konsumiert, irrt. Die LebensmittelherstellerInnen ersetzen derzeit den ungeliebten Zucker gerne durch Fruktose. Aufschriften wie „ohne Kristallzucker“ oder „mit reiner Fruchtsüße“ klingen gesund, die Produkte verkaufen sich gut. Fruchtzucker hat aus Sicht der HerstellerInnen wesentliche Vorteile: Er wird vorwiegend aus Maisstärke gewonnen und ist billiger und süßer als Zucker, Fruktose überdeckt auch den unangenehmen Beigeschmack von Süßstoffen und lässt Lebensmittel fruchtiger schmecken. Die stark steigende Menge an Fruktose, die wir über Milchprodukte, Wellness-Getränke, Softdrinks, Müslis, Joghurts oder Süßigkeiten aufnehmen, belastet jedoch den Organismus. Unser Darm ist nicht darauf eingestellt größere Fruchtzuckermengen zu verarbeiten. Fruchtzucker wird nur langsam und unvollständig resorbiert.



Fruchtzucker belastet den Organismus ...

Das heißt, er liegt lange im Darm und zieht dort Wasser aus dem umliegenden Gewebe an. Mögliche Folge: Durchfall. Ein Teil der Fruktose gelangt in den Dickdarm und ist dort Futter für Darmbakterien, was zu Gasbildung, Blähungen und Darmbeschwerden führt. Die Geschwindigkeit, mit der Fruchtzucker im Darm resorbiert wird, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Daher reagieren manche stärker auf Fruktose als andere. Wird über längere Zeit eine größere Menge konsumiert, ändert sich die Darmflora, was dazu führen kann, dass plötzlich natürliche Lebensmittel, wie Obst und Fruchtsäfte nicht mehr vertragen werden.

... löst aber kein Sättigungsgefühl aus

Ein weiterer Nachteil: Fruchtzucker löst kein Sättigungsgefühl aus. Essen wir normalen Zucker, schüttet die Bauchspeicheldrüse In-

ulin aus. Insulin signalisiert dem Körper Sättigung. Beim Konsum von Fruchtzucker fehlt dieses Signal, der Hunger bleibt und man isst oder trinkt mehr als gut wäre. Fruktose lässt zudem – offenbar insbesondere bei Männern – die Cholesterin- und Triglyceridwerte ansteigen. Wie kann es sein, dass diese mit gravierenden Nebenwirkungen behaftete Substanz in Obst enthalten ist, wo dieses doch als Inbegriff von gesund gilt! Obst enthält nur geringe Mengen an Fruchtzucker im Vergleich zu fruktosegesüßten Lebensmitteln. Außerdem scheinen die in Früchten enthaltenen Antioxidantien und Ballaststoffe eine Schutzwirkung ausüben. Fünf Portionen Obst und Gemüse sind und bleiben also empfehlenswert.

Nichts essen, was als gesund beworben wurde?

Es ist jedoch ratsam, die künstlich zugesetzte Fruktose zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten. Achten Sie beim Einkauf darauf, ob Fruktose, Fruchtzucker, Glukose-Fruktose-Sirup, Fruktose-Glukose-Sirup, Invertzucker, „High-Fruktose-Corn-Syrup (HFCS) 3“ oder „Traubenfruchtsüße“ auf der Zutatenliste angeführt sind und reduzieren Sie den Konsum dieser Produkte. Leider kann man als KonsumentIn nicht erkennen, wieviel Fruchtzucker in einem Produkt enthalten ist. Die Mengenangabe fehlt.

In den USA, dem Land der subventionierten Produktion von „High-Fruktose-Corn-Syrup“ aus Mais, deckt Fruchtzucker übrigens bereits 10 Prozent der täglichen Energieaufnahme!⁴ Bemerkenswert der Rat von Michael Pollan, einem bekannten US-Ernährungsjournalisten, der meint, es sei am gesündesten, nichts zu essen, was als gesund beworben wurde.⁵

Rosemarie Zehetgruber,
 gutessen consulting, www.gutessen.at

- 4 Beate Wagner: Süßes Bauchweh auf Zeit-Online, www.zeit.de/gesundheit/gesundheitsfragen-2007/fruktose-intoleranz (19. 9. 2009)
- 5 Interview von Amy Goodman mit Michael Pollan auf www.democracynow.org/2009/5/14/omnivores_dilemma_author_michael_pollans_new (19. 9. 2009)