

Ernährungskompetenz

Was geschieht, wenn Studierende von zu Hause ausziehen?

Pliessnig Gabriele

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB16

Einleitung

Die Ernährungskompetenz ist ein neues Konzept in der Wissenschaft [1]. Es bezieht die Fähigkeit Ernährungswissen im Alltag umzusetzen mit ein [2]. Studierende sind durch den Auszug genau in diesem Punkt gefordert. Sie sind das erste Mal alleine verantwortlich für ihre Ernährung [3]. Um zu sehen, was sich bei Studierenden durch den Auszug verändert, wird folgende Fragestellung bearbeitet:

Wie verändert sich die Ernährungskompetenz bei Studentinnen, Studenten durch den Auszug von zu Hause?

Ziel dieser Arbeit ist herauszufinden, was sich bei Studierenden durch den Auszug verändert, was neu erlernt werden muss, wo Herausforderungen bestehen und wo Unterstützung gebraucht wird.

Methodik

In Anlehnung an eine Studie bei Adoleszenten wurden quantitative und qualitative Fragen eingesetzt [4]. Sechs Studierende wurden gebeten 22 Aspekte der Ernährungskompetenz nach ihrer Wichtigkeit zu ordnen. Darauf basierten die teilstrukturierten Leitfadeninterviews, welche in Anlehnung an die qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz ausgewertet wurden [5].

Ergebnisse

Quantitativ:

Die sechs Aspekte, welche als wichtigste für die Umsetzung einer gesunden Ernährung priorisiert wurden, befinden sich in Tabelle 1.

Tabelle 1. Die sechs Aspekte der Ernährungskompetenz, welche von den Studierenden am höchsten priorisiert wurden

Sechs Wichtigste Aspekte für eine ausgewogene Ernährung

1. Gesunde und ungesunde Lebensmittel
2. Fähigkeit und Kreativität mit Lebensmittel zu improvisieren
3. Positive Einstellung gegenüber einer gesunden Ernährung
4. Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten in Bezug auf das Beschaffen und Zubereiten von Lebensmitteln
5. Ökologische Nachhaltigkeit
6. Lebensmittelinformationen erkennen und kritisch analysieren /Planung und Ausführung eines Lebensmittelbudgets

Qualitativ:

Seit dem Auszug hat sich in der Ernährungskompetenz verschiedenes geändert. Die Eigenverantwortung über die Ernährung war für die Studierenden neu. Sie achten sich u. a. vermehrt auf Tierhaltung und ökologische Nachhaltigkeit. Sie mussten verschiedene Kompetenzen zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung entwickeln (siehe Abbildung 1). Kreativität beim Kochen und Selbstvertrauen auf die eigenen Fähigkeiten forderte sie stark. Zudem wurde viel Lernbedarf bezüglich Lebensmittelwissen und -kompetenzen ersichtlich.

· Herausforderung:

- Ausgewogene Ernährung
- Planung der Mengen beim Einkauf
- Neue Gerichte kochen, Kochmenge
- Reste verwerten
- Wann Lebensmittel weggeworfen werden sollten

· Verändert:

- Selbstverantwortung und Planung von Lebensmitteleinkäufen und Kochen
- Einfache Gerichte, vorkochen, wenig Abwechslung
- Auswärts essen vermeiden
- Preis, günstige Alternativen und Aktionen beachten
- Auf Haltbarkeit achten, in kleinen Mengen einkaufen
- Eigene Verantwortung über Nahrungszufuhr und ausgewogene Ernährung

Abbildung 1. Von den Teilnehmenden genannte Veränderungen im Bereich der Lebensmittelkompetenzen

Diskussion

- Übereinstimmend mit der Literatur verändert sich die Ernährungskompetenz bei Studierenden durch den Auszug [6].
- Dass Selbstvertrauen einen grossen Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten hat, wurde ebenfalls in der Literatur bestätigt [7].
- Entgegen der Literatur ernährten sich nicht alle Studierenden ähnlich wie zu Hause [6].

Schlussfolgerung

Durch den Auszug verändert sich viel in der Ernährungskompetenz bei Studierenden. Damit einhergehend haben sie viele neue Herausforderungen im Alltag, wodurch die Ernährung meist nicht im Vordergrund steht. Dennoch ist viel Unsicherheit bezüglich einer ausgewogenen Ernährung vorhanden. Daher braucht es einfache Hilfestellungen, wie z. B. einfach zugängliche Broschüren, seriöse Kontaktpersonen für Ernährungsfragen und Videos mit Umsetzungstipps.

Literaturverzeichnis

- [1] Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining food literacy. A scoping review. *Appetite*, 116, 365-371. doi:10.1016/j.appet.2017.05.007
- [2] Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59. doi:10.1016/j.appet.2014.01.010
- [3] Lambert, M., Chivers, P., & Farrington, F. (2018). In their own words. A qualitative study exploring influences on the food choices of university students. *Health promotion journal of Australia*, 30(1), 66-75. doi:10.1002/hpja.180
- [4] Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549-557. doi:10.1016/j.appet.2016.09.006
- [5] Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (4. Auflage). Weinheim, Deutschland: Beltz Juventa.
- [6] Murray, D. W., Mahadevan, M., Gatto, K., O'Connor, K., Fissinger, A., Bailey, D., & Cassara, E. (2016). Culinary efficacy : an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. *Perspectives in Public Health*, 136(3), 143-151. doi:10.1177/1757913915600195
- [7] Azevedo P. E., Thomas, H., Ruby H.S., Edmonstone, S., Davidson, L., Faulkner, A., ... Kirkpatrick S.I. (2017). Identifying attributes of food literacy: a scoping review. *Public Health Nutrition*, 20(13), 2406-2415. doi:10.1017/S1368980017001276

Bildquelle: Gabriele Pliessnig