

Ergebnisse des Fragebogens zur Gesundheit sowie zum Koch-, Ess- und Bewegungsverhalten

Welche Mahlzeiten essen die Leute?
Wie viel Zeit wird mit Kochen verbracht?
Wie viele Personen ernähren sich vegetarisch? Wie lange und wie intensiv bewegen sich die Leute im Alltag?
Wer fühlt sich gesund? Diese und viele weitere Fragen können anhand des Fragebogens beantwortet werden.

[Fragebogen menuCH](#)
[Auswertungsbericht](#)



Kochverhalten

Die durchschnittliche Zubereitungszeit für eine warme Mahlzeit zu Hause beträgt 38 Minuten – 43 Minuten bei den Frauen und 32 Minuten bei den Männern.

Von Montag bis Freitag kochen 63% der Befragten zu Hause mindestens eine warme Mahlzeit selbst, am Wochenende 73%.



Essverhalten

Insgesamt essen 74% der Leute täglich ein Frühstück. Ein Mittagessen wird täglich von 72% der Leute eingenommen und 93% essen jeden Tag ein Abendessen.

Das Mittagessen wird im Durchschnitt unter der Woche von jeder zweiten Person auswärts gegessen.



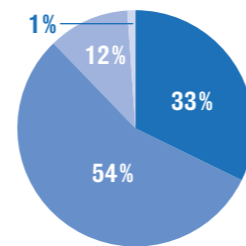
Allgemeiner Gesundheitszustand/ Zufriedenheit mit Körpergewicht

87% der Leute empfinden ihren allgemeinen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut.

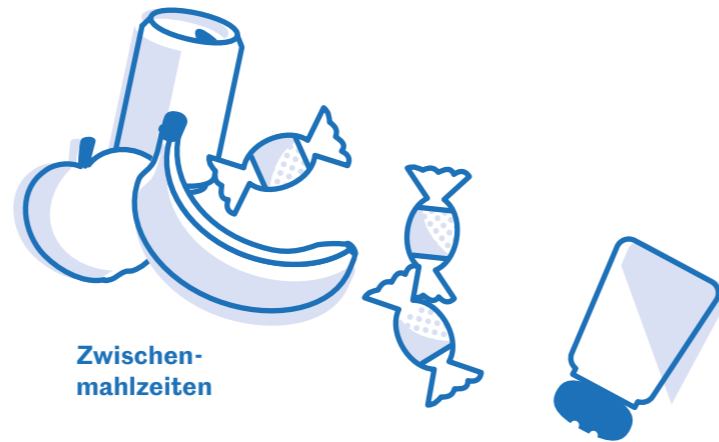
Personen ab 65 Jahren sind am zufriedensten mit ihrem Körpergewicht. In der Alterskategorie der 35- bis 49-Jährigen sind am meisten Leute zu finden, die überhaupt nicht zufrieden sind.

Fast 70% der übergewichtigen und adipösen Leute sind mit dem eigenen Körpergewicht nicht ganz oder überhaupt nicht zufrieden.

Gesundheit im Allgemeinen



- sehr gut
- gut
- mittelmässig
- schlecht/sehr schlecht



Zwischenmahlzeiten

29% der Befragten geben an, mindestens dreimal am Tag eine Zwischenmahlzeit zu essen (ohne Getränke).

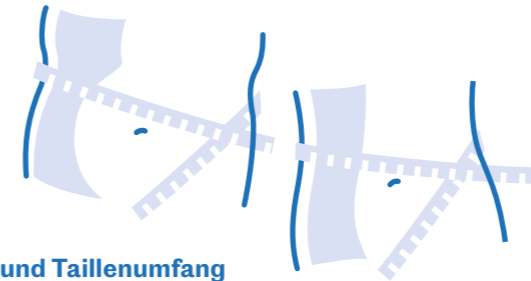
Während 42% der 18- bis 34-Jährigen mindestens 3 Zwischenmahlzeiten isst, sind es bei den 65- bis 75-Jährigen noch 14%.

Wasser (93.6%), Kaffee (73.0%) und Tee/Kräutertee (56.7%) werden am häufigsten zwischen den Hauptmahlzeiten getrunken.

Nachsalzen

Zu Hause salzen 10% der Personen ihre Mahlzeiten oft oder immer nach, auswärts sind es 6%.

Im Gegensatz dazu salzen 52% der Personen ihre Mahlzeiten zu Hause nie nach.



BMI und Taillenumfang (gemessen)

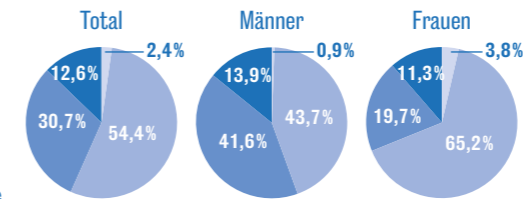
31% der Schweizer Frauen und 56% der Männer sind übergewichtig oder adipös.

Mit zunehmendem Alter steigt der durchschnittliche BMI und der Taillenumfang an.

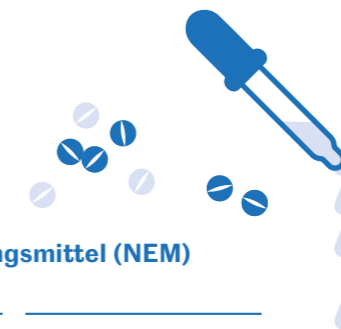
Gleichzeitig haben gemäss dem gemessenen Taillenumfang 31% der Frauen und 35% der Männer ein erhöhtes bis stark erhöhtes Risiko für übergewichtsbedingte Erkrankungen.

2.4% der Personen sind untergewichtig.

BMI (Body Mass Index)



- BMI < 18.5 kg/m²
- 18.5 ≤ BMI < 25 kg/m²
- 25 ≤ BMI < 30 kg/m²
- BMI ≥ 30 kg/m²



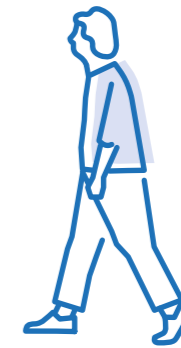
Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

47% der Personen haben in den letzten 4 Wochen mindestens ein Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Mineralstoffe etc.) eingenommen.

Der Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln ist bei Frauen (55%, im Vergleich zu 37% bei Männern) und bei älteren Personen höher.

Einnahme von NEM

Mineralstoffe	30.5%
Vitamine	17.3%
Kombipräparate	14.2%
Andere	10.8%

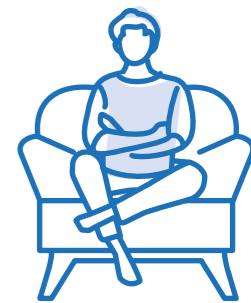


Körperliche Aktivität

87% der Personen erfüllen die aktuellen Empfehlungen für ausreichende körperliche Aktivität.

Knapp 2% der Personen sind inaktiv.

Die 65- bis 75-Jährigen (68%) laufen pro Woche am häufigsten über 150 Minuten zu Fuss.



Sitzender Lebensstil

Unter der Woche verbringen 31% der Personen täglich mehr als 8h30 im Sitzen oder Liegen (ohne Schlafen).

Je jünger die Befragten, desto häufiger werden wochentags über 8h30 im Sitzen oder Liegen verbracht (ohne Schlafen).



Lebensmittel meiden

56% der Frauen und 42% der Männer geben an, den Konsum von mindestens einem bestimmten Lebensmittel zu meiden. Dies aus gesundheitlichen, ethischen oder religiösen Gründen oder aus Abneigung.

Die drei am häufigsten gemiedenen Lebensmittel sind Meeresschnecken (von 29% der Personen gemieden), Milch (13%) und alkoholische Getränke (11%).

Weshalb meiden

Mag ich nicht	36.7%
Lebensmittelunverträglichkeit	11.0%
Allergie	5.4%
Fett/Cholesterin	4.9%
Vegetarisch/vegan	4.4%
Religiöse Gründe	1.7%
Gluten	1.4%
Reduzierter Eiweisskonsum	0.7%
Reduzierter Salzkonsum	0.4%

