



Einfluss der sozialen Medien auf die Ernährung von Jugendlichen

Signal Report

ADURA ID Nr. F-2023-016

- Themen im Zusammenhang mit der Ernährung sind in den sozialen Medien sehr präsent.
- Gewisse Ernährungstrends können für Nutzerinnen und Nutzer ein Gesundheitsrisiko darstellen.
- Die sozialen Netzwerke sind für Schweizer Jugendliche heute die wichtigste Informationsquelle.
- Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge können Social Media die Wahl der Nahrungsmittel von Kindern und Jugendlichen erheblich beeinflussen.
- Wie sich das Propagieren extremer Essgewohnheiten über die sozialen Netzwerke auf Jugendliche auswirkt, muss noch untersucht werden.
- Es ist wichtig, junge Menschen dafür zu sensibilisieren, dass sie die Aussagen von Influencerinnen und Influencern kritisch hinterfragen, um faktenbasierte Entscheidungen für eine ausgewogene und gesunde Ernährung treffen zu können.

Einleitung

Themen im Zusammenhang mit Ernährung sind in den sozialen Medien sehr präsent [1]. In Beiträgen, in denen für Diäten, verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die neuesten Rezepte usw. geworben wird, werden häufig auch «Ernährungstipps» gegeben. Das kann zur Entstehung von Trends führen, die von vielen weiterverbreitet und nachgeahmt werden. Dabei zeigt sich, dass die meisten dieser «Ratschläge» von Personen stammen, die nicht qualifiziert sind, in Sachen Ernährung zu beraten oder für Lebensmittelprodukte zu werben [2]. Einige Trends beeinflussen nicht nur die Essgewohnheiten, sondern können auch der Gesundheit der Nutzerinnen und Nutzer schaden [3].

Die Folgen können unmittelbar sein, wie bei den Lebensmittelvergiftungen nach dem Verzehr von «Pink Sauce», einer hausgemachten Sauce, die auf TikTok viral ging und deren Etikett keine Hinweise zur Aufbewahrung enthielt [4], oder bei den Fällen von Herzinfarkt nach dem auf TikTok gehypte «Dry Scooping», bei dem man einen Löffel trockenes Pre-Workout-Pulver zu sich nimmt, ohne es vorher zu verdünnen [5].

Es können aber auch tückische Langzeitwirkungen auftreten. So kann beispielsweise das Anpreisen

extremer Ernährungspraktiken wie langes Fasten, der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder Detox-Kuren bei jungen Erwachsenen zu riskantem Essverhalten, Nährstoffmangel und Essstörungen führen [6]. Auch das Bewerben von hoch prozessierten Lebensmitteln, die reich an zugesetztem Zucker oder gesättigten Fetten sind, kann zu schädlichen Essgewohnheiten und langfristigen Gesundheitsproblemen wie Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen [7, 8].

Die langfristigen Auswirkungen des Propagierens extremer Essgewohnheiten über die sozialen Netzwerke auf die Bevölkerung, namentlich auf Jugendliche (10- bis 19-Jährige)¹ sind weiter zu untersuchen [6, 9].

Problemstellung

In der Schweiz nutzten im Jahr 2022 86,2 % der Bevölkerung soziale Netzwerke [10]. Laut der Agentur Enigma folgten 65 % der Schweizerinnen und Schweizer mindestens einem Influencer bzw. einer Influencerin und massen den Empfehlungen Bedeutung bei, bei Teenagern lag diese Zahl bei 95 % [11]. Wie das Medienbarometer 2019 zeigt, sind soziale Netzwerke für die 15- bis 24-Jährigen in der Schweiz zur wichtigsten Informationsquelle geworden, und die Pandemie hat den Trend noch

¹ «Jugendliche» gemäss Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), d. h. die Altersgruppe der 10- bis 19-Jährigen. [Jugendgesundheit \(who.int, auf Französisch\)](https://www.who.int/fr/actualites/actualites/20190514-jeunesse)



verstärkt [11, 12]. Teenager lassen sich auch eher von sozialen Netzwerken beeinflussen, insbesondere bei der Wahl von Lebensmitteln [13, 14, 15]. Auch schenken sie Inhalten, die auf diesen Plattformen viral gehen, mehr Glauben, vor allem, wenn sie im Freundeskreis oder von bewunderten Influencerinnen und Influencern geteilt werden [16]. So könnten soziale Netzwerke einen erheblichen Einfluss auf die Wahl der Lebensmittel und des Ernährungsverhaltens von Teenagern ausüben, insbesondere wenn diese mit Inhalten konfrontiert werden, in denen strenge Diäten, unrealistische Schönheitsideale und schädliche Lebensmittel angepriesen werden. Das Ausmass und die Auswirkungen dieses Problems auf die Öffentlichkeit und die öffentliche Gesundheit sind noch nicht bekannt [17].

Der Bericht «Jugend und gesunde Ernährung durch verstärkte Koordination und Kommunikation stärken» zeigt den heutigen Stand in der Schweiz [18]. Wie empfohlen setzen Bund, Kantone, die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und NGOs in ihrer Informationspolitik bereits heute stärker als bisher auf die sozialen Medien. Verbesserungspotenzial besteht jedoch noch bei der Nutzung der sozialen Netzwerke [18].

Somit lautet die Frage: Stellt das Bewerben extremer Ernährungspraktiken² in sozialen Netzwerken für die Gesundheit der Schweizer Teenager eine Bedrohung dar?

Bewertung der Früherkennung

Der Bewertungsausschuss Seismo des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und der externe Beirat beurteilten das Thema als relevant und prioritär.

Aktivitäten

Das Thema wurde in den Arbeitsgruppen der Früherkennung diskutiert.

Schlussfolgerungen

Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge können Social Media die Wahl der Nahrungsmittel von Kindern und Jugendlichen erheblich beeinflussen [13, 14, 15].

Daher ist es wichtig, junge Menschen dafür zu sensibilisieren, dass sie die Aussagen von Influencerinnen und Influencern kritisch hinterfragen müssen, damit sie faktenbasierte Entscheidungen für eine

ausgewogene und gesunde Ernährung treffen können.

Literatur

- [1] Comarketing news. [Réseaux sociaux: quels sont les contenus les plus populaires ?](#). 2023 Feb 07
- [2] Lynn T, Rosati P, Leoni Santos G, Endo PT. Sorting the Healthy Diet Signal from the Social Media Expert Noise: Preliminary Evidence from the Healthy Diet Discourse on Twitter. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Nov 18;17(22):8557. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228557> .
- [3] Truman, E. Influencing Diet: Social Media, Micro-Celebrity, Food, and Health. In: Elliott, C., Greenberg, J. (eds) *Communication and Health*. Palgrave Macmillan, Singapore. 2022 Jan 01. https://doi.org/10.1007/978-981-16-4290-6_8
- [4] Wikipedia [Pink Sauce](#) 2024 Feb 24
- [5] Business Insider. [A 20-year-old had a heart attack after eating a dry scoop of highly-caffeinated pre-workout supplement powder, a dangerous TikTok trend](#). 2021 Jun 3
- [6] Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, Truby H, McCaffrey TA. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutr Diet*. 2020 Feb; 77(1):19–40. Epub 2019 Oct 3. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>
- [7] World Health Organisation (WHO) Europa, Institut de la communication et du marketing expérientiel (ICME) Haute Ecole de Gestion Arc, HES-SO-Netzwerk, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) [Bericht: «Monitoring des an Kinder gerichteten digitalen Marketings mit der von der WHO/Europa entwickelten CLICK-Methode»](#)
- [8] [Marketing und Werbung \(admin.ch\)](#). 2023 Jul
- [9] Joshi S, Mohan V. Pros & cons of some popular extreme weight-loss diets. *Indian J Med Res*. 2018 Nov; 148(5):642–647. doi: [10.4103/ijmr.IJMR_1793_18](https://doi.org/10.4103/ijmr.IJMR_1793_18).
- [10] Cosatic. [Les tendances du marketing numérique en Suisse en 2022](#). 2022 May 4
- [11] Bilan. [Transparence, responsabilité & législation: Le marketing d'influence sort de sa chrysalide | Bilan](#) 2023 Apr 18
- [12] Radio Télévision Suisse. [Les réseaux sociaux, première source d'information des jeunes Suisses](#) 2023 Nov 29
- [13] Hebestreit, A., Sina, E. Wirkungen digitaler Medien auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit Schwerpunkt auf dem Verzehr ungesunder Lebensmittel. *Bundesgesundheitsblatt* 67, 292–299. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03834-4> 2024 Jan 17
- [14] Kucharczuk AJ, Oliver TL, Dowdell EB. Social media's influence on adolescents' food choices: A mixed studies systematic literature review. *Appetite*. 2022 Jan 1;168:105765. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105765>. Epub 2021 Oct 20.

² Hier bezeichnet der Begriff «extreme Ernährungspraktiken» ein exzessives, ungewöhnliches oder für die körperliche oder geistige Gesundheit potenziell schädliches Essverhalten.

- [15] Sina E, Boakye D, Christianson L, Ahrens W, Hebestreit A. Social Media and Children's and Adolescents' Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms. <https://doi.org/10.1093/advances/nmac018>. Adv Nutr. 2022 Jun 1;13(3):913-937.
- [16] Freeman JL, Caldwell PHY, Scott KM. How Adolescents Trust Health Information on Social Media: A Systematic Review. Acad Pediatr. 2023 May-Jun; 23(4):703–719. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2022.12.011>. Epub 2022 Dec 26.
- [17] Suarez-Lledo V, Alvarez-Galvez J. Prevalence of Health Misinformation on Social Media: Systematic Review. J Med Internet Res. 2021 Jan 20; 23(1):e17187. <https://doi.org/10.2196/17187> .
- [18] Bericht des Bundesrats in Erfüllung des Postulats 21.3005 der Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur des Nationalrats (WBK-NR) vom 21. Januar 2021 [Jugend und gesunde Ernährung durch verstärkte Koordination und Kommunikation stärken](#). 2023 Sep 22

KEIN
ORIGINAL