

WISSEN

Forsa-Studie liefert Zahlen und Fakten zu Corona-Pfunden

Das Ess- und Bewegungsverhalten hat sich während der Corona-Pandemie verändert. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler legen erstmals konkrete Zahlen vor.



Bild: kbuntu/stock-adobe.com

Eine gemeinsame Studie des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin (EKfZ) an der Technischen Universität München und des Meinungsforschungsinstituts Forsa befasste sich mit folgenden Fragen:

- Ernähren sich Erwachsene in Coronazeiten bewusster und gesünder?
- Wie sieht es mit der (Alltags-) Bewegung aus, wenn Fitnessstudios geschlossen sind und Vereinssport nicht möglich ist?
- Was können Expertinnen und Experten aus den veränderten Ess-, Trink- und Bewegungsgewohnheiten für die Gesundheit der Bevölkerung in Zukunft ableiten?

- Wie kann einer Übergewichtsentwicklung am besten entgegengewirkt werden?

Befragt wurden 1001 Personen im Alter von 18 bis 70 Jahren. Die Studie wurde im April 2021 durchgeführt.

Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick

Seelische Belastungen und Stress führen bei vielen Menschen dazu, dass sie mehr essen. Im Lockdown fühlten sich knapp 50 Prozent der Befragten etwas belastet und 22 Prozent sehr stark belastet.

Vor allem bereits vorher übergewichtige Menschen haben sich in der Corona-Zeit weniger bewegt und eher zugenommen - unabhängig vom Bildungsstand. Langeweile und Esslust waren die Gründe, warum mehr gegessen wurde. Die Befragten gaben an, dass sie während der Pandemie nicht mehr als vorher gekocht, sondern vermehrt ungesunde Produkte oder Fertiggerichte verzehrt haben. Vor allem Befragte bis 44 Jahren und einem Body-Mass-Index (BMI) über 30 griffen vermehrt zu ungesunden Produkten. Wer es sich leisten konnte, ließ sich bevorzugt Mahlzeiten nach Hause liefern. Insgesamt haben 39 Prozent der Befragten zugenommen. Die Gewichtszunahme lag durchschnittlich bei etwa 7 Kilogramm.

Raus aus dem Gewichts dilemma

Während des Lockdowns haben 46 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer versucht abzunehmen.

Die Umstellung der Ernährung und mehr Bewegung - ob beim Sport oder im Alltag - helfen, das Gewichtsproblem in den Griff zu bekommen. Blitzdiäten führen nicht zu einer nachhaltigen Gewichtsabnahme. Wer dauerhaft abnehmen oder sein Gewicht halten möchte, der sollte sich am besten an die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) halten und die Leitlinien für Bewegung beherzigen.

Wer zweimal die Woche größere Muskelgruppen wie Bein- und Rückenmuskeln trainiert, verbrennt auf Dauer mehr Kalorien und beugt Stürzen vor. Aber keine Sorge, es müssen nicht immer das Fitnessprogramm per YouTube oder die 45 Minuten auf dem Heimtrainer sein. Haus- und Gartenarbeit zählen auch dazu.

Inaktive Zeiten wie Bürozeiten können durch Stehen am Schreibtisch oder Spaziergänge während eines digitalen Meetings durchbrochen werden. Um sich zum Abnehmen zu motivieren, sollten Sie sich realistische, greifbare Ziele setzen. Zielsetzungen wie "ich nehme in 2 Wochen 10 Kilogramm ab" sind eher unfruchtbar. Besser: Ich möchte ohne zu schnaufen Treppen laufen oder Kleidergröße 40 tragen können.

Wichtig: Bei starkem Übergewicht oder gar Adipositas sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder ihrem Arzt sprechen und sich fachkundige Hilfe in einer Ernährungsberatungsstelle suchen.

Fazit

Am besten stärken Sie Ihr Immunsystem durch eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Zink, Selen und Vitamin D ist. Starkes Übergewicht führt zu chronischen Erkrankungen, was wiederum schwere Verläufe bei Covid 19 begünstigt.

Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind zu jeder Zeit und vor allem zu Corona-Zeiten wichtig.

LINKS

Die 10 Regeln der DGE

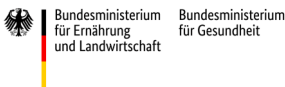
Euro-WHO: Strategie zur Bewegungsförderung 2016-2025

IN FORM Fitnesstest

Auf der Seite www.dge.de/ernaehrungsberater finden Sie qualifizierte Ernährungsberater und -beraterinnen der DGE und anderer Fachverbände

Mehr zum **Else Kröner Fresenius Zentrum für Ernährungsmedizin (EKFZ)**

Mehr zur **Forsa-Studie Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens während der Corona-Pandemie** finden Sie auf den Internetseiten des EKFZ



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/forsa-studie-corona-ess-und-bewegungsverhalten/>