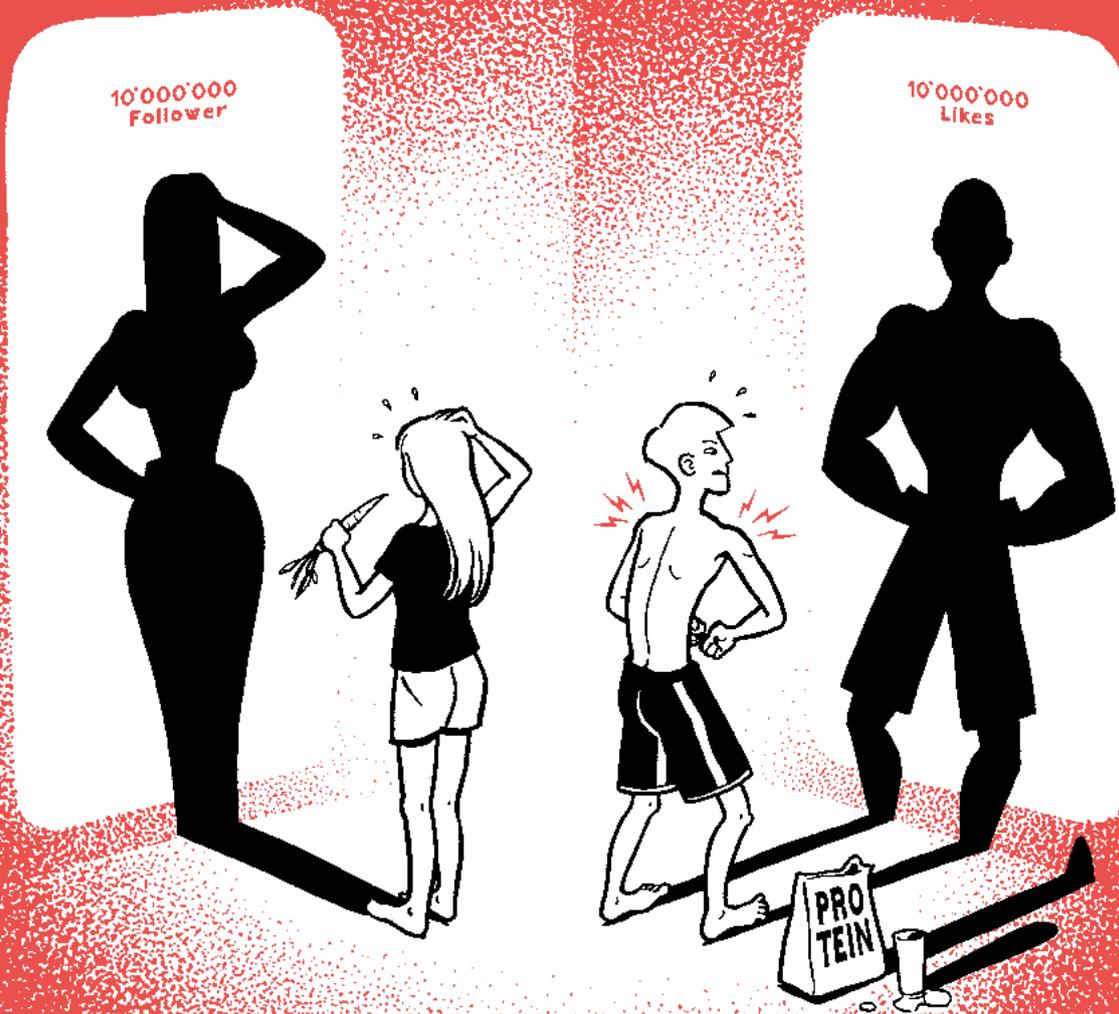


tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

ERNÄHRUNG & JUGEND

n° 3/21_chf 11.00



ERNÄHRUNG & JUGEND

WIE ISST DIE JUGEND?

- ▷ Die eine oder andere mag sich sicherlich noch gut an diese Zeit erinnern: Pickel spriessen, Hormone tanzen, die Stimmung schwankt. Kurz, eine überaus seltene und zugleich wunderschöne Zeit. Eine Zeit, die auch das Essen prägt. Doch wie sieht das heute aus? Was beschäftigt die Jugend rund ums Thema Essen? Drei Jugendliche zwischen 19 und 20 Jahren diskutieren über Essen und das Drumherum. Ein Ernährungspsychologischer Blick auf Ernährung & Jugend.

Lara sitzt vis-à-vis, in der Hand einen frisch aufgeschäumten Latte Macchiato mit viel Sojamilch. Sie strahlt übers ganze Gesicht: «Ich finde es cool, dass wir übers Essen sprechen, das finde ich super. Ich liebe Essen einfach so fest.» Eine wunderbare, unbeschwerte und leidenschaftliche Äusserung der quirligen 20-Jährigen. Das ganze Leben beschäftigt uns Essen in irgendeiner Form. Ein Wandel im Leben bedeutet einen Wandel in unserem körperlichen Zustand, ein Wandel in unserem Erleben, Verhalten und schliesslich eine Veränderung unseres Essverhaltens. Diesen Veränderungsprozess zu erfassen ist komplex und bedingt, dass wir uns das Leben in Phasen aufteilen, um es verstehbar zu machen. «Lara, wie isst die Jugend?» So kurz die Frage, so unglaublich umfassend scheinen die Antwortmöglichkeiten. Die Jugend und ihr Essverhalten – ein riesiges Thema.

Die Lebensphase Jugend

Bereits an der Bezeichnung «Jugendliche und Jugend» scheiden sich die Geister. So sprechen die einen von der Adoleszenz ab dem 11. Lebensjahr bis zur Beendigung der Spätadoleszenz mit dem 21. Lebensjahr.¹ Andere fassen den Begriff etwas weiter und bezeichnen Personen zwischen dem 13. und dem 25. Lebensjahr als Jugendliche.² Viel bezeichnender als das genaue Alter sind die intensiven Entwicklungsschritte und Veränderungsprozesse, die das Erwachsenwerden mit sich bringen.³ Neben pubertätsbedingten körperlichen Veränderungen ist diese Zeit auch geprägt von spezifischen Herausforderungen: Jugendliche suchen ihre soziale Zugehörigkeit, geschlechtsspezifischen Rollen, möchten sich vom Elternhaus lösen und stellen sich Fragen nach dem eigenen Sein, zu Beziehungen, die einen umgeben, zu Einstellungen und Wünschen, kurz zur eigenen Identität.⁴ Mit dem körperlichen Wachs-



tum steigt der Energie- und Nährstoffbedarf. Szenen, in denen insbesondere männliche Teenager das Essen wie ein Staubsauger zu sich nehmen, kommen vielleicht einigen Eltern bekannt vor. Während der Körper wächst, hat nicht nur der physiologische Prozess, sondern auch das psychosoziale Erleben des jungen Menschen so einige Auswirkungen auf das Essverhalten. So verändert sich bei den einen die Experimentierfreude und sie öffnen sich neuen Geschmäckern oder sie bauen Ticks aus der Kindheit ab. Melanie (20) läuft durch den Park, während sie per Facetime ihre Erinnerungen teilt. «Gemüse habe ich als Kind nie gegessen, ich war sehr wählerisch. Dann bin ich mit 17 Jahren für 1,5 Jahre nach Madrid ins Austauschjahr. Meine Gastfamilie war sehr lieb und der Vater war Koch, da habe ich begonnen, alles zu essen. Jetzt mache ich mir alles Mögliche und esse auch Gemüse.» Zum Entwicklungsschritt des Erwachsenwerdens gehört, dass Jugendliche Neues entdecken möchten. Bereits nach dem Abstillen beginnt dieser Prozess und die reine Deckung der Primärbedürfnisse wie Hunger bzw. Sättigung treten in den Hintergrund. Soziale Komponenten werden hingegen wichtiger, und Lernprozesse wie sozialer Rhythmus oder das Essverhalten der Eltern gewinnen an Bedeutung. Das soziale Umfeld und dessen Verhal-

Nachhaltig

Tierprodukte essen?!

Igitt! Voll Chemie!

Homegrown oder Flugobst?

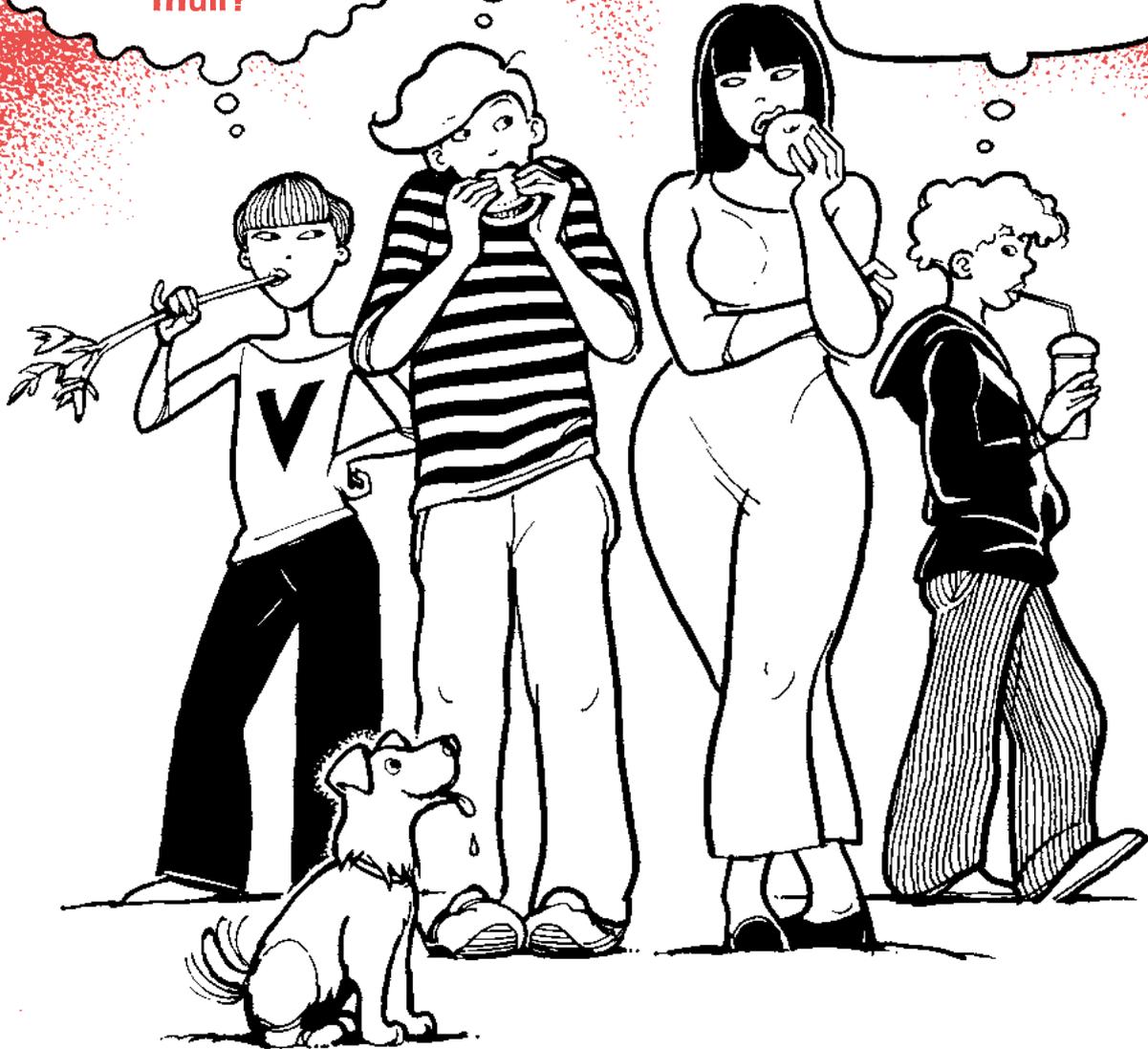
Was?...

CO₂!

So viel Plastikverpackungsmüll?

... ist doch nur ein Vegiburger!

Bio oder gespritzt?



dabei und omnipräsent ist jedoch nicht nur das Thema Essen, sondern auch die sozialen Medien. Gemäss der aktuellen JAMES-Studie¹⁶, die regelmässig auch das Medienverhalten der Schweizer Jugendlichen beleuchtet, gehören Instagram, WhatsApp, Youtube und TikTok zu den beliebtesten und meistgenutzten Kanälen. Während WhatsApp mehrheitlich zum Chatten mit Freunden genutzt wird, sind Instagram, Youtube und TikTok typische Netzwerke, in denen populäre Themen verfolgt werden. Die Trendthemen werden von Influencern (Beeinflusserinnen und Beeinflussern in den sozialen Medien) vermittelt. Dies sind Personen, die eine besonders hohe Anzahl an Followern (Anhängerinnen und Anhänger) haben und mit ihren Botschaften auf einen Klick einen grossen Personenkreis erreichen können. Wanja steht zu seinen Inspirationsquellen auf Social Media: «Ich hole einerseits Ernährungsinformationen von meinem Vater, der auch intensiv trainiert. Er hilft mir viel damit. Wenn ich mich aber bewusst informieren will, dann schaue ich auf YouTube. Konkret bei Fitnessinfluencern.» Influencer nehmen damit eine Expertenrolle ein und vermitteln Ernährungsinformationen und Verhaltensweisen und prägen damit das Verhalten von jungen Menschen.¹⁷ «Gerne schau ich mir auch die «what i eat in a day» von Bodybuildern an, das gibt mir Inspiration. Ich gehe aber nicht etwas bewusst nachschauen, sondern klicke mich durch Videos durch, weil es mich interessiert», erklärt Wanja. Bei Fachpersonen stehen die Stars aus Social Media stark in der Kritik. Perfektionisierte Selbstdarstellungen mit stark bearbeiteten Bildern und die Vermittlung von Fehlinformationen können ein potenzielles Risiko für vulnerable Jugendliche darstellen. Eine Studie zu Social-Media-Nutzung von Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren zum Thema Ernährung¹⁸ zeigt auf, wo Risiken bestehen: Die meisten Jugendlichen nutzen die sozialen Medien eher passiv, nehmen also nicht in Form von eigenen Posts teil, sondern nutzen diese Medien mehrheitlich dazu, den Inhalt anderer zu konsumieren. Durch die passive Nutzung sind Jugendliche verstärkt nicht nur fragwürdigen expliziten Botschaften (z. B. «iss Chlorophyll, das macht dich gesund») ausgesetzt, sondern auch mit steten impliziten Botschaften (z. B. «wenn du schlank und gebräunt bist, bist du beliebt») konfrontiert. Durch eine passive Konsumation werden solche Botschaften verinnerlicht, während der eigene kritische Informationswächter am «Schlafen» ist. In einer Lebensphase, in der besonders soziale Zugehörigkeit, Identitätsfindung und Exploration von Neuem im Fokus steht, birgt diese Kombination hohe Risiken. Die sozialen Medien jedoch

zu verteufeln, greift zu kurz. Denn sie gehören zur Alltagsrealität und tragen neben anderen Effekten auch zur Emanzipierung der Jugendlichen bei. Was früher die Informationsquelle «Fernsehsendung» war, sind heute eher Streamingdienste wie Netflix oder Spotify.¹⁹ Diese prägen die Informationskultur der Jugendlichen ebenfalls massgeblich. Gerade Netflix hat im Jahr 2018 mit dem Film «the Game changers» zahlreiche jugendliche Fitnessinteressierte dazu gebracht, mit veganer Ernährung ihr Training verbessern zu wollen. So erzählt auch Lara, dass sie aufgrund zweier Dokumentarfilme mit der veganen Ernährung gestartet hat: «Ich habe die Filme «Seaspiracy» und dann noch «Cowspiracy» geschaut. Danach dachte ich nur noch okay, uff!» Seitdem versucht Lara mehrheitlich, vegan zu leben, zusätzlich bestärkt durch ihren damaligen Freund, der ebenfalls vegan lebt. «Obwohl ich sehr gerne Fleisch esse.» Sie beschreibt sich nicht als extrem, denn am Wochenende isst sie einfachheitshalber vegetarisch, um mit ihren Freunden unkompliziert essen zu können. Das sei ihr wichtig. Auch in der Informationsbeschaffung scheint Lara ihren eigenen Weg gehen zu wollen. «Viele meiner Freunde nutzen TikTok und machen, was dort gesagt wird.» Das wolle sie nicht. Für sie sind dies keine vertrauenswürdigen Quellen. Sie wolle auch nicht ihren Feed (Übersicht der neusten Beiträge) voller «Fitnessinfluencer» haben. Essen ist Thema und das auch bei den Jugendlichen. Melanie dazu: «Essen ist einfach ein universelles und alltägliches Thema. Entweder es geht darum, dass es Menschen gibt, die kein Essen haben, oder um Foodwaste, um vegan oder nicht vegan, um Fitness oder Junkfood. Bald ziehe ich von zu Hause aus, ich habe mit meiner Mitbewohnerin schon abgesprochen, dass wir sehr auf unser Einkaufsbudget schauen werden. Wir wollen dann einmal die Woche einkaufen gehen. Ich freue mich.» Die Jugendzeit bringt Neues und Freudiges. Ein Schritt ins Erwachsenenleben und Zeit für Entdeckungen.

Text

RONIA SCHIFTAN

*MSc Angewandte Psychologie,
Ernährungspsychologin ZEP,
Co-Inhaberin externas GmbH*

Illustrationen

JÖRG KÜHNI

Truc Konzept und Gestaltung

Quellenangaben finden Sie Online:

www.sge-ssn.ch/links-tabula-321