

Pressekonferenz | Expertengespräch am 02.06.21
zur Forsa-Studie

***Lebensstil und Ernährung von Erwachsenen
in Corona-Zeiten***



(Foto: Silber Communications GmbH)

Programm Expertengespräch | Mittwoch, 2. Juni 2021

11:00 – 11:05

Einführung

Dr. Ulrike Schneider

Leitung des *Else Kröner Fresenius Zentrums für Ernährungsmedizin* |
Else Kröner-Fresenius-Stiftung

11:05 - 11:30

Vorstellung der Forsa-Umfrage

[Prof. Dr. med. Hans Hauner](#)

Direktor des *Else Kröner Fresenius Zentrums für Ernährungsmedizin* |
Lehrstuhl für Ernährungsmedizin | Technische Universität München

[Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz](#)

Dekanin der *Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften* |
Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie | Technische Universität München

11:30 – 12:00

**Fragen der Journalistinnen und Journalisten an die Experten und Diskussion
mit der via Live-Chat zugeschalteten Öffentlichkeit**

Moderation:

Dr. Ulrike Schneider

(Leiterin des EKfZ für Ernährungsmedizin | EKfS)

Referent:

Prof. Dr. med. Hans Hauner

(Lehrstuhl für Ernährungsmedizin | TUM, Direktor des EKfZ)

Podiumsgast:

Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz

(Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie | TUM, Dekanin der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften)



A word cloud of terms related to nutrition and health. The words are arranged in a roughly rectangular shape, with 'Lebensstil' at the top left and 'Stoffwechsel' at the bottom right. The words are in various colors (orange, blue, green, yellow) and sizes. The words include: Lebensstil, Diabetes, Energiebilanz, Adipositas, Sättigung, Genetik, Therapie, Krebs, Stoffwechsel, Forschung, and Gesundheit.

Ernährungsforschung
unter dem Dach des
EKfZ für Ernährungsmedizin

School of Life Sciences | TUM

Fakultät für Medizin | TUM

Fakultät für Sport- und
Gesundheitswissenschaften | TUM



(Foto: Silber Communications GmbH)

Zielsetzung des EKFZ für Ernährungsmedizin

- ❑ Verknüpfung von Grundlagenforschung und klinischer Forschung bei zentralen Fragestellungen der Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin
- ❑ Qualifizierte Lehre | Aus- und Weiterbildung der Studierenden, Doktorand*innen und Postdocs
- ❑ Fortbildung auf dem Gebiet der Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin
- ❑ Entwicklung moderner ernährungsmedizinischer Konzepte zur Prävention und Behandlung von ernährungsmitbedingten Erkrankungen
- ❑ Gesellschaftspolitisches Engagement.



Methodik | Forsa-Umfrage

- ❑ **Methode:** Systematisches Zufallsverfahren
- ❑ **Anzahl:** 1.001 Befragungen, online-Erhebung
- ❑ **Teilnehmer:** Erwachsene im Alter von 18 bis 70 Jahren
- ❑ **Zeitraum:** 12. bis 27. April 2021

Berufstätigkeit der Teilnehmer

Seit Beginn der Corona-Pandemie ...	ins- gesamt %	*) Männer %	Frauen %	Haupt- schule %	mittlerer Abschluss %	Abitur, Studium %
...sind bzw. waren überwiegend im Home-Office	14	17	11	8	7	24
...sind bzw. waren teilweise im Home-Office	11	12	10	4	10	17
...sind in Kurzarbeit bzw. waren zeitweise in Kurzarbeit	10	12	8	9	15	8
...hat sich ihre Arbeitszeit erhöht	5	6	5	5	2	7
...hat sich ihre Arbeitszeit verringert	4	6	3	5	5	4
...hat sich ihr Arbeitgeber geändert	4	4	5	4	5	5
...haben ihren bisherigen Arbeits- platz verloren	3	3	3	2	3	3
...waren nicht berufstätig bzw. es gab keine Änderung hinsichtlich ihrer Berufstätigkeit **)	49	46	53	53	53	44

Seelische Belastung während der Corona-Pandemie

	gar nicht %	kaum %	etwas %	sehr *) %
insgesamt	8	22	48	22
Männer	9	26	49	16
Frauen	6	17	48	29
18- bis 29-Jährige	4	20	51	25
30- bis 44-Jährige	8	21	49	22
45- bis 59-Jährige	9	22	46	23
60- bis 70-Jährige	8	24	49	18
Hauptschule	11	21	48	20
mittlerer Abschluss	7	23	46	24
Abitur, Studium	5	22	50	22

22 % fühlen sich sehr belastet, 48 % fühlen sich etwas belastet

Körperliche Bewegung in Abhängigkeit von Geschlecht, Alter und Bildungsstand

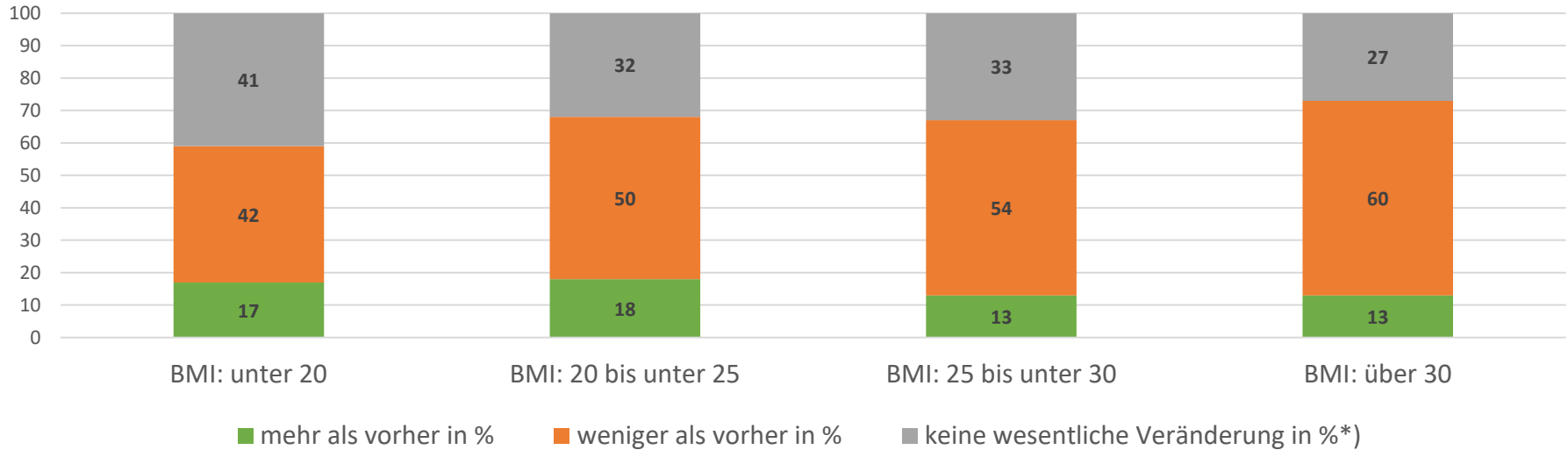
	mehr als vorher %	weniger als vorher %	keine wesentliche *) Veränderung %
insgesamt	15	52	32
Männer	14	55	31
Frauen	17	49	34
18- bis 29-Jährige	25	56	18
30- bis 44-Jährige	15	56	29
45- bis 59-Jährige	13	49	38
60- bis 70-Jährige	10	48	41
Hauptschule	10	47	43
mittlerer Abschluss	15	49	35
Abitur, Studium	17	60	23

Über die Hälfte der Befragten gab an, sich weniger zu bewegen.

Das betrifft vor allem Männer, jüngeres Alter und Befragte mit höherem Bildungsstand.

Körperliche Bewegung in Abhängigkeit vom BMI

Anteil in %



Vor allem Menschen mit hohem BMI haben sich weniger bewegt!

Ernährung seit Beginn der Corona-Pandemie

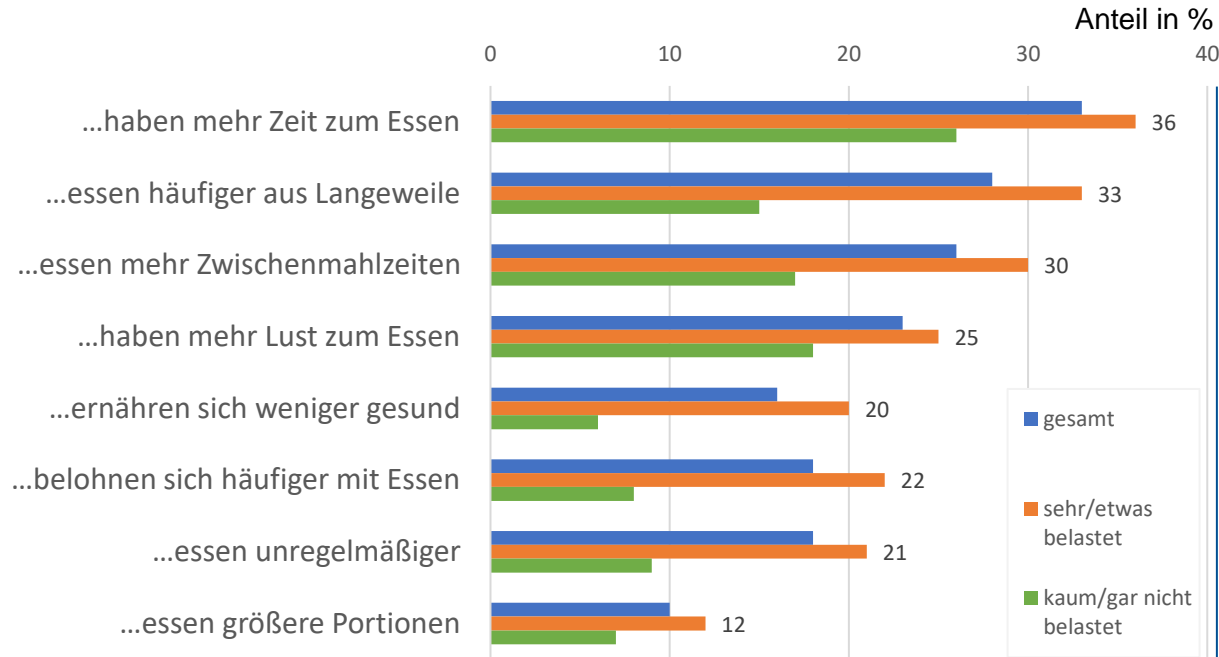
Seit Beginn der Corona-Pandemie ...	ins-	Männer	Frauen	Haupt-	mittlerer	Abitur,
	gesamt			schule	Abschluss	Studium
	%	%	%	%	%	%
...haben mehr Zeit zum Essen	33	35	32	29	27	42
...haben weniger Zeit zum Essen	5	6	5	2	4	9
- keine grundlegende Veränderung *)	60	58	62	68	67	49
...essen häufiger aus Langeweile	28	25	31	23	24	35
...essen seltener aus Langeweile	6	5	6	7	4	3
- keine grundlegende Veränderung *)	66	69	62	70	70	60
...essen mehr Zwischenmahlzeiten	26	25	28	23	24	32
...essen weniger Zwischenmahlzeiten	7	6	7	6	6	6
- keine grundlegende Veränderung *)	67	69	64	71	70	61
...haben mehr Lust zum Essen	23	21	26	21	22	27
...haben weniger Lust zum Essen	9	7	10	7	9	9
- keine grundlegende Veränderung *)	67	70	64	71	69	62
...ernähren sich gesünder	18	19	18	14	17	21
...ernähren sich weniger gesund	16	15	16	13	14	19
- keine grundlegende Veränderung *)	65	65	65	72	68	59

Bei der Mehrzahl der Befragten (60 – 67 %) gab es keine grundlegenden Veränderungen.

Ein Viertel gab an, aus Langeweile oder aus Lust mehr zu essen.

Die Ernährungsqualität hat sich nicht verändert.

Seelische Belastung und Essverhalten



Emotionen, Stress und Essen hängen eng zusammen!

Seelische Belastung führt zu mehr Essen!

Bei „mehr essen“ werden ungesunde Produkte bevorzugt:

- Süßigkeiten
- Kuchen & süße Backwaren
- Knabberartikel
- Fastfood
- Zuckerhaltige Getränke

Besonders häufig bei:

- jüngeren Erwachsenen (18 – 44 Jahre)
- Menschen mit BMI > 30 kg/m²

Kauf und Zubereitung von Speisen seit Beginn der Corona-Pandemie

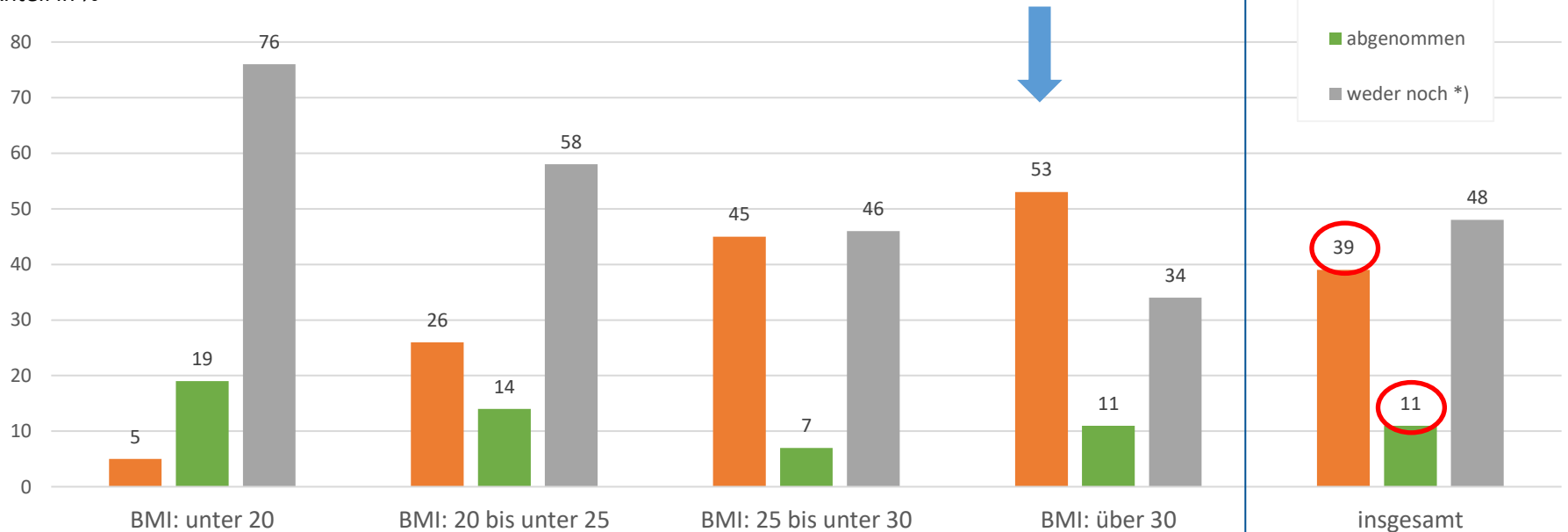
	selber kochen	Mahlzeiten „to go“ holen	Mahlzeiten liefern lassen	Lebensmittel im Supermarkt einkaufen
	%	%	%	%
insgesamt	34	28	26	22
Männer	36	33	26	25
Frauen	33	24	27	20
18- bis 29-Jährige	37	33	41	30
30- bis 44-Jährige	33	35	29	23
45- bis 59-Jährige	35	27	24	19
60- bis 70-Jährige	32	16	12	18
Hauptschule	23	20	20	17
mittlerer Abschluss	33	29	26	21
Abitur, Studium	43	34	32	27

Gewichtszunahme und –abnahme seit Beginn der Corona-Pandemie I

	zugenommen %	abgenommen %	weder noch *) %
insgesamt	39	11	48
Männer	39	8	51
Frauen	39	14	44
18- bis 29-Jährige	37	14	45
30- bis 44-Jährige	48	10	37
45- bis 59-Jährige	39	9	52
60- bis 70-Jährige	29	13	58
Hauptschule	36	9	54
mittlerer Abschluss	38	10	49
Abitur, Studium	42	12	43

Gewichtsveränderung in Abhängigkeit vom BMI seit Beginn der Corona-Pandemie

Anteil in %



Gewichtszunahme seit Beginn der Corona-Pandemie

Seit Beginn der Corona-Pandemie haben zugenommen

39 %

	1 bis 2 kg %	3 bis 4 kg %	5 bis 6 kg %	7 bis 10 kg %	mehr als **) 10 kg %	Mittel- wert (kg)
insgesamt	11	29	27	17	7	5,5
Männer	9	29	31	19	8	5,9
Frauen	14	29	23	15	5	5,1
BMI von über 30	4	19	28	29	14	7,2

*) Basis: Befragte, die seit Beginn der Corona-Pandemie zugenommen haben

**) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht/keine Angabe“

Gewichtsabnahme seit Beginn der Corona-Pandemie

Seit Beginn der Corona-Pandemie haben abgenommen

11 %

	1 bis 2 kg <u>0/0</u>	3 bis 4 kg <u>0/0</u>	5 bis 6 kg <u>0/0</u>	7 bis 10 kg <u>0/0</u>	mehr als **) 10 kg <u>0/0</u>	Mittel- wert (kg) <u> </u>
insgesamt	13	24	25	23	9	6,4

*) Basis: Befragte, die seit Beginn der Corona-Pandemie abgenommen haben

**) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht/keine Angabe“

In letzten 6 Monaten haben versucht abzunehmen

insgesamt	46	Anteil in %
Männer	42	
Frauen	50	
18- bis 29-Jährige	40	
30- bis 44-Jährige	52	
45- bis 59-Jährige	47	
60- bis 70-Jährige	43	
Hauptschule	50	
mittlerer Abschluss	44	
Abitur, Studium	46	
BMI:		
- unter 20	10	
- 20 bis unter 25	36	
- 25 bis unter 30	52	
- über 30	64	

Methoden zur Gewichtsreduktion in den letzten 6 Monaten

	sich mehr bewegt %	ihre Ernährung umgestellt %	eine App genutzt %	eine Diät gemacht %	Medikamente/ Hilfsmittel genutzt %	**)
insgesamt	44	43	18	14	3	
Männer	49	47	14	16	3	
Frauen	39	40	22	12	3	
18- bis 29-Jährige	66	45	21	9	2	
30- bis 44-Jährige	47	45	28	20	2	
45- bis 59-Jährige	37	41	14	14	4	
60- bis 70-Jährige	29	42	6	8	2	
Hauptschule	37	38	14	12	4	
mittlerer Abschluss	35	43	20	9	4	
Abitur, Studium	55	46	20	19	1	
BMI von über 30	38	49	21	17	2	

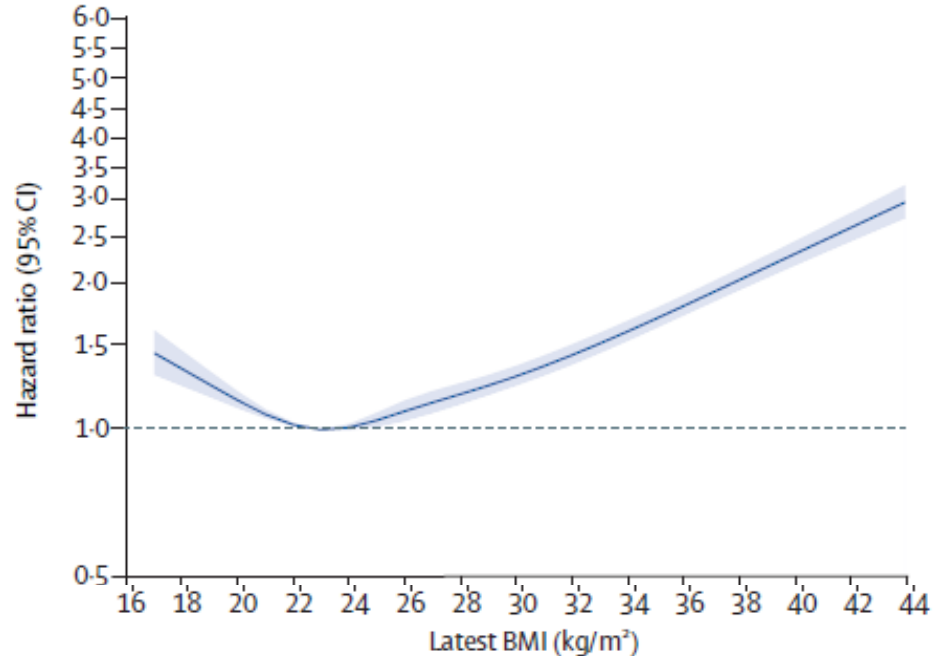
Hauptergebnisse

- Etwa ein Drittel der befragten Erwachsenen gab an, mehr zu essen, überwiegend ungünstige Lebensmittel/Mahlzeiten. Seelische Belastung förderte ein ungünstiges Essverhalten.**
- 39 % haben im Mittel 5,6 kg zugenommen, betroffen waren vor allem jüngere Menschen mit Übergewicht oder Adipositas.**
- Mehr als die Hälfte (52 %) gab an, sich weniger zu bewegen, vor allem bei seelischer Belastung und hohem BMI.**
- Alter, Geschlecht, Bildung, BMI und seelische Belastung sind starke Einflussfaktoren für Ernährung und Bewegung.**

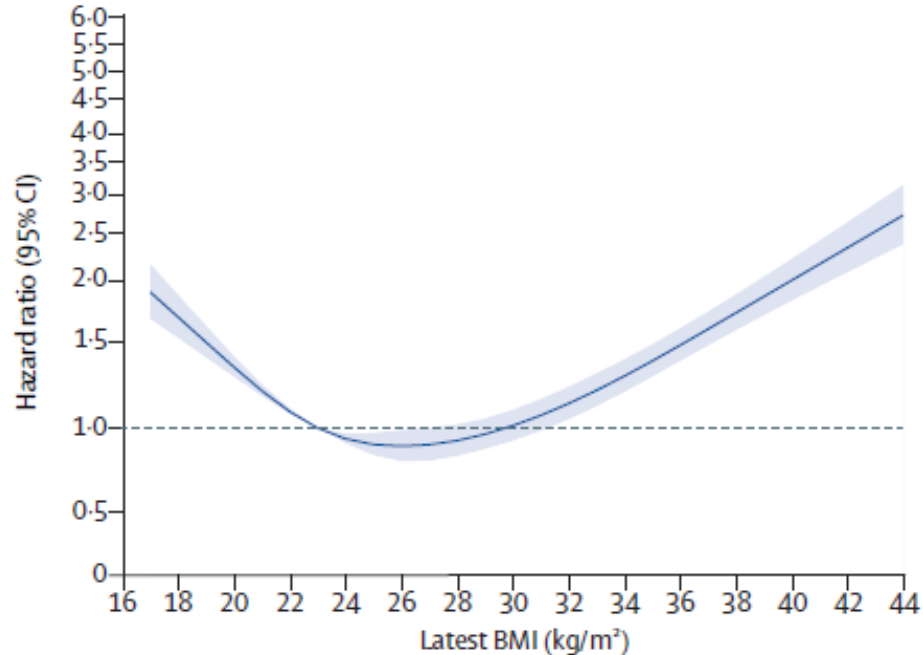
Zusammenhang zwischen BMI und Krankenhausbehandlung wegen COVID-19 in England

**6,9 Millionen Menschen im
Alter > 20 Jahre in England**

Zeitraum 24.01. – 30.04.2020



Sterbefälle durch COVID-19 in Abhängigkeit vom BMI



Empfehlungen: Ernährung

- In Zeiten von Corona ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung (mit reichlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, fettreduzierten Milchprodukten, wenig Fleisch/Fleischprodukte, Süßwaren, Fastfood) besonders wichtig.
- Die „10 Regeln der DGE“, Mittelmeerkost oder auch vegetarische Kost können empfohlen werden.
- Es sollte stets auf das Körpergewicht geachtet werden.
- Bei Gewichtszunahme kann eine kurzfristige Kalorienbegrenzung, z.B. 4 Wochen Formula-Diät, versucht werden.

Empfehlungen: Bewegung

WHO Leitlinien 2020: **Erwachsene** 18 bis > 64 Jahre

Ausdauerbelastung

Mindestens
150-300 
Minuten pro Woche
moderate körperliche
Bewegung

ODER

Mindestens
75-150 
Minuten pro Woche
intensive körperliche
Bewegung

Krafttraining

Mindestens
2 Tage pro Woche



Kräftigende
Übungen zu
**Stärkung der
großen
Muskelgruppen**

NEU*: Inaktivität



Reduzierung

der **Inaktivität und
Bildschirmzeit**



Ersetzen durch
**körperliche
Aktivität jeder
Art**

Jeder Schritt zählt!

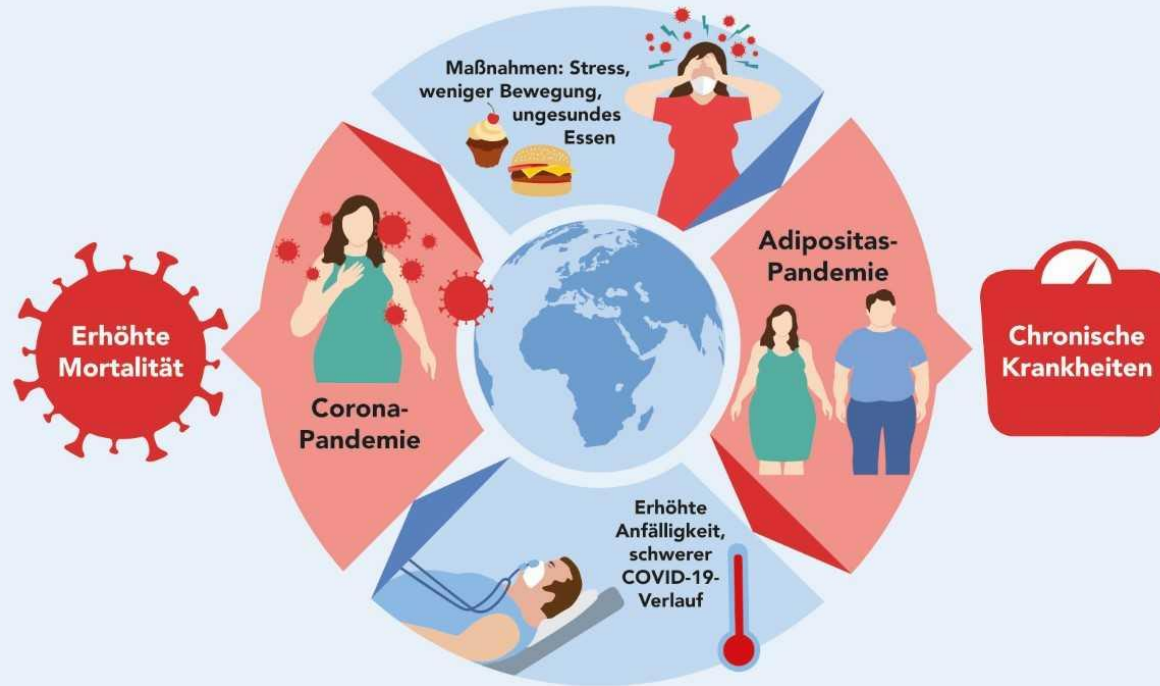
NEU*: auch

- für Menschen mit chronischer Erkrankung / Behinderung

Botschaften

- Unter Corona haben sich Lebensstil und Lebensqualität vieler Menschen verschlechtert.**
- Es ist zu befürchten, dass durch die Verschlechterung der Lebensweise viele chronische Wohlstandskrankheiten begünstigt werden.**
- Damit entsteht ein „Teufelskreis“, da sich Adipositas- und Corona-Pandemie gegenseitig verstärken.**

Corona-Pandemie und Adipositas: ein „Teufelskreis“



Referenten

Prof. Dr. med. H. Hauner

Lehrstuhl für Ernährungsmedizin

hans.hauner@tum.de

Else Kröner Fresenius Zentrum
für Ernährungsmedizin
Technische Universität München
Gregor-Mendel-Str. 2
85354 Freising
Tel: 08161-71-2000 | Fax: 08161-71-2097
www.ekfz.tum.de

Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz

Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie

renate.oberhoffer@tum.de

Fakultät für Sport- und
Gesundheitswissenschaften
Technische Universität München
Georg-Brauchle-Ring 60-62
80992 München
Tel: 089-289-24570 | Fax: 089-289-24572
www.gesund.sp.tum.de

Weiterführende Informationen:

- ❑ Virtuelles Expertengespräch zur *Forsa-Studie 1* „Veränderung von Lebensstil und Ernährung während der Corona-Pandemie“ | Schwerpunkt „Familien“ am 16.10.2020
[Pressemitteilung](#) | [Ergebnisse der Forsa-Studie 1](#) | [Expertengespräch vom 16.10.20](#)
- ❑ Interview mit Prof. Hans Hauner zu *Covid-19* und *Ernährungsmedizin* | Ernährung in Zeiten von Corona vom 02.07.2020
[Pressemitteilung](#)
- ❑ Digitale Bewegungsprogramm am Arbeitsplatz der TUM gesund
[YouTube-Video 1](#) | [YouTube-Video 2](#)

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



(Foto: Marcus Aurelius auf Pexels)