

## Kurzinformation zu Gender und Nachhaltigkeit

### Nr 4: Ernährung

Frauen sind in Familien in aller Regel zuständig für die alltägliche Nahrungszubereitung, höchstens am Wochenende oder wenn Gäste zu bewirten sind, greifen Ehemänner auch mal zum Kochlöffel. Zeitbudgetstudien zeigen, dass Frauen durchschnittlich 80 Minuten täglich mit der Zu- und Nachbereitung von Mahlzeiten beschäftigt sind, Männer durchschnittlich 20 Minuten (Sellach 1995).

Ebenso sind Frauen vorwiegend für die zur Nahrungszubereitung notwendigen Lebensmitteleinkäufe verantwortlich. Dies wird in allen Studien aufgezeigt, die zu diesem Thema verfügbar sind (z.B. Brombach 2000, Beardsworth 2002), unabhängig davon, in welchem Teil der Welt sie erstellt wurden. Die mögliche Schlussfolgerung, dass Frauen damit auch die Entscheidungsmacht darüber haben, was gegessen wird, stimmt allerdings nur begrenzt. Besonders bezüglich des Fleischkonsums, dominieren die Essbedürfnisse oder -gewohnheiten der (männlichen) Familienmitglieder den Einkaufszettel.

Bei Kindern sind die Fleischpräferenzen von Mädchen und Jungen ähnlich, ändern sich aber mit der Pubertät: Jetzt essen plötzlich nur noch 18% der jungen Frauen, aber fast die Hälfte der jungen Männer täglich Fleisch (Setzwein 1997: 78). Ursachen hierfür werden sowohl in den Geschlechterstereotypen (Männer essen deftig und energiereich, Frauen mild und vitaminreich) als auch in den symbolischen Zuschreibungen von Nahrungsmitteln gesehen. Wie kein anderes Nahrungsmittel wird rotes Fleisch am Stück (nicht Geschnetzeltes oder Gehacktes!) mit Kraft, Stärke, Potenz und Macht assoziiert: „Ein Stück Fleisch auf dem Teller bedeutet, aus dem Kampf mit der Natur als Sieger hervorgegangen zu sein“ (Setzwein 2001).

Grundsätzlich sind Männer beim Essen stärker am Genuss orientiert: Sie essen, was ihnen schmeckt, während Frauen sich stärker vom Kaloriengehalt und Gesundheitswert leiten lassen. Das unterschiedliche Ernährungsverhalten von Männern und Frauen wirkt sich auch auf die Gesundheit aus. So stellt eine aktuelle an 13.000 Männern und Frauen über acht Jahre durchgeführte französische Studie fest, dass der Verzehr von mehr Obst und Gemüse (in der Stu-

die durch niedrigdosierte Vitamingaben) das Leben der Männer um 37% verlängert und es gesünder macht (1/3 weniger Krebserkrankungen) Bei Frauen konnten diese spektakulären Ergebnisse nicht festgestellt werden weil sie ohnehin ernährungsbewusster leben (Vista Verde 2003). Bioprodukte, das zeigt die Marktforschung, werden mehrheitlich von Frauen zwischen 35 und 49 gekauft (Koufen 2003),

Frauen zeigen in der Auswahl ihrer Lebensmittel eher eine Haltung, die gemeinhin als gesundheitsbewusst interpretiert wird. Sie essen wesentlich mehr Obst und Gemüse und tendieren zu einer stärkeren Bevorzugung von Vollwertkost. Allerdings entpuppt sich dieses Verhalten besonders bei jungen Frauen bei genauerem Hinsehen häufig als Streben nach dem gängigen Schlankeitsideal und verkehrt sich dabei nicht selten ins Gegenteil: zu einem restriktiven, überkontrollierten Ernährungsstil bis hin zu Essstörungen (Setzwein 2001).

#### Literatur

Beardsworth, Alan et.al. (2002): Women, men and food: the significance of gender for nutritional attitudes and choices. In: British Food Journal, Vol 104, No.2/2002: 470-491

Brombach, Christine (2000): Mahlzeit – (H)Ort der Familie?! eine empirische Deskription von Familienmahlzeiten. In: Interantionaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens.Mitteilungen 2000, Heft 7: 2-13

Koufen, Kathrin (2003): Bio macht sexy. In: Die Taz, 28./29.6.03

Sellach, Brigitte (1995): Wie kommt das Essen auf den Tisch? Dissertation an der Uni-Gießen

Setzwein, Monika; Prah, Hans-Werner (1997): Soziologie der Ernährung. Opladen

Setzwein, Monika: (2001): Essen: Typisch männlich. Interview in UGB-Forum 6/01: 315-317

Vista Verde (2003): Männer leben mit Obst und Gemüse länger. Internet: [www.vistaverde.de/news/wissenschaft/0306/21\\_obst.htm](http://www.vistaverde.de/news/wissenschaft/0306/21_obst.htm)