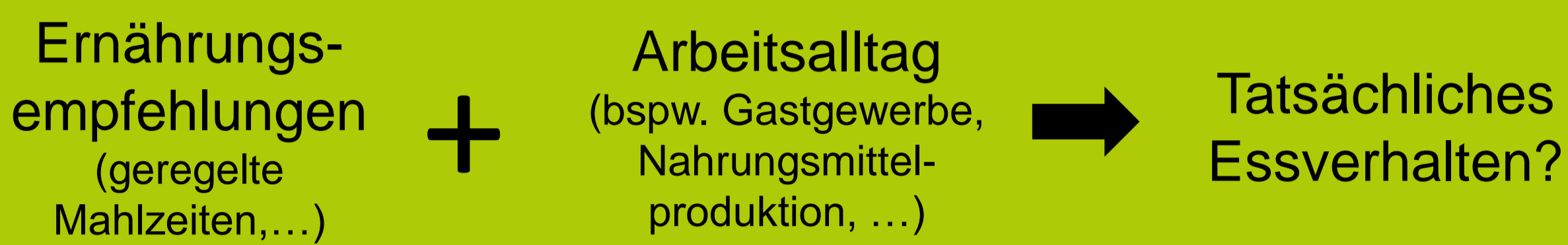


Hintergrund

Die Umsetzung der gängigen Ernährungsempfehlungen gestaltet sich für viele Beschäftigte im Alltag schwierig. Dies betrifft Arbeitnehmende in allen Branchen der BGN. Besonders Angestellte mit wechselnden Arbeitszeiten und/oder schlecht kalkulierbarem Arbeitspensum brauchen weiterführende Hilfe bei der Realisierung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens.



Projekt

Dem Faktor Stress sollte bezüglich des Essverhaltens mehr Bedeutung beigemessen werden. Sodass Beratungsangebote und Empfehlungen auch individuell an praktischem Wert gewinnen.



Entwicklung eines Seminarangebots: **StrEssen – Besser essen im Stress**

Im Rahmen dieses Seminars wurden Fragebögen zusammengestellt, die chronischen Stress, verschiedene Esstypen sowie das Essverhalten bei Ruhe und unter Stress erfassen. Die Daten aus diesen Fragebögen wurden fortlaufend dokumentiert.

Hypothesen

- Stress hat negative Auswirkungen auf das Essverhalten von Arbeitnehmenden.
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen Esstyp und der Veränderung des Essverhaltens unter Stress.

Forschungsfragen

Mit Hilfe, der in den Seminaren erhobenen Daten, sollten folgende Forschungsfragen beantwortet werden:

- Wie wirkt sich erlebter Stress auf das Essverhalten aus?
- Existieren Zusammenhänge zwischen Stressempfinden, Essverhalten und Esstyp?

Messinstrumente

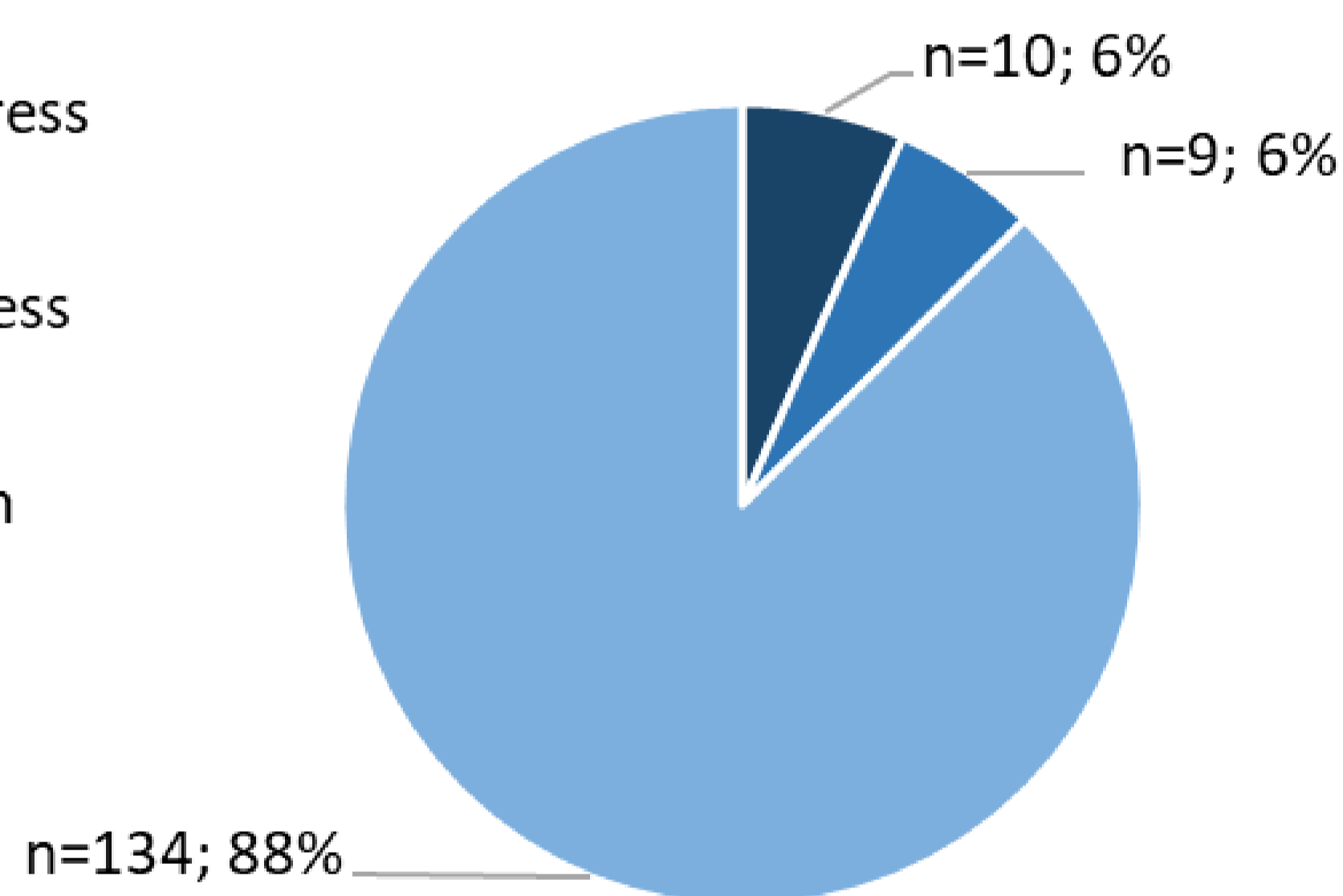
- erweiterter Ernährungsmusterindex (EMI)
- Fragebogen zur psych. Steuerung d. Essverhaltens (Esstypen)
- Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS)

Stichprobe

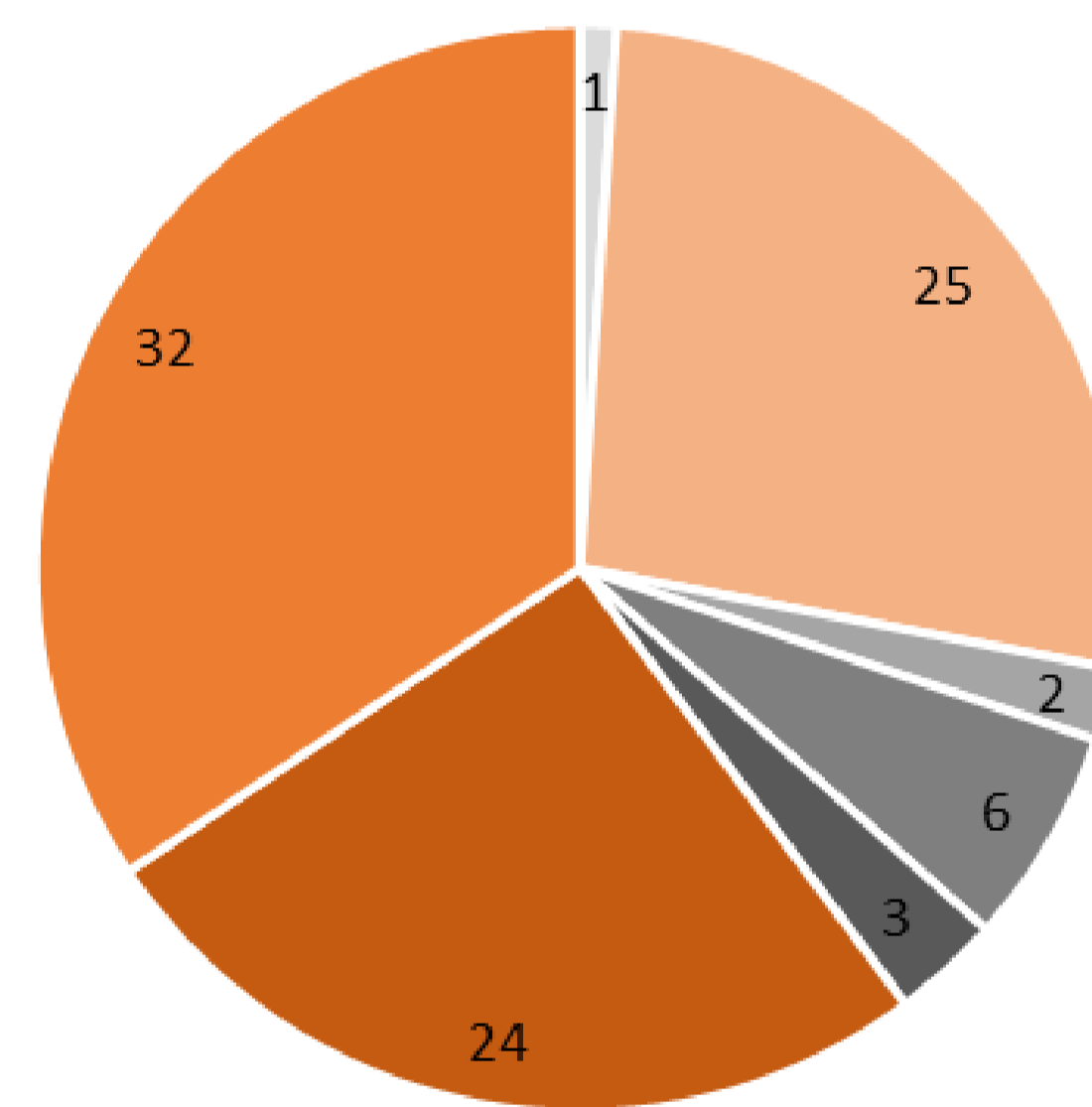
n = 196 Teilnehmende
n (vollständige Datensätze) = 153
Ø Alter = 40,5 Jahre
Geschlecht: w = 93, m = 60

Unterschied des Essverhaltens im Vergleich; mit/ohne Stress (n=153)

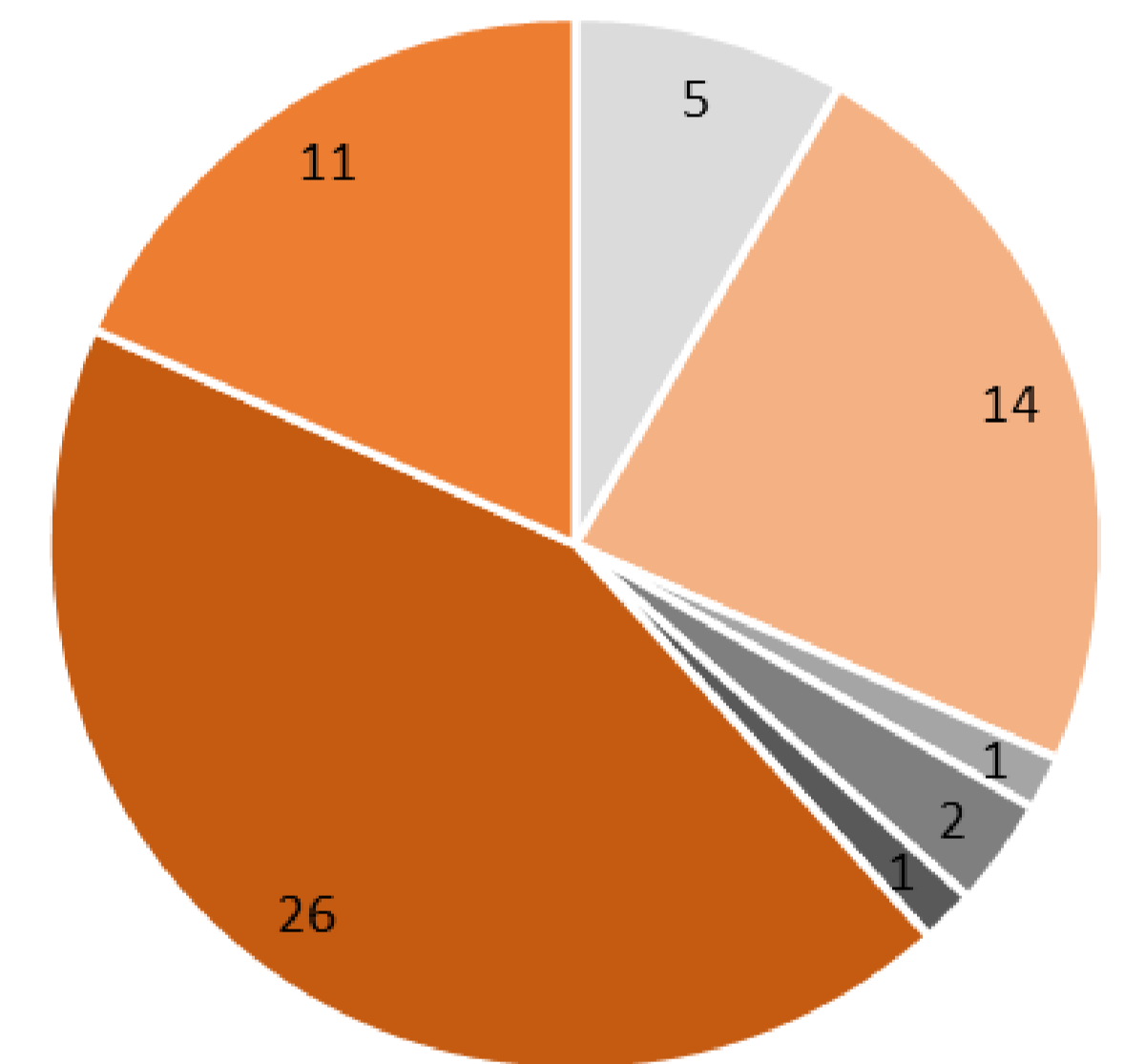
- besseres Essverhalten im Stress
- gleiches Essverhalten im Stress
- schlechteres Essverhalten im Stress



Esstypen Verteilung Frauen (n=93)

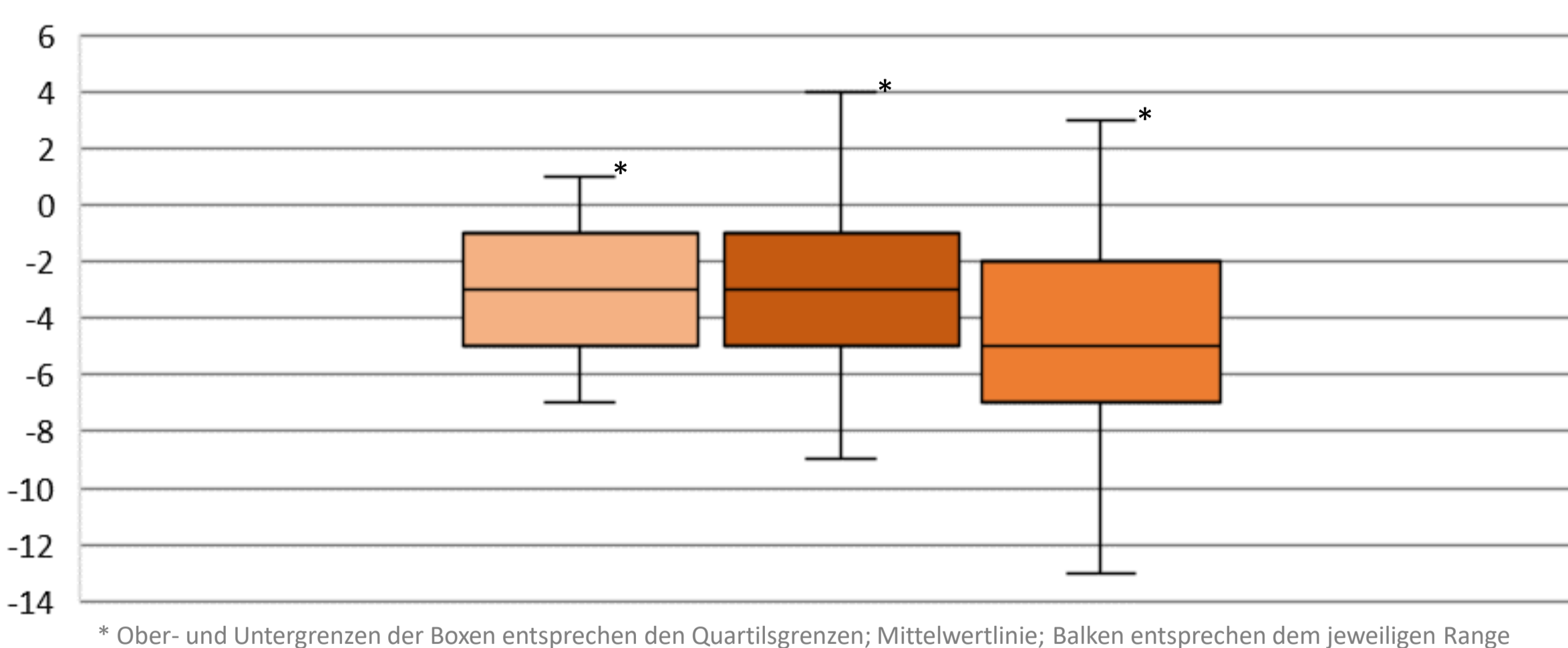


Esstypen Verteilung Männer (n=60)



Differenz EMI bzgl. der häufigsten Esstypen (n=132)

- Genuss-esser
- Hunger-esser
- Multi-esser



	IMPULS-ESSER (n=6)	GENUSS-ESSER (n=39)	STRESS-ESSER (n=3)	ABLENKUNGS-ESSER (n=8)	STIMMUNGS-ESSER (n=4)	HUNGER-ESSER (n=50)	MULTIESSER (TEILNEHMENDE MIT MEHR ALS EINER ESSTYPENZUORDNUNG) (n=43)
SUMME EMI OHNE STRESS MW (VARIANZ)	13,5 (13,1)	15,8 (11)	17,7 (10,3)	16,4 (10,8)	15,5 (19)	14,9 (10)	15,3 (10)
SUMME EMI MIT STRESS MW (VARIANZ)	11 (9,2)	12,5 (12,2)	15 (19)	12,4 (5,1)	12 (12,7)	11,6 (13)	10,6 (8,6)
DIFFERENZ DER MW	-2,5	-3,3	-2,7	-4	-3,5	-3,2	-4,7

AUSWERTUNG

- Der überwiegende Teil der Teilnehmenden gab ein schlechteres Essverhalten unter Stress an (ca. 88%)
- Für die weitere Auswertung wurden aufgrund der Anzahl von Datensätzen pro Esstyp drei von insgesamt sechs Esstypengruppen berücksichtigt (Genussesser, Hungeresser und Multiesser)
- Männer sind häufiger Hungeresser (ca. 43%; bei den Frauen liegt der Anteil der Hungeresser bei ca. 25%)
- Frauen sind häufiger Multiesser (ca. 34%; bei den Männern liegt der Anteil der Multiesser bei ca. 18%)
- Hungeresser und Genussesser verändern ihr Essverhalten in Zeiten mit Stress signifikant weniger als Multiesser ($p=0,026$; $F=3,75$; $df_{gesamt}=131$; $\eta^2=0,055$)
- Multiesser weisen im Vergleich zu den beiden anderen Vergleichsgruppen ein signifikant schlechteres Essverhalten unter Stress auf ($p=0,031$; $F=3,57$; $df_{gesamt}=131$; $\eta^2=0,052$)

FAZIT

- Stress ist als Einflussgröße bzgl. des Essverhaltens von Arbeitnehmenden dringend zu berücksichtigen.
- Die Aufklärung über den Zusammenhang beider Themenfelder, sowohl auf Verhältnis- als auch auf Verhaltensebene, könnte nachhaltigere Erfolge in der Prävention von ernährungs- und stressmitbedingten Erkrankungen bewirken.
- Bei der Entwicklung von Maßnahmen zur Verbesserung des Essverhaltens im Arbeitskontext ist die Berücksichtigung psychologischer Gründe für das Essen sinnvoll.
- Beratungen/ Informationsmedien wären entsprechend der Esstypen anzupassen.
- Beispielsweise sollte im Betrieb auf stressmindernde zeitliche Rahmenbedingungen bei der Pausengestaltung sowie eine entsprechende Umgebung größerer Wert gelegt werden.