

Frisch und fein muss es sein

Zwischenmahlzeiten werden von Leuten ab dem 50. Lebensjahr eher selten eingenommen und wenn, dann halten sie sich an traditionelle Lebensmittel. Agroscope ALP hat untersucht, worauf es ihnen ankommt.

Patrizia Piccinali, Barbara Walther, Karin Wehrmüller.*

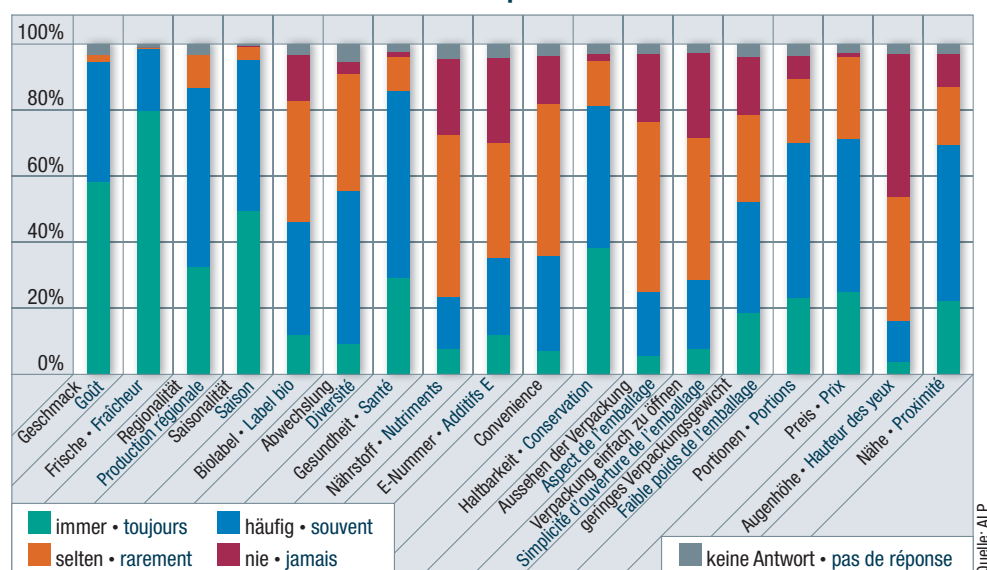
Dem Trend vieler Länder der Europäischen Union folgend, wird auch in der Schweiz ein demografischer Wandel in Richtung einer älter werdenden Bevölkerung beobachtet. Dieser Wandel stellt neue Anforderungen an die Lebensmittelindustrie, die dazu aufgerufen wird, Produkte zu entwickeln, welche die Ernährungsbedürfnisse und -ansprüche älterer Menschen berücksichtigen. Um diese Aufgabe erfolgreich zu bewältigen, sind Kenntnisse über Konsumverhalten, Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben dieser Bevölkerungsgruppe unabdingbar. Mittels einer Befragung zum Konsum von Milch und Milchprodukten bei einer Gruppe von über 50-jährigen Schweizerinnen und Schweizern wurden seitens der Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux (ALP) solche Kenntnisse gesammelt. Der Fokus dieser Erhebung wurde insbesondere auf die Zwischenmahlzeiten gelegt. ALP forscht für wertvolle, sichere und schmackhafte tierische Produkte, wobei das Verstehen von Bedürfnissen und Ansprüchen der Konsumenten eine wichtige Rolle spielt.

Ernährung und Einkauf

253 Personen aus der Deutsch- (77%) und Westschweiz (20%) haben an der Befragung teilgenommen. Frauen und Männer sind je zur Hälfte vertreten, und 83% weisen ein Alter zwischen 50 und 70 Jahren auf. Die grosse Mehrheit der Teilnehmenden (93%) hält sich nicht an eine spezifische Ernährungsform (z.B. Vegetarismus), allerdings meiden 22% der Befragten gewisse Lebensmittel aus physiologischen (Verdauungsbeschwerden) oder aus ideologischen Gründen (nicht saisonale oder stark verarbeitete Produkte). Am häufigsten werden Lebensmittel im Supermarkt einge-

Entscheidungskriterien der Über-50-Jährigen beim Kauf von Lebensmitteln

Critères d'achat des denrées alimentaires des plus de 50 ans



Beim Einkauf achten Konsumenten über 50 besonders auf Geschmack, Frische und Gesundheit. Lors de leurs achats, les consommateurs de plus de 50 ans veillent en particulier au goût, à la fraîcheur et à la santé.

kauft (95%), gefolgt vom Lebensmittelfachgeschäft (79%) und Wochenmarkt (60%).

Auf die Frage, worauf beim Kauf von Lebensmitteln besonders geachtet wird, antworten die meisten mit «Frische» und «Geschmack». Saisonalität, Regionalität, Gesundheit und Haltbarkeit werden ebenfalls oft genannt (siehe Grafik). 90% der Befragten achten auf die Zusammensetzung ihrer Ernährung, dabei scheinen vor allem Fett, Vitamine und Zucker (Saccharose) von Bedeutung zu sein. Interessanterweise spielt der Kochsalzgehalt der Nahrung bei 55% der Teilnehmenden selten oder nie eine Rolle. In der Schweiz liegt der Konsum von Kochsalz deutlich über der empfohlenen Menge von 6 Gramm pro Tag. Auch die ALP-Umfrage zeigt, dass die Bevölkerung diesbezüglich noch wenig sensibilisiert ist und noch Aufklärungsbedarf besteht.

Konsum von Milch und Milchprodukten

Milch und Milchprodukte werden hauptsächlich beim Frühstück konsumiert und zum Teil noch als Zwischenmahlzeit oder beim Abendessen. Dabei geben 71% der Befragten an, Milch und Milchprodukte ein- bis zweimal täglich zu konsumieren, was unter der Ernährungsempfehlung der Lebensmittelpyramide von drei Portionen Milch oder Milchprodukten pro Tag liegt (eine Portion entspricht 2 dl Milch oder 150 bis 180 Gramm Joghurt oder 200 Gramm Quark/Hüttenkäse oder 30 bis 60 Gramm Käse). Nur 9% konsumieren diese Lebensmittel dreimal oder mehr pro Tag.

Zwischenmahlzeiten

Die meisten Befragten nehmen selten Zwischenmahlzeiten zu sich. Immerhin essen 36% häufig ein «Znüni» und 30% ein «Zvieri»,

hauptsächlich zu Hause oder am Arbeitsplatz. Für die Zwischenmahlzeiten geben 56% an, weniger als 2 Franken auszugeben, weitere 33% sind bereit, zwischen 2 und 4 Franken zu bezahlen. Bevorzugt konsumiert werden Früchte, gefolgt von Milch und Milchprodukten sowie Brotwaren, die vor allem in Supermärkten und in Lebensmittelfachgeschäften eingekauft werden. Eine Zwischenmahlzeit muss primär gut schmecken, so achten 90% häufig bis immer auf den Geschmack bei der Wahl des zu konsumierenden Produktes. Gesundheit wird auch von einer Mehrheit als häufiges Kaufkriterium genannt, hingegen spielen Kaloriengehalt sowie Convenience und Zahnschonung eine weniger wichtige Rolle.

Käse und Joghurt sind diejenigen Milchprodukte, welche am häufigsten als Zwischenmahlzeit gewählt und von mehr als der Hälfte der Teilnehmenden mehrmals pro Woche gegessen werden, etwa ein Viertel verzehrt sie sogar täglich. Trinkmilch wird von 36% der Befragten mehrmals pro Woche als Zwischenmahlzeit getrunken, während Frischkäse und Quark von 23% bzw. 14% mehrmals pro Woche gegessen werden. Wenig konsumiert werden Milchshakes, Molke- und Buttermilchgetränke sowie Lassi. Joghurt wird am liebsten als «Joghurt Natur» verzehrt. Das kann teil-

weise dadurch erklärt werden, dass die Hälfte der Teilnehmenden (51%) die aromatisierten Joghurts aus dem Handel als eher zu süss empfindet. Die Aromatisierung betreffend, werden Mocca, Beeren (Heidelbeeren, Waldbeeren, Erdbeeren) und Vanille bevorzugt.

Milch wird ebenfalls am liebsten natur, das heisst nicht aromatisiert, getrunken. Als beliebte Aromen bei den aromatisierten Milchgetränken werden Mocca, Schokolade und Banane genannt.

Geschmack, Frische und Gesundheit

Diese ersten Auswertungen zeigen einmal mehr die Wichtigkeit der sensorischen Eigenschaften eines Produktes bei der Wahl der Lebensmittel. Das Essen soll vor allem gut schmecken. Darüber hinaus soll es frisch und gut für die Gesundheit sein. Die Teilnehmenden der ALP-Studie konsumieren eher zu wenig Milch und Milchprodukte, welche einen wichtigen Beitrag zur Kalziumzufuhr und damit zur Vorbeugung gegen Osteoporose leisten. Dabei würde sich der Konsum von Milch und Milchprodukten als Zwischenmahlzeit gut eignen, um auch bei dieser Generation diese Unterversorgung zu verbessern.

* Die Autorinnen arbeiten an der Forschungsanstalt Agroscope ALP in Liebefeld BE.



95% der Befragten geben an, ihre Lebensmittel häufig im Supermarkt einzukaufen. • 95% des personnes interrogées avouent acheter fréquemment les denrées alimentaires au supermarché.

Alimentation

Pas de quatre-heures

Comme dans de nombreux pays européens, on observe aussi en Suisse une tendance à un vieillissement de la population. Cela pose de nouveaux défis à l'industrie alimentaire, qui est appelée à développer des denrées tenant compte des besoins et des exigences des personnes plus âgées. A cet effet, ALP a mis sur pied une enquête afin de rassembler des connaissances sur la consommation de lait et de produits laitiers chez les personnes de plus de 50 ans. L'échantillon comprenait 253 personnes de Suisse romande et de Suisse alémanique, moitié hommes, moitié femmes.

A la question de savoir à quoi les personnes font le plus attention lors de leurs achats, les caractéristiques de fraîcheur et de goût venaient en tête de liste. D'autres aspects comme les caractères saisonnier ou régional, la santé ou la conservation étaient également souvent cités. 90% des personnes interrogées veillent à la composition de leur alimentation, en particulier pour ce qui est des matières grasses, des vitamines et du sucre. Bien que la population suisse dépasse la consommation recommandée de sel, ce critère est peu pris en compte selon cette étude.

La consommation de lait et de produits laitiers se fait principalement lors du petit-déjeuner ou pour les en-cas. D'après le sondage, la quantité consommée se situe toutefois en dessous des recommandations diététiques compte tenu des recommandations de la pyramide alimentaire, qui recommande trois portions par jour. La majorité des personnes interrogées ne prend ni «dix-heures», ni «quatre-heures». Cependant, lorsque c'est le cas, les aliments auxquels il est donné la préférence sont les fruits, suivis du lait et des produits laitiers ainsi que des produits de boulangerie.

La conclusion de cette enquête est l'importance donnée aux caractéristiques sensorielles des produits lors du choix des aliments. La nourriture doit être bonne et en plus fraîche et saine.

Patrizia Piccinali, Barbara Walther, Karin Wehrmüller, ALP.