

## Ernährung

### Einleitung

Essen und Trinken sind lebensnotwendig, kulturell geprägt und interindividuell sehr verschieden. Warum wir essen, was wir essen, ist eine weitgehend ungeklärte Frage. Sichtbar wurde bislang, dass Menschen verschiedene Nahrungsmittel präferieren und dass diese Wahl wie auch die Menge der aufgenommenen Nahrung mit unterschiedlichen gesundheitlichen Risiken verbunden sind (z. B. Über- oder Untergewicht, Adipositas, Fehlernährung). Was eine gesunde Ernährung auszeichnet, ist eine andauernde Diskussion. Handhabbare Tipps für eine vollwertige Ernährung gibt zum Beispiel die Deutsche Gesellschaft für Ernährung; sie lösten die weitgehend auf Inhaltsstoffe zielenden Ernährungsempfehlungen ab. In einer deutschlandweiten Studie des Robert-Koch-Instituts wird beispielsweise der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse als Indikator für einen gesundheitsfördernden Lebensstil gewertet (Richter et al., 2021).

Bis zum Auszug aus dem Elternhaus werden dort Ernährungsentscheidungen geprägt und durch den darauf bezogenen Einkauf von Lebensmitteln begleitet. Mit Beginn des Studiums verändern sich die Lebensumstände vieler Studierender. Finanzielle Eigenständigkeit bei unregelmäßigen Tagesabläufen erfordert es, Mahlzeiten einzuplanen, zuzubereiten oder außer Haus zu sich zu nehmen (z. B. in der Mensa oder an einem Imbiss). Da eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen erforderlich ist, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu sichern (Robert Koch-Institut, 2015), kann Ernährung auch in Bezug auf das Studium eine wichtige Rolle spielen. Gesunde Ernährung bei Studierenden korrespondiert auch mit der Gesundheitskompetenz (Oberne et al., 2022).

Eine ausgewogene und individuell passende Ernährung fördert das Wohlbefinden und kann in Kombination mit körperlicher Aktivität die Entstehung vermeidbarer Krankheiten verhindern oder deren Eintrittswahrscheinlichkeit verringern (Bundesministerium für Gesundheit, 2015). Zu den vermeidbaren Krankheiten zählen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus. Eine unausgewogene Ernährung ist auch mit depressiven und Angstsymptomen assoziiert, die zum Teil durch Ernährungsumstellungen verringert werden können (Saha et al., 2023).

### Methode

Im Rahmen dieser Befragung wurden die generelle Bewertung der eigenen Ernährung sowie auch spezifische Einstellungen zum Essen erfasst. Die Studierenden wurden gebeten, ihre Ernährung auf einer Skala von „ungesund“ (1) bis „gesund“ (6) einzuordnen (ohne verbale Zwischenanker). Für die Auswertung wurden die Antwortwerte dichotomisiert in „ungesund bis neutral“ bzw. ab einem Summenwert von 5 in „eher gesund“. Im Folgenden werden Studierende betrachtet, die ihre Ernährung als (eher) gesund einschätzen.

Die Einstellungen zum Essen umfassten Aspekte wie die Qualität der Nahrungsmittel, den Preis und die Zeit, die sich Studierende für die Mahlzeiten nehmen. Die Zustimmung zu Aussagen wie „Ich esse bevorzugt gesunde, nicht vorgefertigte Lebensmittel“ wurde mithilfe einer Skala von „trifft gar nicht zu“ (1) bis „trifft völlig zu“ (4) erfasst.

Zusätzlich wurde erfragt, an wie vielen Tagen einer typischen Woche die Studierenden in der Mensa essen.



## Kernaussagen

- 37,2 % der Studierenden der RPTU schätzen ihre eigene Ernährung als (eher) gesund ein. Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich nicht voneinander.
- Der Anteil der Befragten, die ihre eigene Ernährung als (eher) gesund einschätzen, ist bei Studierenden des Fachbereichs Natur- und Umweltwissenschaften am größten und bei Studierenden des Fachbereichs Informatik am kleinsten.
- Der Mehrheit der Studierenden ist ihre Ernährung wichtig: Sie bevorzugen gesunde Mahlzeiten aus nicht vorgefertigten Zutaten und lassen sich Zeit beim Essen. 41,9 % der Befragten sehen Essen hingegen rein pragmatisch.
- Die Studierenden essen durchschnittlich an zwei Tagen pro Woche in der Mensa.

## Ergebnisse

Insgesamt 37,2 % der Studierenden der RPTU schätzen ihre eigene Ernährung als (eher) gesund ein. Dabei gibt es keinen Unterschied zwischen weiblichen und männlichen Studierenden (♀: 37,2 % vs. ♂: 37,2 %; vgl. Abbildung 1).

Im Fachbereich Natur- und Umweltwissenschaften (48,5 %) ist der Anteil der Studierenden, die ihre eigene Ernährung als (eher) gesund einschätzen am größten. Signifikant kleiner ist der Anteil im Fachbereich Informatik. Dort geben mit 22,7 % die wenigsten Befragten an, sich (eher) gesund zu ernähren (vgl. Abbildung 2).

Der Anteil der Studierenden, die ihre eigene Ernährung als (eher) gesund einschätzen, ist am Standort Kaiserslautern tendenziell kleiner als am Standort Landau (KL: 35,8 % vs. LD: 40,1 %; vgl. Tabelle 1).

Etwa drei Viertel der Studierenden der RPTU legen Wert auf gesunde Mahlzeiten aus nicht vorgefertigten Zutaten (75,5 %; vgl. Abbildung 3). 41,9 % der Befragten stimmen der Aussage zu, dass Essen pragmatisch (schnell und günstig) sein sollte, wobei dies stärker auf männliche als auf weibliche Studierende zutrifft (♀: 34,2 % vs. ♂: 52,8 %; vgl. Abbildung 4). Über die Hälfte der Studierenden (57,7 %) achtet auf höchste Qualität der Lebensmittel und ist auch bereit, dafür mehr zu zahlen (vgl. Abbildung 5). Der Aussage, sich beim Essen Zeit zu lassen, stimmt die Mehrheit der Studierenden zu (62,5 %), anteilig mehr weibliche als männliche Studierende (♀: 66,6 % vs. ♂: 56,2 %; vgl. Abbildung 6).

Die befragten Studierenden essen durchschnittlich an zwei Tagen pro Wochen in der Mensa ( $M=1,9$ ), wobei männliche Studierende signifikant häufiger in der Mensa essen als weibliche Studierende (♀:  $M=1,5$  vs. ♂:  $M=2,5$ ; vgl. Abbildung 7). Signifikante Unterschiede zeigen sich zwischen Studierenden verschiedener Fachbereiche. Während Studierende der Fachbereiche Physik ( $M=3,3$ ) sowie Elektrotechnik und Informationstechnik ( $M=3,4$ ) im Schnitt mehr als dreimal pro Woche in der Mensa essen, gehen Studierende der Fachbereiche Kultur- und Sozialwissenschaften ( $M=0,6$ ) sowie Erziehungswissenschaften ( $M=0,7$ ) deutlich seltener in die Mensa (vgl. Abbildung 8).

## Einordnung

Im Vergleich zur 2021 durchgeführten Befragung ist der Anteil der Studierenden, die ihre eigene Ernährung als (eher) gesund einschätzen, am Standort Kaiserslautern 2024 signifikant kleiner (2024: 35,8 % vs. 2021: 43,1 %, vgl. Tabelle 2).

In fast allen Fachbereichen ist der Anteil der Studierenden, die ihre Ernährung als (eher) gesund einschätzen, tendenziell kleiner als 2021. Besonders markant ist der Unterschied im Fachbereich Raum- und Umweltplanung (-23,1 Prozentpunkte) sowie Wirtschaftswissenschaften (-22,7 Prozentpunkte). Einzig in den Fachbereichen Biologie sowie Elektrotechnik und Informatik sind die Anteile größer als 2021 (vgl. Tabelle 2).

Die zeitliche Entwicklung der Ernährung von 2015 bis 2024 am Standort Kaiserslautern kann in Tabelle 2 abgelesen werden.

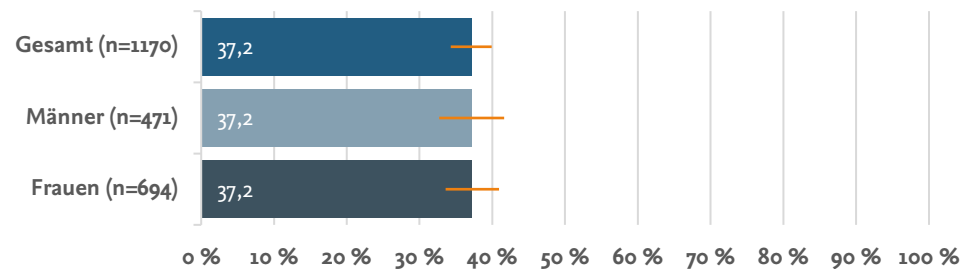
## Literatur

- Bundesministerium für Gesundheit. (2015). *Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung*. [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Praevention/Broschueren/150724\\_BMG\\_Praevention.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Praevention/Broschueren/150724_BMG_Praevention.pdf)
- Oberne, A., Vamos, C., Wright, L., Wang, W. & Daley, E. (2022). Does health literacy affect fruit and vegetable consumption? An assessment of the relationship between health literacy and dietary practices among college students. *The Journal of American College Health*, 70(1), 134–141. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1727911>
- Richter, A., Schienkowitz, A., Starker, A., Krug, S., Domanska, O., Kuhnert, R., Loss, J. & Mensink, G. (2021). Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen bei Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse der Studie GEDA 2019/2020-EHIS. *Journal of Health Monitoring*, 6(3), 3–27. <https://doi.org/10.25646/8460>
- Robert Koch-Institut. (2015). *Obst- und Gemüsekonsum. Faktenblatt zu KiGGS Welle 1: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Erste Folgebefragung 2009-2012*. Robert Koch-Institut. [http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/KiGGS\\_W1/kiggs1\\_fakten\\_obst\\_gemuese.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/KiGGS_W1/kiggs1_fakten_obst_gemuese.pdf?__blob=publicationFile)
- Saha, S., Okafor, H., Biediger-Friedman, L. & Behnke, A. (2023). Association between diet and symptoms of anxiety and depression in college students: A systematic review. *The Journal of American College Health*, 71(4), 1270–1280. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1926267>



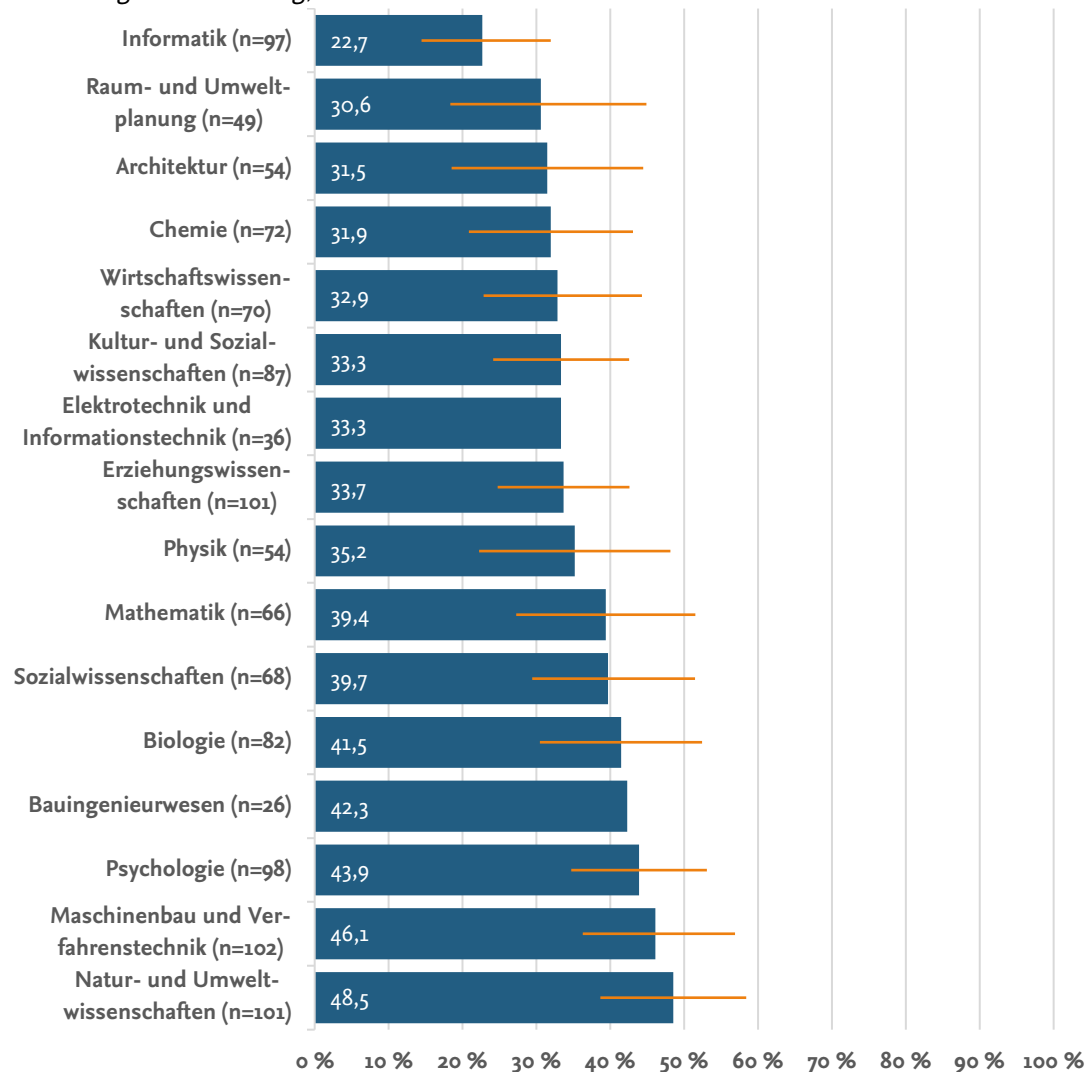
## Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Ernährung, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die ihre Ernährung als (eher) gesund einschätzen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Ernährung, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die ihre Ernährung als (eher) gesund einschätzen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Ernährung, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

|        | UHR RPTU 2024<br>Gesamt<br>% (95 %-KI) | UHR RPTU 2024<br>Kaiserslautern<br>% (95 %-KI) | UHR RPTU 2024<br>Landau<br>% (95 %-KI) |
|--------|----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Gesamt | n=1170<br>37,2 (34,3–39,9)             | n=783<br>35,8 (32,3–39,5)                      | n=387<br>40,1 (34,6–45,0)              |
| Männer | n=471<br>37,2 (32,7–41,6)              | n=396<br>37,6 (33,2–42,8)                      | n=75<br>34,7 (23,7–46,2)               |
| Frauen | n=694<br>37,2 (33,6–40,9)              | n=386<br>33,7 (28,9–38,3)                      | n=308<br>41,6 (36,2–47,1)              |

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die ihre Ernährung als (eher) gesund einschätzen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

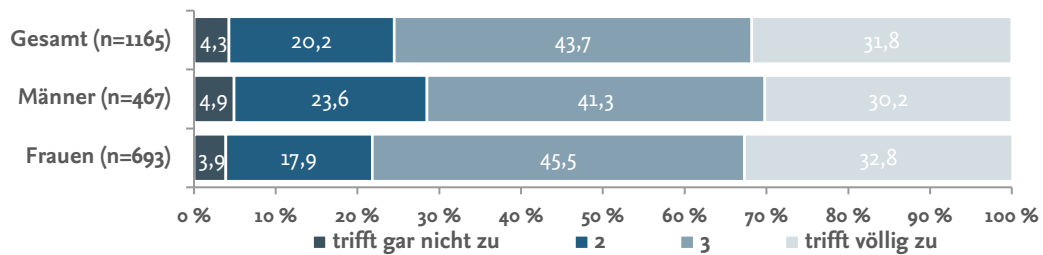


Tabelle 2: Ernährung im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

|                                    | UHR RPTU 2024<br>% (95 %-KI) | UHR TUK 2021<br>% (95 %-KI) | UHR TUK 2018<br>% (95 %-KI) | UHR TUK 2015<br>% (95 %-KI) |
|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                                    | Kaiserslautern               |                             |                             |                             |
| Architektur                        | 31,5 (18,5–44,4)             | 39,0 (24,4 - 53,7)          | 37,8                        | 53,3                        |
| Bauingenieurwesen                  | 42,3                         | 44,3 (32,9–57,1)            | 43,8 (32,9–56,2)            | 40,0 (29,3–52,0)            |
| Biologie                           | 41,5 (30,5–52,4)             | 32,1 (22,6–41,7)            | 43,6 (33,0–54,3)            | 57,3 (47,9–66,7)            |
| Chemie                             | 31,9 (20,9–43,1)             | 41,7                        | 38,0 (26,8–49,3)            | 42,7 (32,6–53,9)            |
| Elektro- und Informationstechnik   | 33,3                         | 27,9                        | 42,6 (29,8 - 57,4)          | 43,8 (31,3–56,3)            |
| Informatik                         | 22,7 (14,5–32,0)             | 37,5 (30,3–45,4)            | 33,0 (23,7–43,3)            | 37,7 (27,3–48,1)            |
| Maschinenbau und Verfahrenstechnik | 46,1 (36,3–56,9)             | 47,8 (38,3–56,5)            | 44,1 (36,7–51,4)            | 41,9 (34,7–48,2)            |
| Mathematik                         | 39,4 (27,3–51,5)             | 48,4 (35,9–60,9)            | 38,5 (28,8–48,1)            | 37,7 (29,2–47,2)            |
| Physik                             | 35,2 (22,2–48,1)             | 43,4 (32,5–54,2)            | 38,0 (26,8–50,7)            | 35,3 (25,0–47,1)            |
| Raum- und Umweltplanung            | 30,6 (18,4–44,9)             | 53,7 (36,6–68,3)            | 40,4 (30,3–50,5)            | 41,5 (32,5–49,6)            |
| Sozialwissenschaften               | 39,7 (29,4–51,5)             | 44,7 (35,1–55,3)            | 43,2 (34,8–51,5)            | 45,3 (37,1–53,5)            |
| Wirtschaftswissenschaften          | 32,9 (22,9–44,3)             | 55,6 (45,7–66,6)            | 43,0 (37,3–49,4)            | 48,8 (41,9–55,0)            |
| <b>Gesamt</b>                      | <b>35,8 (32,3–39,5)</b>      | <b>43,1 (39,7–46,3)</b>     | <b>41,1 (38,5–43,9)</b>     | <b>44,4 (41,6–47,1)</b>     |
|                                    | Landau                       |                             |                             |                             |
| Erziehungswissenschaften           | 33,7 (24,8–42,6)             |                             |                             |                             |
| Kultur- und Sozialwissenschaften   | 33,3 (24,1–42,5)             |                             |                             |                             |
| Natur- und Umweltwissenschaften    | 48,5 (38,6–58,4)             |                             |                             |                             |
| Psychologie                        | 43,9 (34,7–53,1)             |                             |                             |                             |
| <b>Gesamt</b>                      | <b>40,1 (34,6–45,0)</b>      |                             |                             |                             |

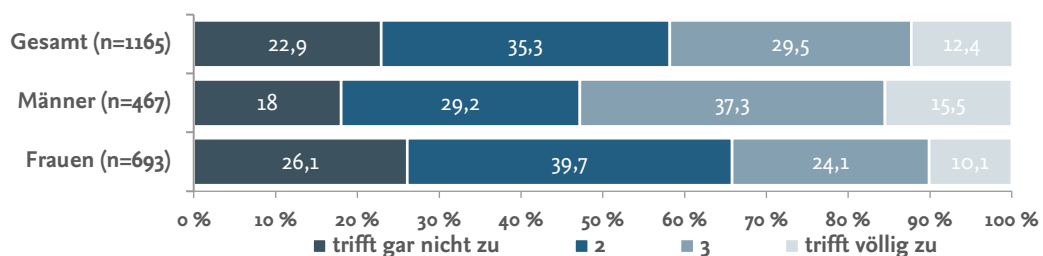
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die ihre Ernährung als (eher) gesund einschätzen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 3: Zustimmung zu der Aussage „Ich esse bevorzugt gesunde, nicht vorgefertigte Lebensmittel“, differenziert nach Geschlecht



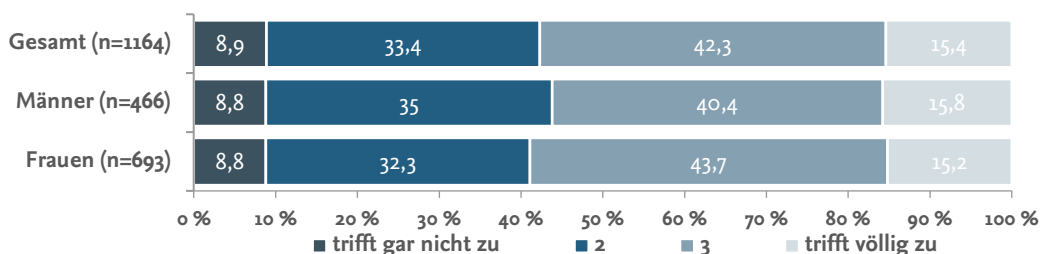
Anmerkung: Angaben in Prozent

Abbildung 4: Zustimmung zu der Aussage „Ich sehe das Essen pragmatisch: Es muss schnell gehen, billig sein und satt machen“, differenziert nach Geschlecht



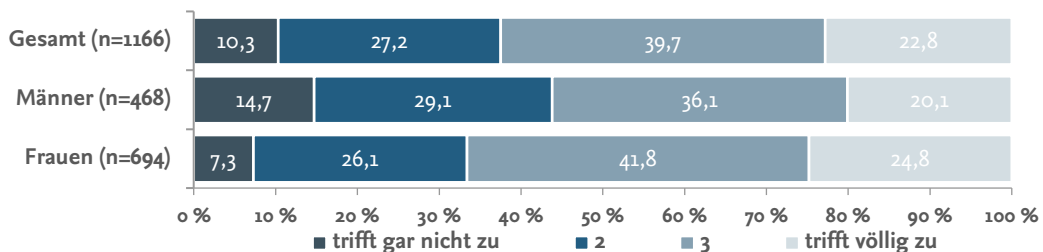
Anmerkung: Angaben in Prozent

Abbildung 5: Zustimmung zu der Aussage „Ich lege Wert auf höchste Qualität der Lebensmittel und bin bereit, dafür auch mehr zu zahlen“, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Angaben in Prozent

Abbildung 6: Zustimmung zu der Aussage „Ich lasse mir beim Essen Zeit“, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Angaben in Prozent



Abbildung 7: Essen in der Mensa, differenziert nach Geschlecht

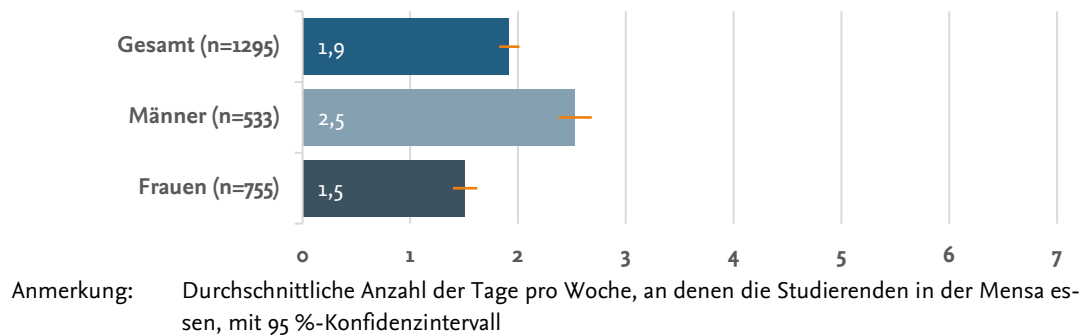


Abbildung 8: Essen in der Mensa, differenziert nach Fachbereichen

