



Stress und Zwischenmahlzeiten: Eine Studie in europäischen Büros

Eine Herbalife-Studie, mit der beratenden Redakteurin
Dr. Barbara Stewart-Knox, Nordirisches Zentrum für
'Food and Health', University of Ulster



Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1 – DIE SUCHE NACH NEUEN ERKENNTNISSEN

Einführung	6
Stand der wissenschaftlichen Forschung	9
Schlussfolgerungen	15

KAPITEL 2 – DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN STRESS UND SNACKING

Methodik	18
Die wichtigsten Erkenntnisse	19
Schlussfolgerungen	29

KAPITEL 3 – ANALYSE UND EMPFEHLUNGEN

Gesunde Ernährung in europäischen Büros	32
Empfehlungen	37

KAPITEL 4 – REFERENZEN / ANHÄNGE

Referenzen	39
Anhang I	44
Anhang II	44
Anhang III	45

Die Suche nach neuen Erkenntnissen



Die meisten von uns kennen Situationen, in denen wir nach einem süßen oder salzigen Snack greifen, um einen langen Tag im Büro zu überstehen oder mit einer schwierigen Aufgabe bei der Arbeit zurechtzukommen.



EINLEITUNG

Und viele von uns erinnern sich an Gelegenheiten, bei denen wir das Frühstück ausfallen ließen, mitten am Vormittag ein Croissant oder einen Muffin aßen, beim Mittagessen weiter auf den Bildschirm starrten und uns zum Abendessen Fast Food gönnten. Wer ein Büroangestellter des 21. Jahrhunderts ist, wird sicher schon ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

ABER WIE VIELE VON UNS HABEN JE ERNSTHAFT DARÜBER NACHGEDACHT, INWIEFERN SICH UNSERE ESSGEWOHNHEITEN AUF UNSERE ARBEITSLAISTUNG AUSWIRKEN?

Was, wo und wie wir essen, wirkt sich direkt auf unser Gewicht und unsere Gesundheit aus, doch unsere Nahrungsaufnahme und das Essverhalten beeinflussen auch unsere Produktivität am Arbeitsplatz.

Schlechte Nahrungsmittelauswahl und ungesunde Essgewohnheiten – insbesondere das Naschen von Lebensmitteln mit viel Fett, Zucker oder Salz – können zu einer Reihe von ernährungsbedingten Erkrankungen führen, darunter Diabetes, hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ganz zu schweigen von schlechter Stimmung, mangelnder Konzentration und reduziertem Energieniveau. Diese Zustände wirken sich auf unsere Fähigkeit aus, effizient zu arbeiten und können zu Unfällen am Arbeitsplatz führen. Niedrige Produktivität und ernährungsbedingte Erkrankungen kosten Unternehmen, Regierungen und Volkswirtschaften jedes Jahr mehrere Milliarden Euro. In den USA entstanden beispielsweise im Jahr 2010 gemäß dem Centre for Disease Control and Prevention,¹ (Zentrum für

Krankheitskontrolle und -prävention) geschätzte Kosten von 444 Milliarden \$ für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, während die jährlichen Kosten für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in den Ländern der Europäischen Union gemäß einer von der British Heart Foundation und dem European Heart Network durchgeführten Studie aus den Jahren 2007-2008 bei 169 Milliarden € lagen.²

Zwischenzeitlich ist die Adipositasrate seit 1980 in einigen Teilen Nordamerikas, in Großbritannien, Osteuropa, dem Nahen Osten, den Pazifischen Inseln, Australasien und China um das Dreifache oder mehr gestiegen, was auf den erhöhten Konsum von fettigen und salzigen Lebensmitteln und den Rückgang der körperlichen Aktivität zurückzuführen ist, so die Weltgesundheitsorganisation.³ Mehr als eine Milliarde Erwachsene sind heute übergewichtig, davon 300 Millionen krankhaft fettleibig, wodurch Unternehmen und Regierungen immense Kosten entstehen.⁴ Forschungen von MetLife, dem Centre for Disease Control and

Prevention und dem American College of Cardiology (amerikanische Hochschule für Kardiologie) haben ergeben, dass drei Erkrankungen, die mit Übergewicht zusammenhängen – Diabetes, Arthritis und Herzerkrankungen – Arbeitgeber mehr als 220 Milliarden \$ pro Jahr für medizinische Pflege und entgangene Produktivität kosten.⁵ Die Adipositasraten sind in Europa niedriger als in den USA, doch die Verbreitung von Fettleibigkeit hat sich in vielen Ländern der europäischen Region der WHO seit den 1980er Jahren verdreifacht⁶ und steigt mit erschreckendem Tempo weiter an.

Die Kosten schlechter Ernährung, die dem einzelnen Menschen, den Unternehmen und den Volkswirtschaften entstehen, werden wahrscheinlich mit den sich verändernden Lebensstilen weiter ansteigen. Während sich vorherige Generationen mehr mit körperlicher Arbeit beschäftigten und bei der Arbeit körperliche Energie freisetzen, haben der technologische Fortschritt und die sozialen Veränderungen dazu geführt, dass der Großteil der Arbeitnehmer in Industrieländern lange Zeiträume sitzend im Büro verbringt. Auch die häufig eher sitzenden Gewohnheiten zu Hause (d.h., mehr Zeit vor dem Fernseher oder dem PC verbringen) und am Arbeitsplatz

“DIE ARBEITNEHMER VON HEUTE HABEN SOFORTIGEN ZUGRIFF AUF UNGESUNDE LEBENSMITTEL – REICH AN KALORIEN, FETTEN, ZUCKER UND KÜNSTLICHEN ZUSATZSTOFFEN, JEDOCH ARM AN NÄHRWERT – ÜBER VERKAUFAUTOMATEN, BÜROKANTINEN UND KIOSKE. SIE KÖNNEN PROBLEMLOS NACH EINEM SCHOKORIEGEL, EINER TÜTE CHIPS ODER EINEM STÜCK KUCHEN GREIFEN, WENN DIE ENERGIE NACHLÄSST ODER WENN IHNEN EINFACH NUR LANGWEILIG IST UND SIE LUST AUF ETWAS SÜSSES BEKOMMEN. ”

(Sitzen am Schreibtisch) sind häufig mit steigenden Adipositasraten in den westlichen Ländern verbunden.

Darüber hinaus werden viele Arbeitnehmer in Industriestaaten durch die wirtschaftlichen Probleme, mit denen sie am Arbeitsplatz konfrontiert sind, unter Druck gesetzt. Dies führt zu einem stressgeladenen Umfeld, in dem adäquate Ernährung, gute Gesundheit und ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Beruf und Privatleben häufig zu Gunsten des Arbeitsergebnisses hintenangestellt werden.

Technologische Entwicklungen tragen zu erhöhtem Stress bei, denn die Berufstätigen von heute schalten kaum noch von der Arbeit ab. Diese technologischen Anforderungen in Verbindung mit den Auswirkungen der Globalisierung und der Erhöhung des Lebens- und Arbeitstempos verändern die Art und Weise, wie wir arbeiten und auch essen. Arbeitnehmer machen kurze Mittagspausen im Büro oder gar keine Pause, essen manchmal substanzlose Mahlzeiten an ihren Schreibtischen – das so genannte „Stuck at Desk“-Mahlzeitphänomen – und naschen den ganzen Tag über. Gleichzeitig durchdringt die britische „Sandwich-Kultur“ heute auch Länder in Kontinentaleuropa, in

denen man sich vorher an die starke Tradition des langen Mittagessens im Restaurant hielt. Beispielsweise dauert laut einer aktuellen Umfrage, die BBC News,⁷ zitierte, die durchschnittliche Mittagspause in Frankreich heute 20 Minuten, im Vergleich zu anderthalb Stunden vor zwei Jahrzehnten, und immer mehr französische Arbeitnehmer tauschen das Drei-Gänge-Menü im Restaurant gegen ein Sandwich ein.

Der Druck des modernen Alltags erhöht auch das individuelle Stressgefühl und kann sich auf das Essverhalten auswirken. Arbeitnehmer müssen sowohl Überstunden im Büro machen, als auch für kleine Kinder oder ältere Verwandte sorgen und haben nur noch begrenzten Spielraum für die Zubereitung nahrhafter Mahlzeiten zu Hause, die sie vor, während oder nach dem Arbeitstag zu sich nehmen können.

Gleichzeitig haben die Arbeitnehmer von heute sofortigen Zugriff auf ungesunde Lebensmittel – reich an Kalorien, Fetten, Zucker, und künstlichen Zusatzstoffen, jedoch arm an Nährwert – über Verkaufsautomaten, Bürokantinen und Kioske. Sie können problemlos nach einem Schokoriegel, einer Tüte Chips

oder einem Stück Kuchen greifen, wenn die Energie nachlässt oder wenn ihnen einfach nur langweilig ist und sie Lust auf etwas Süßes bekommen.

Die globale Nahrungsmittelindustrie hat das Marktpotenzial für „Essen unterwegs“ erkannt und produziert immer mehr Snacks, sowohl in ungesunder als auch in gesunder Form. Viele Ernährungswissenschaftler empfehlen, kleinere Portionen über den Tag verteilt zu essen, an Stelle von drei großen Mahlzeiten, damit das Blutzuckerniveau stabil bleibt, viele Menschen halten sich auch daran, reduzieren dagegen aber nicht die Menge der Hauptmahlzeiten und nehmen so insgesamt mehr Kalorien auf.

Bei der Arbeit nach Fast Food und ungesunden Snacks zu greifen, statt nahrhafte Mahlzeiten vorzubereiten und zu essen scheint häufig für Zeitersparnis und Energieschübe zu sorgen, doch tatsächlich geht die Produktivität bei einer schlechten Lebensmittelauswahl, die sich auf den Blutzucker, die Stimmung, die Konzentration und das Wohlbefinden insgesamt auswirkt, zurück.

5 <http://www.braunconsulting.com/bcg/newsletters/summer2004/summer20043.html>

6 <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity>

7 <http://www.bbc.co.uk/news/world-radio-and-tv-17561232>

Durch eine adäquate Ernährung könnte das Produktivitätslevel nach den Daten, die die WHO 2003 veröffentlicht hat, um 20% angehoben werden.⁸

Die gute Nachricht ist, dass man immer mehr erkennt, dass es einer besseren Ernährung am Arbeitsplatz bedarf. In *Food at Work*, einem Buch, das die Internationale Arbeitsorganisation der Vereinten Nationen herausgegeben hat, hebt der Gesundheits- und Wissenschaftsjournalist Christopher Wanjek die Auswirkungen von schlechten Essgewohnheiten und unzureichendem Zugang zu nahrhaften Lebensmitteln auf die Gesundheit und die Produktivität von Arbeitnehmern sowie auf die globale Wirtschaft und große Unternehmen in aller Welt hervor, die zu gesünderem Essen und Snacking am Arbeitsplatz aufrufen. Das in diesem Jahr erschienene Buch *Alimentación y Trabajo* (Ernährung und Arbeit) der spanischen Ernährungs- und Gesundheitsexperten Javier Aranceta Bartrina und Lluís Serra Majem deckt ein ähnliches Gebiet ab und enthält auch Tipps für Arbeitgeber, wie sie ihr Nahrungsmittelangebot verbessern können.

Auch die Regierungen werden aktiv. 2011 führte Dänemark einen Preisaufschlag für Lebensmittel ein, die mehr als 2,3% gesättigte Fettsäuren enthalten, und die britische Regierung entwickelte eine ähnliche Idee im Kampf gegen die zunehmende Fettleibigkeit, die jedoch noch umgesetzt werden muss.

“DIE GUTE NACHRICHT IST, DASS MAN IMMER MEHR ERKENNT, DASS ES EINER BESSEREN ERNÄHRUNG AM ARBEITSPLATZ BEDARF.”

Im Jahr 2003 gründete die Washington Business Group on Health das Institute on the Costs and Health Effects of Obesity (Institut zur Ergründung der Kosten und gesundheitlichen Auswirkungen von Übergewicht), durch das Organisationen des öffentlichen und privaten Sektors Strategien im Umgang mit den Auswirkungen von gewichtsbedingten Erkrankungen am Arbeitsplatz erforschen. Auf individueller Ebene führen viele Unternehmen Strategien zu gesundem Essen ein und stellen nahrhafte Snacks zur Verfügung. Die Ergebnisse sind jedoch sehr unterschiedlich, und die ernährungsbedingten Krankheits- und Produktivitätskosten steigen weiter an.

Der Druck des modernen Alltags- und Arbeitslebens, steigendes Stressniveau in Verbindung mit den wirtschaftlichen Problemen, die jeder Einzelne, die Unternehmen und die Länder zu bewältigen haben, sowie die Verfügbarkeit von ungesunden Nahrungsmitteln und die immer häufiger auftretenden Krankheiten im Zusammenhang mit schlechter Ernährung und Gesundheit sind ein deutliches Zeichen dafür, dass es unumgänglich ist, das Bewusstsein innerhalb der modernen Gesellschaft für die Verbindung zwischen arbeitsbedingtem Stress und Essverhalten zu schärfen.

Ein besseres Verständnis dafür, wie Stress und Lebensmittelauswahl bei der Arbeit miteinander zusammenhängen, könnte Regierungen, Unternehmen und anderen Organisationen dabei helfen, ein gesundes Essverhalten zu fördern und gleichzeitig einzelne Menschen dazu zu befähigen, ein Essverhalten anzunehmen, das sowohl die Gesundheit als auch die Produktivität unterstützt. Ein genauerer Einblick in dieses Thema könnte auch Lücken am Lebensmittelmarkt in Bezug auf Produkte aufdecken, die Stress

reduzieren und ernährungsbedingte Gesundheit am Arbeitsplatz fördern, zum Beispiel Snacks, die nach und nach Energie freisetzen statt gezuckerte Optionen, die einen Energieschub liefern, auf den ein Einbruch folgt.

Um dies zu erreichen, brauchen wir jedoch weitere Forschungen zur Beziehung von Stress und Essen unter breiten Arbeitnehmergruppen an ihrem natürlichen Aufenthaltsort – dem Arbeitsplatz. Und da die Adipositasraten in Westeuropa steigen, ist es entscheidend, dass analysiert wird, wie anspruchsvolle Arbeitsmuster sich auf die Nahrungsaufnahme in dieser Region auswirken. Es gibt 180 Millionen Arbeitnehmer in Europa; 65% von ihnen gehen einer qualifizierten und nicht handwerklichen Tätigkeit nach, das heißt, 117 Millionen Arbeitnehmer in Europa arbeiten im Büro.⁹

In diesem Bericht geht es darum, die bestehende Informationslücke zu füllen. Es wird beleuchtet, wie sich die täglichen Arbeitszeiten und das Stressniveau von westeuropäischen Büroangestellten auf ihre Wahl von Nahrungsmitteln auswirken, wodurch wertvolle Daten generiert werden, die Arbeitnehmern, Arbeitgebern und Lebensmittelherstellern dabei helfen, ihre Arbeitsweise dahingehend zu ändern, dass alle Beteiligten davon profitieren.

BISHERIGE WISSENSCHAFTLICHE UNTERSUCHUNGEN

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER UND DIE NAHRUNGSMITTELINDUSTRIE INTERESSIEREN SICH ZUNEHMEND FÜR DAS VERHÄLTNISS VON STRESS UND ESSVERHALTEN. ES MEHREN SICH TATSÄCHLICH DIE BELEGE FÜR DIE BEHAUPTUNG, DASS UNSER PSYCHOLOGISCHER ZUSTAND SICH AUF UNSERE NAHRUNGSMITTELWAHL AUSWIRKT.

Stress wird als Reaktion auf Anforderungen aus dem internen oder externen Umfeld definiert, die sich auf das körperliche und psychische Wohlbefinden auswirken (Lazarus und Cohen, 1977), wobei bei der Arbeit wahrgenommener Stress in akuter oder chronischer Form auftreten kann. Wir erleben akuten Stress, wenn ein konkretes stressiges Ereignis eintritt, während chronischer Stress als Reaktion auf einen kontinuierlich andauernden Stressor auftritt und längere Zeit andauert. Arbeitsbedingter Stress kann sich

nachteilig auf die Gesundheit auswirken, sowohl in körperlicher Form (d.h. im Zuge der direkten Auswirkung auf den physischen Zustand) als auch als Ursache und/oder Folge eines ungesunden Lebensstils. Unsere Leistungsfähigkeit steigt bis zu einem bestimmten Stresslevel an, es gibt jedoch einen Kippunkt, an dem das Stresslevel zu hoch steigt und die Müdigkeit einsetzt, was sich negativ auf unsere Leistung auswirkt und letztlich zu Erschöpfung, Krankheit und Zusammenbruch führt (siehe Abbildung 1).¹⁰

Idealerweise möchten wir, dass Arbeitnehmer ihren Arbeitsplatz als „Wohlfühlzone“ erleben, in der sie weder zu viel Stress empfinden, noch zu ungestresst sind, so dass sie sich langweilen und demotiviert werden (siehe Abbildung 1).

„IDEALERWEISE MÖCHTEN WIR, DASS ARBEITNEHMER IHREN ARBEITSPLATZ ALS „WOHLFÜHLZONE“ ERLEBEN, IN DER SIE WEDER ZU VIEL STRESS EMPFINDEN, SO DASS SIE ERSCHÖPFT WERDEN, NOCH ZU UNGESTRESST SIND, SO DASS SIE SICH LANGWEILEN UND DEMOTIVIERT WERDEN.“

DIE STRESS-REAKTIONS-KURVE

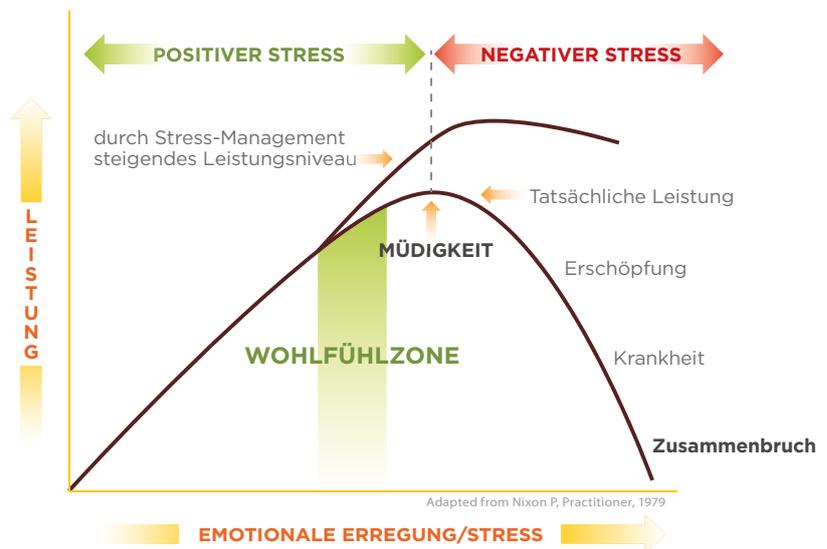


Abbildung 1: Die Stress-Reaktions-Kurve (Nixon P, 1979)

¹⁰ <http://www.lesstress.net/stress-affect-performance.htm>.

Wie wirkt sich Stress auf die Nahrungsmittelauswahl aus und umgekehrt?

Der Mechanismus, über den Stress sich auf die Nahrungsmittelauswahl auswirkt, ist noch nicht klar erkannt, es gibt jedoch eine Reihe Faktoren, die hier wahrscheinlich ins Spiel kommen. Dazu gehören hormonelle Interaktionen und Stoffwechselforgänge, ebenso wie individuelle Unterschiede in der psychologischen und neurochemischen Reaktion auf Stress und Essen.

Akuter Stress stimuliert das System der Hypothalamus-Hypophysen-Achse (HPA) dahingehend, dass das Hormon Cortisol freigesetzt wird, das – durch die Einwirkung von Insulin – Energiedepots mobilisiert, so dass die Kampf-oder-Flucht-Reaktion ausgelöst wird. Chronischer Stress wird auch mit Kortikostereoid-Freisetzung in Verbindung gebracht, scheint jedoch dagegen ein ausgeglichenes Essverhalten zu stören, indem eine Insulin- und Leptinresistenz hervorgerufen wird (Adam und Epel, 2007). Die durch chronischen Stress induzierte Cortisolfreisetzung kann daher mit reduzierten Insulin- und Leptinspiegeln in Zusammenhang gebracht werden, was bedeutet, dass weniger Energie für nachfolgende Handlungen gespeichert wird.

Im Gegenzug deregulieren niedrigere Insulin- und Leptinspiegel den Appetit und den Fettstoffwechsel (Lowden et al., 2010; Rouach et al., 2007), was wiederum zu einer erhöhten Nahrungsaufnahme beiträgt (Adam und Epel, 2007). Tests mit Mäusen belegen diese Aussagen. In einer Reihe von Versuchen wurden Mäuse einer stressigen Herausforderung ausgesetzt und anschließend mit fettreichem Futter gefüttert, was in Kombination dazu führte, dass der Insulin- und der Leptinspiegel sanken (Finger et al., 2011). Beim Menschen

haben Forschungen ergeben, dass eine erhöhte Cortisolmenge in Phasen chronischen Stresses zu einem erhöhten Konsum von Nahrungsmitteln führt, die reich an Energie, Fett und Kohlenhydraten sind, ebenso wie zu einer verringerten Proteinaufnahme (Roberts, 2008). Auch das Naschen scheint mit der stressinduzierten Cortisolfreisetzung verbunden zu sein (George et al., 2010).

Die Beziehung zwischen Stress, der Freisetzung von Cortisol und der Nahrungsaufnahme muss jedoch von zwei Seiten betrachtet werden. Während Studien sowohl mit Nagetieren (Mitra et al., 2011) als auch mit Menschen (Laugero et al., 2011; Toda et al., 2007) nahelegen, dass das Naschen von fettreichen Lebensmitteln die Freisetzung von Cortisol stimuliert, ergab eine andere Studie (Lemmens et al., 2011a), die entweder mit einer protein- oder kohlenhydratreichen Mahlzeit intervenierte, keine Unterschiede beim Speichel-Cortisol von gesunden, normalgewichtigen Freiwilligen im Anschluss an eine stressige Aufgabe.

Diese offensichtlich gegensätzlichen Ergebnisse sind eventuell darauf zurückzuführen, dass in den Studien die Sinneserfahrung des Essens nicht berücksichtigt wurde. Sowohl die Nagetierstudie (Foster et al., 2009) als auch die Humanstudie (Gibson, 2006) deuten darauf hin, dass das angenehme Gefühl, das sich nach der Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel einstellt – gemeinhin als Frust- oder Trostessen bezeichnet – die Stressreaktion der HPA-Achse reduzieren und zu einem niedrigeren Stresslevel führen kann (Abbildung 2).

Es mag individuelle Unterschiede in der hormonellen Reaktion auf Stress und auf das anschließende Essverhalten geben. In der Literatur häufen sich die Hinweise darauf, dass die Art des Essens, insbesondere, wenn sie mit „Beschränkung“ zusammenhängt, sich auf unser tägliches Essverhalten auswirken

kann. Ernährungsbezogener „Zwang“ wird nach dem Niederländischen Fragebezogen zum Essverhalten (NFE) (van Strien, 1986) bemessen, der die Einteilung in „externes“, „emotionales“ und „beschränktes“ Essen vornimmt. Ernährungsbezogene Beschränkung (Abbildung 2) hängt nachweislich mit der Cortisol-Konzentration zusammen, insbesondere bei Frauen (Adam und Epel, 2007). Frauen, die dazu neigten, auf Stress mit erhöhter Cortisolfreisetzung zu reagieren, aßen mehr süße und kalorienreiche Lebensmittel als Frauen, die das nicht taten (Epel et al., 2001). Erhöhte Insulin und Ghrelin Spiegel – ein weiteres Hormon, das an der Regulierung des Appetits beteiligt ist (Wang et al., 2007) – in Verbindung mit Stress können die Nahrungsaufnahme nur bei Menschen auslösen, die entsprechend empfänglich sind, wie zum Beispiel bei Frauen und insbesondere bei den Frauen, die zu „emotionalem“ Essen neigen. Der Ghrelin Spiegel steigt bei „emotionalen“ Essern nach der Nahrungsaufnahme stark an, wie bei einer Stressherausforderung im Labor festgestellt wurde (Raspow et al., 2010).

Stress führt jedoch nicht nur zu ungesundem Essverhalten, sondern verschärft auch die pathologische metabolische Reaktion auf solche Nahrungsmittel (Kiecolt-Glaser, 2010). Menschen, die unter starkem Stress leiden, neigen dazu, erhöhte Kennzeichen von oxidativem Stress aufzuzeigen (Maritta et al., 2011), den man mit Entzündungen in Verbindung bringt. Die Beziehung zwischen Stress, Entzündungen und Essen scheint eine zirkuläre zu sein. Stressinduzierte Entzündungen scheinen häufiger aufzutreten, wenn der Speiseplan viel Kohlenhydrate, Zucker und Transfette umfasst (Mazaffarian et al., 2009), was wiederum zu einem erhöhten Stresslevel führt. Umgekehrt reduziert die erhöhte Aufnahme von Antioxidantien stressinduzierte Entzündungen und auch das Stresslevel insgesamt (Maritta et al., 2011).

**PSYCHISCHER STRESS
“REAKTION AUF BEDROHUNGEN”**

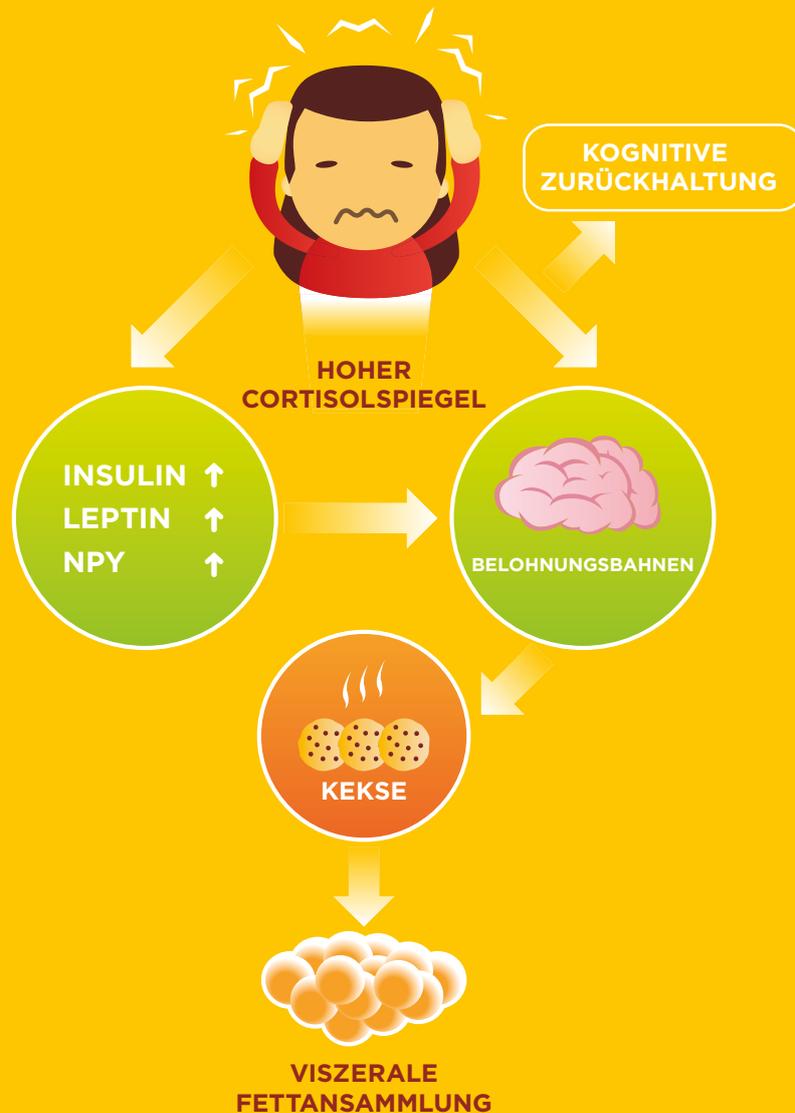


Abbildung 2: Theoretisches Modell der Wechselwirkung von Stress und Essen (Quelle: Adam und Epel, 2007)

INWIEFERN ÄNDERT SICH DIE NAHRUNGSMITTELAUSWAHL ALS REAKTION AUF STRESS?

Forschungen legen nahe, dass Menschen mit unterschiedlichen kulturellen und ethnischen Hintergründen sich selbst unter Stress als mehr oder weniger anfällig für „ungesunde“ Lebensmittel bezeichnen (Williams et al., 2004). Es gibt auch Belege dafür, dass Menschen in Stresssituationen häufiger zu Fast Food greifen (Stephoe et al., 1998).

Stärker empfundener Stress wird mit höherer Energieaufnahme in Verbindung gebracht, von der ein größerer Teil von fetthaltigen und kohlenhydratreichen Lebensmitteln abgeleitet wird (Rutters et al., 2009; Schwab und Wolf, 2009) und weniger von Obst, Gemüse und Ballaststoffen (Laugero et al., 2011; Hinote et al., 2009). Dafür, dass die Salzaufnahme vom Stress beeinflusst wird, gibt es weniger eindeutige Belege. Nagetierstudien deuten darauf hin, dass Salzanzug die Stressreaktion verstärken kann (Leshem, 2011). Humanstudien zur Beziehung von Stress und Salzaufnahme ergeben jedoch Resultate, die dem widersprechen (Laugero et al., 2011; Torres et al., 2010).

Stressinduziertes Essverhalten wird mit Übergewicht in Verbindung gebracht. Übergewichtige Menschen (mit viszeraler Adipositas) (N=15) nahmen als Reaktion auf eine Stressherausforderung im Labor Nahrungsmittel mit mehr Energie, Fett und Kohlehydraten zu sich als Normalgewichtige (N=27) (Lemmens et al., 2011b).

Es überrascht vielleicht nicht, dass Diäten unsere Neigung zu stressinduziertem Essen verstärken. Gesunde Menschen (N=56), die sich kalorienbeschränkt ernähren, zeigen als Reaktion auf Stress größeren Hunger als Menschen, die einen normalen Speiseplan einhalten (Macht, 1996).

Es scheint geschlechtliche Unterschiede in Bezug auf die Auswirkungen von Stress auf die Lebensmittelauswahl zu geben. Forschungen haben zuverlässig gezeigt, dass Frauen dazu neigen, unter Stress zu viel zu essen (Zellner et al., 2006). Studentinnen aus unterschiedlichen Kulturen und Nationalitäten, die von einer hohen Stresswahrnehmung berichten, tendieren auch dazu, mehr Süßigkeiten und Fast Food sowie weniger Obst und Gemüse zu essen, als Studentinnen, die von niedrigeren Stresslevels berichten (Mikolajczyk et al., 2009; Liu et al., 2007).

Individuelle Unterschiede in Bezug auf den Essenstil können sich indirekt auf die Beziehung zwischen Stress und Essen auswirken, insbesondere bei Frauen. „Beschränkte“ Esser können besonders anfällig dafür sein, sich in Stresssituationen zu überessen (Greeno und Wing, 1994).

**“STRESSINDUZIERTES
ESSVERHALTEN
WIRD MIT
ÜBERGEWICHT
IN VERBINDUNG
GEBRACHT. ”**

Frauen, die als stressgesteuerte Esserinnen gelten, berichten, dass sie häufiger Fast Food zum Mitnehmen (Bratwurst, Burger und Pizza) sowie Schokolade essen, als Frauen, die nicht stressgesteuert sind (Laitinen et al., 2002). „Emotionale“ Esser scheinen auch häufiger zu viel fettreiche und süße Lebensmittel zu essen, wenn sie im Stress sind (Wallis und Hetherington, 2008; Oliver et al., 2000). In Kombination implizieren all diese Ergebnisse eine Interaktion zwischen Stress, der Stressreaktion, dem Geschlecht, dem Essensstil und den Essgewohnheiten.

Querschnitt- und epidemiologische Studien

Querschnitterhebungen und epidemiologische Studien, d.h., solche, die sich auf den Zweig der Medizin beziehen, der die Ursachen, die Verbreitung und die Kontrolle von Krankheiten in verschiedenen Populationen studiert, bringen Belege für einen Zusammenhang zwischen arbeitsbezogenem Stress und Essverhalten. Die Nurses' Health Study (Gesundheitsstudie unter Krankenschwestern), die kürzlich in Großbritannien durchgeführt wurde (Chaplin und Smith, 2011), hat ergeben, dass diejenigen, die eigenen Angaben zu Folge eine größere Arbeitslast zu tragen haben und mehr Stress erleben, dazu neigen, häufiger „ungesunde“ Snacks zu sich zu nehmen, wie zum Beispiel Schokolade, Chips und Kekse. Dies bestätigte die Ergebnisse mehrerer vorheriger Studien, die in verschiedenen kulturellen Umfeldern durchgeführt wurden. Akademische Mitarbeiter (Kandiah et al., 2008) und Fabrikarbeiter (Ng und Jeffery, 2003) in den USA, Beamte (Toyoshima et al., 2009) und landwirtschaftliche Arbeiter (Tstsumi et al., 2003) in Japan, LKW-Fahrer in Brasilien (Penteado et al., 2008), Fabrikarbeiter in Korea (Park und Jung, 2010) und Beamte in Polen (Potocka und Moscicka, 2011), die Stress bei der Arbeit erlebten, neigten auch dazu, über ungesunde Ernährungsmuster zu berichten. Die Auswirkungen von arbeitsbezogenem Stress auf die Lebensmittelauswahl können durch Schichtarbeit noch verstärkt werden (Lowden et al., 2012). Groß angelegte epidemiologische Studien, die Arbeitsstress anhand der Job Content Scale

(Tätigkeitsinhaltskala) (Karasek, 1985) gemessen haben, legten jedoch nahe, dass es kulturelle Unterschiede bezogen darauf geben kann, wie sich arbeitsbedingter Stress auf die Nahrungsmittelaufnahme auswirkt. Die zusammengefassten Ergebnisse von drei großen epidemiologischen Studien (N=11680), die in Finnland (Helsinki Gesundheitsstudie), Großbritannien (Whitehall Studie) und Japan (Beamtenstudie) durchgeführt wurden, zeigen kulturelle Unterschiede in der Beziehung zwischen psychosozialen Arbeitsbedingungen und Essgewohnheiten (Lallukka et al., 2008). Britische Arbeitnehmer, die Überstunden machten, hatten gesündere Essgewohnheiten als diejenigen, die normale Arbeitszeiten hatten. Die Arbeitsbedingungen und das Essverhalten von finnischen Arbeitnehmern hingen nicht voneinander ab.

Epidemiologische Studien haben außerdem ergeben, dass die Zusammenhänge zwischen Stress bei der Arbeit und Essgewohnheiten sich nach Geschlechtern unterscheiden. Eine Studie unter männlichen und weiblichen Arbeitnehmern (N=3843), die innerhalb von öffentlichen Dienstleistungsinstitutionen und Produktionsstandorten in Minneapolis, USA, (Hellerstedt und Jeffery, 1997) rekrutiert wurden, untersuchte die Arbeitsanforderungen (schnell arbeiten, hart arbeiten, genügend Zeit für die Arbeit haben, keine gegensätzlichen Anforderungen und exzessive Arbeitsmenge) nach der Job Content Scale (Karasek et al., 1985). Die Häufigkeit, mit der fettreiche Nahrungsmittel (Fleisch, Milch, Käse, Fette, Süßigkeiten, Eier

und Pommes Frites) konsumiert wurden, wurde anhand eines Nahrungsmittelhäufigkeitsfragebogens (NHF), bestehend aus 18 Punkten, bewertet, und es ergab sich daraus, dass die Werte bei Männern in sehr angespannten und aktiven Positionen höher waren als bei Männern mit weniger anspruchsvollen Jobs. Ergebnisse aus der Helsinki Gesundheitsstudie (Lallukka et al., 2004) unter älteren Erwachsenen (40+) (N=6243) zeigen ebenso Unterschiede zwischen den Geschlechtern im Verhältnis zwischen Essgewohnheiten und Arbeitsbelastung. Die Häufigkeit, mit der Obst, Gemüse, Vollkorn, Fisch und Pflanzenöle konsumiert wurden, wurde mit geringerer Arbeitsbelastung und mentalem Stress bei Frauen in Verbindung gebracht.

Arbeitsbedingungen und Essgewohnheiten von Männern hingen dagegen nicht zusammen. Diese Ergebnisse widersprachen denen einer vorherigen Erhebung unter brasilianischen Industriearbeitern (N=4118), die ebenfalls eine Verbindung zwischen unregelmäßigem Obst- und Gemüsekonsum und stärker empfundenem Stress herstellte, jedoch bei Männern und nicht bei Frauen (Barros und Nahas, 2001). Japanische Arbeitnehmer (N=18148), die in neun Unternehmen und Fabriken rekrutiert wurden, wurden anhand des Tätigkeitsinhaltsfragebogens (TIF) und des Ernährungsverlaufsfragebogens (EVF) (Kawakami et al., 2006) bewertet.

Auch hier wurde eine größere Arbeitsbelastung mit häufigerer Fettaufnahme bei Männern in Verbindung gebracht, wenig überraschend galt dies auch für die Aufnahme von dem fettlöslichen Vitamin E bei Männern. Vitamin E, das vor allem in Nüssen, Samen und Ölen zu finden ist, ist ein Antioxidans, das an der Regulierung des Immunsystems und einer Reihe wichtiger Stoffwechselfvorgänge beteiligt ist. Höhere Arbeitsanforderungen stehen ebenfalls im Zusammenhang mit einer höheren Salzaufnahme bei Frauen. Im Gegensatz dazu wird geringerer Arbeitsstress bei Männern mit einer höheren Aufnahme von Energie, Ballaststoffen, Calcium, Karotin und Vitamin C in Verbindung gebracht. Grundsätzlich sehen wir, dass aktuelle Studien nahelegen, dass arbeitsbedingter Stress Menschen zu bestimmten Lebensmitteln greifen lässt.

Kontrollierte Studien

Studien zum Thema Stress und Essen haben sich bis heute eher mit akutem als mit chronischem Stress befasst und haben Stress durch „künstliche“ Mittel induziert oder stimuliert und dann die Verhaltensreaktion beobachtet. Studentinnen (N=14) in Kanada konsumierten höhere Mengen an Energie (nach Belieben) aus Fett, Kohlenhydraten und Protein nach Absolvierung einer (stressvollen) kognitiven Aufgabe im Vergleich zum Anschluss an einen Kontrollzustand (Chaput et al., 2008; Chaput und Tremblay, 2007). Auch ein sinkender Blutzuckerspiegel wurde bei denjenigen beobachtet, die die kognitive Aufgabe ausführten, was anzunehmenderweise die beobachtete höhere Energieaufnahme auslöste (Chaput et al., 2008). Arbeit, die kognitiver Anstrengungen bedarf und stressvoll ist, scheint daher die Freisetzung von Insulin zu stimulieren, möglicherweise als Reaktion auf Cortisol, was wiederum zum Essen verleitet.

Naturalistische Studien/ Längsschnittstudien

Nur wenige Studien zum Thema Stress und Essverhalten scheinen in realen Kontexten durchgeführt worden zu sein. Stress am Arbeitsplatz tritt eher chronisch auf und ist durch bestimmte Formen instrumentellen Essverhaltens gekennzeichnet. Ebenso gibt es einen offensichtlichen Mangel an Längsschnittstudien zu Arbeitsstress und Essen, und die existierenden Studien legen nahe, dass die Aufnahme von Fett und Zucker in Stressphasen zunimmt (Wardle et al., 2000; McCann et al., 1990). Studenten berichten von erhöhter Nahrungsaufnahme während Prüfungsphasen (Macht et al., 2005; Weidner et al., 1996; Pollard et al., 1995) sowie von häufigem Naschen und weniger gesundem Essen an Tagen, an denen stressvolle Ereignisse stattfanden (O'Connor et al., 2008; O'Connor und O'Connor, 2004; Michaud et al., 1990).

**“NUR WENIGE STUDIEN
ZUM THEMA STRESS UND
ESSVERHALTEN SCHEINEN
IN REALEN KONTEXTEN
DURCHFÜHRT
WORDEN ZU SEIN.”**

SCHLUSSFOLGERUNG

IN UNSERER HEUTIGEN GESELLSCHAFT WERDEN WIR UNS DEN ZUSAMMENHÄNGEN ZWISCHEN DER ERNÄHRUNG UND DEM PSYCHOLOGISCHEN WOHLBEFINDEN IMMER KLARER BEWUSST.

Stress kann sowohl Ursache als auch Wirkung von ungesundem Essverhalten sein. Die Tatsache, dass viele Forschungen bisher epidemiologisch und/oder querschnittlich durchgeführt wurden, macht es jedoch schwierig, das ursächliche Wesen der Beziehung zwischen Stress und Essen festzustellen. Erhebungen haben die Auswirkungen von arbeitsbedingtem Stress auf die Lebensmittelauswahl über verschiedene Kulturen hinweg aufgezeigt. Der Konsens aus den bestehenden Erhebungen ist, dass Stress mit hoher

Energieaufnahme und ungesundem Essverhalten gleichzusetzen ist. Es scheint geschlechtliche Unterschiede im Essverhalten vor Stresssituationen am Arbeitsplatz und danach zu geben, was die Erläuterung gegensätzlicher Ergebnisse etwas klarer macht. Frauen, insbesondere solche, die „beschränkte“ und/oder „emotionale“ Esser sind, scheinen anfälliger dafür zu sein, sich in Stresssituationen zu überessen als Männer. Investigative Studien sind beschränkt in dem Ausmaß, in dem sie stressinduziertes Essen im Kontext von Alltag und Arbeitsleben erklären können, weil sie eher

kleine, häufig unausgewogene Teilnehmergruppen (z.B. Studenten) einsetzen, und die Stresssituation auf künstlichem Wege in einem Laborkontext erzeugten. Eine weitere Beschränkung ist darin zu sehen, dass viele Stress- und Essstudien das Ernährungsverhalten nicht genau bewerten (siehe Anhang II). Es gibt offensichtlich einen Mangel an Forschungen zu Stress und Essgewohnheiten über längere Zeiträume hinweg. Gleichzeitig gibt es Bedarf an weiterer Erforschung der Interaktion von Stress und Essen in natürlichen Umfeldern, wie am Arbeitsplatz und insbesondere in Westeuropa, wo die Adipositasraten steigen.



Der Zusammenhang zwischen Stress und Snacking





METHODIK

Im März 2012 führten wir eine Umfrage unter 4.980 Büroangestellten im Alter von 18 bis 75 Jahren in Großbritannien, Frankreich, Deutschland, Spanien und Italien durch (knapp unter 1.000 Personen aus jedem Land) und befragten sie nach dem Inhalt ihrer Mahlzeiten, ihrem Konsum von Snacks, ihren Schlafgewohnheiten und ihrem Stresslevel am Arbeitsplatz im Verlauf eines typischen Tages im Büro, ebenso wie zu ihrem allgemeinen Gesundheitszustand und zu ihrem Wohlbefinden.

Die anonyme Umfrage wurde eigenhändig online mit biographischen Daten erstellt (d.h. Alter, Geschlecht, berufliche Stellung und Ausbildung), wobei stressbezogene Antworten am Ende des Arbeitstages und Informationen zu Schlaf und Nahrungsmitteln am folgenden Morgen erhoben wurden. Die Erhebung ist repräsentativ für Büroangestellte in Europa, die Zugang zu einem Computer haben.

Unsere Umfrage liefert wertvolle Informationen über die allgemeinen Essgewohnheiten von Büroangestellten, einschließlich darüber, ob und wo sie Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, woraus ihre Hauptmahlzeiten bestehen und für welche Snacks sie sich entscheiden. Es wurde unterschieden zwischen „gesunden“ Snacks, z.B. frischem Obst, Joghurt, Trockenfrüchten und Nüssen, und „ungesunden“ Snacks mit viel Zucker, Fett oder Salz, z.B. Schokolade, Chips, Plätzchen, Kekse, Kuchen und Pommes Frites oder anderes Fast Food. Aus der Umfrage geht außerdem hervor, wie sich Alter, Geschlecht, berufliche Stellung, allgemeiner Gesundheitszustand (einschließlich Sport, Rauchen und Trinken), Arbeitsstress und Schlafmuster auf die Essgewohnheiten auswirken.

“STRESS, DER AM ARBEITSPLATZ ENTSTEHT, KANN EINEN NACHKLINGENDEN EFFEKT AUF DIE NAHRUNGSMITTELAUSWAHL VON BÜROANGESTELLTEN HABEN, LANGE NACHDEM SIE DAS BÜRO VERLASSEN HABEN.”

WICHTIGSTE ERGEBNISSE

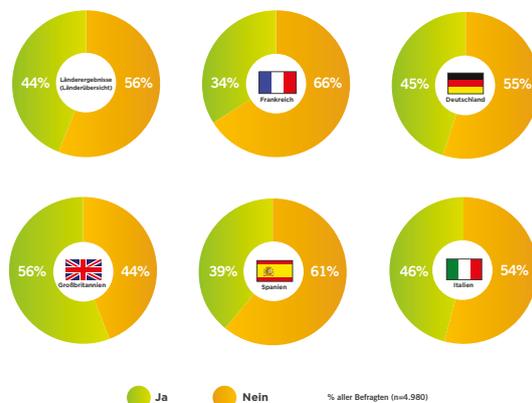
Zwischenmahlzeiten

Bei der Untersuchung der Zwischenmahlzeiten im Verlauf eines typischen Büroarbeitstages gaben 44% der Befragten aus ganz Europa an, dass sie außerhalb der festen Mahlzeiten etwas zu sich nehmen. In Großbritannien werden die meisten Zwischenmahlzeiten eingenommen (55,5%), gefolgt von Italien (45,8%), Deutschland (44,5%), Spanien (39,2%) und am Schluss Frankreich (33,6%).

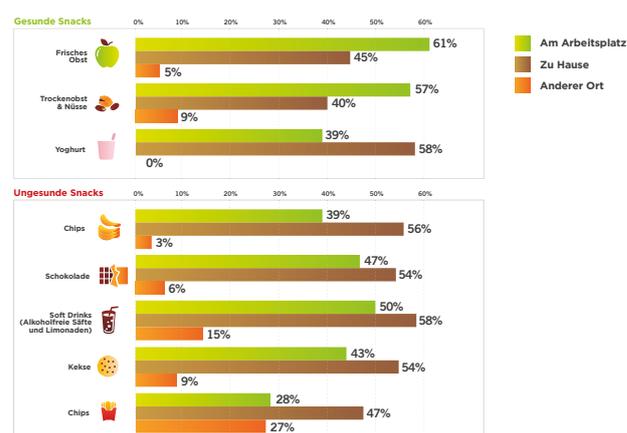
Während jedoch die Menschen am Arbeitsplatz auch zwischen den Mahlzeiten essen, berichten Sie gleichzeitig davon, dass sie zu Hause größere Mengen an ungesunden Snacks essen als im Büro. Auch der Umkehrschluss trifft zu: Sie konsumieren im Büro mehr gesunde Snacks, wie frisches und getrocknetes Obst, Haferriegel oder Nüsse, als zu Hause. Mehr als ein Drittel der Befragten essen beispielsweise bei der Arbeit Obst, zu Hause ist es lediglich ein Viertel. Joghurt war der einzige gesunde Snack, der häufiger zu Hause als im Büro konsumiert wird. Arbeitnehmer nehmen Schokolade und Süßigkeiten, Chips, Softdrinks, Kekse und Pommes Frites häufiger zu Hause als am Arbeitsplatz zu sich. Dies könnte die Tatsache reflektieren, dass man in der Öffentlichkeit als gesunder Esser wahrgenommen werden will und seinen weniger gesunden Essgewohnheiten lieber hinter verschlossenen Türen nachgeht, es könnte aber auch für die Voreingenommenheit der Selbstauskunft sprechen (bei selbst auszufüllenden Umfragen neigen die Menschen dazu, gesündere Gewohnheiten anzugeben). Ernährungsexperten geben außerdem an, dass Stress, der am Arbeitsplatz entsteht, einen nachklingenden Effekt auf die Nahrungsmittelauswahl von Büroangestellten haben kann, lange nachdem sie das Büro verlassen haben.

In allen fünf untersuchten Ländern ist ein ähnliches Muster zu beobachten, mit wenigen Abweichungen. In Spanien essen die Menschen beispielsweise dieselbe Menge an Obst bei der Arbeit wie zu Hause. Es ist außerdem interessant zu beobachten, dass in Frankreich und Deutschland insgesamt weniger Zwischenmahlzeiten eingenommen und damit sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause weniger ungesunde Snacks verzehrt werden.

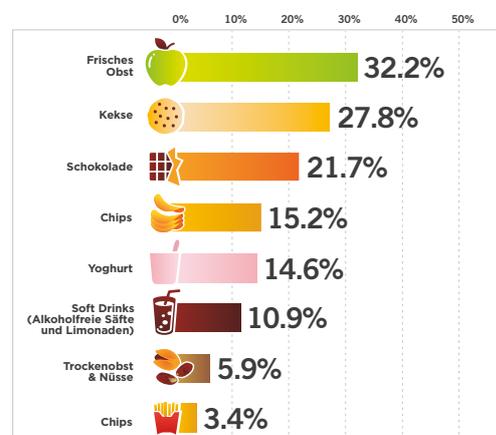
HABEN SIE GESTERN IRGENDETWAS AUSSERHALB DER HAUPTMAHLZEITEN GEGESSEN?



SNACK-ORTE: LÄNDERERGEBNISSE (Art des Snacks und Anzahl, die ihn verzehrt haben)



SNACKS AUSSERHALB DER HAUPTMAHLZEITEN LÄNDERERGEBNISSE (LÄNDERÜBERSICHT)



% aller Befragten, die zwischendurch Snacks zu sich nehmen (n=2.178)

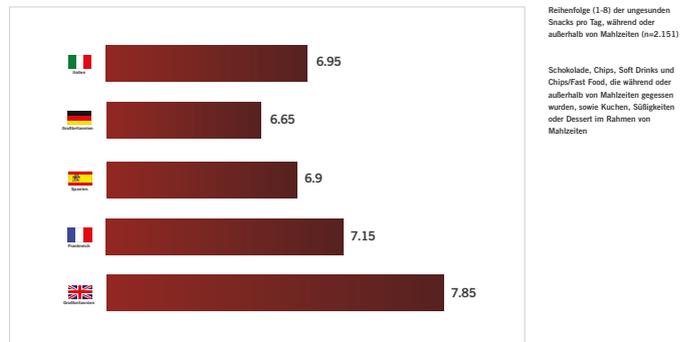
Außerhalb von Hauptmahlzeiten sind Früchte insgesamt der beliebteste Snack und werden von 32,2% der Menschen in der Fünf-Länder-Studie gegessen, verglichen mit 27,8% bei Keksen, 21,7% bei Schokolade und 15,2% bei Chips. Obst war tatsächlich der beliebteste Snack in allen Ländern, mit Ausnahme von Frankreich, wo man Kekse bevorzugt. Pommes Frites und anderes Fast Food waren die am wenigsten beliebten Snacks, mit nur 3,4% der Befragten, die angaben, diese Produkte zwischen den Mahlzeiten zu essen (siehe Abbildung 5). Was länderspezifische Snack-Vorlieben betrifft, bevorzugten die Briten Obst, Kekse und Chips. Es ist interessant zu beobachten, dass Chips zu den Top 3 der beliebtesten Snacks in Großbritannien zählen, was jedoch auf kein anderes Land zutrifft. In Frankreich ziehen die Arbeitnehmer Kekse, Obst und dann Schokolade vor, ebenso wie in Deutschland, nur in anderer Reihenfolge. In Italien sind Obst, Kekse und Joghurts die beliebtesten Zwischenmahlzeiten, ebenso wie in Spanien.

Wenn wir die mittleren Werte der ungesunden Snack-Kategorien analysieren (d.h. den Konsum von ungesunden Snacks sowohl während als auch außerhalb der Hauptmahlzeiten), stellen wir fest, dass europäische Büroangestellte durchschnittlich 7,15 Snacks pro Woche verzehren; davon sind ungesunde Snacks Kekse, Schokolade, Chips, Softdrinks und Pommes Frites (Fast Food), entweder während oder außerhalb der Mahlzeiten, ebenso wie Kuchen, Desserts und Süßigkeiten während der Mahlzeiten. Was ungesunde Zwischenmahlzeiten betrifft, nehmen die Briten die Führungsposition ein mit einem mittleren Wert von 7,85, gefolgt von Frankreich (7,15), Italien (6,95), Spanien (6,9) und dann Deutschland (6,65).

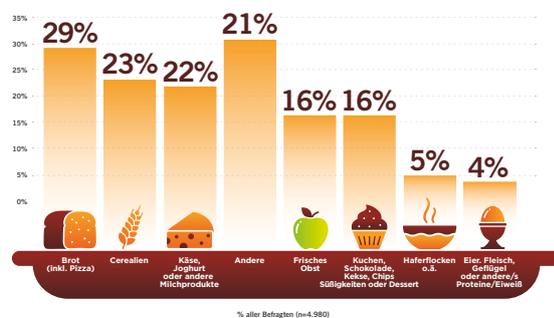
Ausgeglichene Mahlzeiten

Insgesamt berichten die Befragten in den fünf Ländern von einer relativ ausgewogenen Ernährung zu den Hauptmahlzeiten, mit einigen regionalen Unterschieden, es ist jedoch auch wichtig zu bemerken, dass einige Teilnehmer die Selbstauskunft vielleicht etwas positiver gestaltet und so die Ergebnisse etwas zu Gunsten von gesünderen Lebensmitteln beeinflusst haben. Doch während die Mahlzeiten vielleicht angemessen ausgewogen sind, was den Inhalt angeht, konsumieren Arbeitnehmer außerhalb der Mahlzeiten in unterschiedlicher Menge und über die Länder hinweg auch ungesunde Lebensmittel.

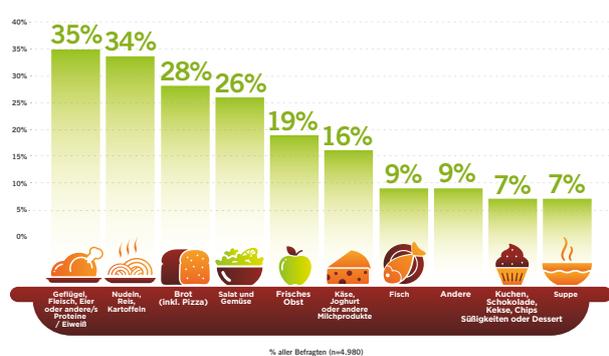
UNGESUNDE SNACKEN: MITTELWERTE NACH LÄNDERN



UMFANG DES FRÜHSTÜCKS | LÄNDERERGEBNISSE (LÄNDERÜBERSICHT)



UMFANG DES MITTAGESSENS | LÄNDERERGEBNISSE (LÄNDERÜBERSICHT)



“DOCH WÄHREND DIE MAHLZEITEN VIELLEICHT ANGEMESSEN AUSGEWOGEN SIND, WAS DEN INHALT ANGEHT, KONSUMIEREN ARBEITNEHMER AUSSERHALB DER MAHLZEITEN IN UNTERSCHIEDLICHER MENGE UND ÜBER DIE LÄNDER HINWEG AUCH UNGESUNDE LEBENSMITTEL.”

Dies kann als Ergänzung zur Hauptmahlzeit, als Vorspeise oder als Dessert geschehen. Die Fünf-Länder-Studie zeigte, dass 14,6% der Befragten zum Frühstück einen süßen oder salzigen Snack essen, 6,7% zum Mittagessen und 6,0% zum Abendessen.

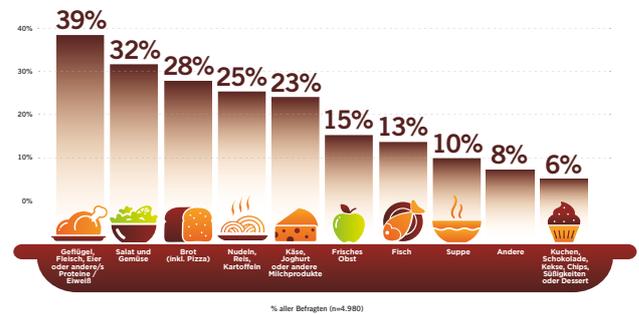
Italien ist in Bezug auf den Verzehr von ungesunden Lebensmitteln zum Frühstück der größte Übeltäter, gefolgt von Spanien. In Italien essen 31,8% der Menschen Kuchen, Schokolade, Kekse oder Plätzchen, Chips, Süßigkeiten oder andere Nachspeisen zum Frühstück, verglichen mit 21,3% der Befragten in Spanien, 14,6% in Frankreich, 3,4% in Deutschland und nur 1,9% in Großbritannien. Das könnte die kontinentale Kultur des Verzehens von kleinen Kuchen oder mit Schokolade gefülltem Gebäck zur Frühstückszeit reflektieren und könnte auch von der normalerweise größeren Zahl der Menschen beeinflusst sein, die in Südeuropa außerhalb des eigenen Hauses frühstücken.

Dieses Muster dreht sich zur Mittagszeit, wenn die Briten viel größere Mengen an ungesunden Lebensmitteln verspeisen als die meisten anderen Europäer: 13,9% der Briten essen mittags einen ungesunden Snack, verglichen mit durchschnittlich 6,7% der Europäer. Arbeitnehmer in Großbritannien essen zwei Mal so viele ungesunde Snacks, z.B. Kuchen und Kekse, neben dem Mittagessen, wie der Durchschnitt in den fünf Ländern.

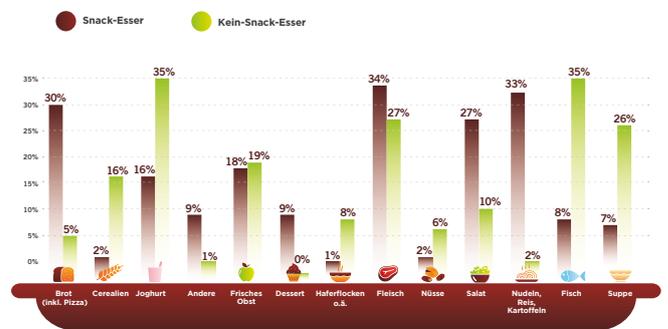
Es ist beispielsweise bemerkenswert, dass 43,2% der Befragten in Großbritannien mittags Brot essen, was weit über dem Durchschnitt von 28,4% liegt und die dominante britische Sandwich-Kultur reflektiert. Der Brotverzehr ist in Spanien, Deutschland und Italien relativ niedrig, obwohl 34,2% der Franzosen angeben, dass sie Brot zum Mittag essen, was zu der zuvor in Bezug genommenen Studie passt, die zeigte, dass mehr Franzosen schnelle, sandwichartige Mahlzeiten zu sich nehmen, statt mittags ins Restaurant zu gehen.

Zum Abendessen nehmen nur 6,0% der europäischen Arbeitnehmer einen ungesunden Snack zu sich, was zeigt, dass abends wenig Desserts und Süßigkeiten gegessen werden. Betrachtet man die Länder einzeln, erkennt man, dass Großbritannien und Frankreich etwas über dem Durchschnitt liegen, mit knapp unter 9,0% der Befragten, die einen ungesunden Snack, wie Süßigkeiten, Kuchen oder Nachtisch, mit dem Abendbrot zu sich nehmen, während die Deutschen und die Spanier am wenigsten Süßspeisen zum Abendbrot essen (nur 4,0% der Arbeitnehmer).

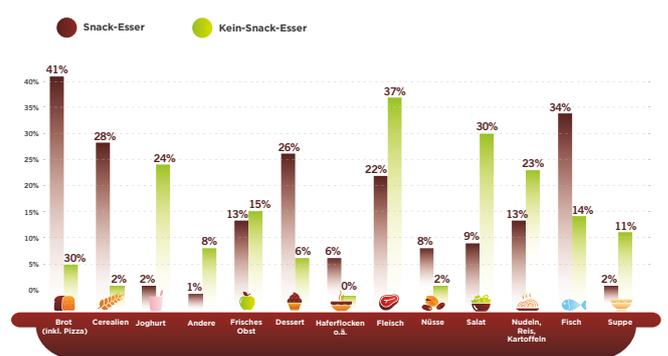
UMFANG DES ABENDBROTS | LÄNDERERGEBNISSE (LÄNDERÜBERSICHT)



MITTAGESSEN IM VERGLEICH: SNACK-ESSER VS KEIN-SNACK-ESSER



ABENDESSEN IM VERGLEICH: SNACK-ESSER VS KEIN-SNACK-ESSER



“NICHT-SNACKER VERZEHRTEN MEHR JOGHURT, FISCH, SUPPE, GETREIDE, HAFER UND HAFERFLOCKENBREI ALS IHRE SNACKENDEN KOLLEGEN.”

Unterschiede zwischen den Geschlechtern

In ganz Europa neigen Frauen dazu, mehr Zwischenmahlzeiten zu essen als Männer; dies erstreckt sich über die Kategorien Obst, Schokolade, Kekse, Joghurt und Trockenfrüchte und Nüsse hinweg. Männer essen jedoch als Snack häufiger Chips und Pommes Frites als Frauen. Bei den Softdrinks ist die Verteilung bei beiden Geschlechtern gleich.

Die Durchschnittswerte bestätigten, dass Frauen mehr ungesunde Snacks essen als Männer. Bei der Analyse der Häufigkeit der Aufnahme von ungesunden Snacks unter unseren Teilnehmern wird klar, dass Frauen eher dazu tendieren, ungesunde Snacks zu essen als Männer, auch wenn der Unterschied relativ gering ist (7,25 vs. 7,05 ungesunde Snacks pro Woche).

Altersunterschiede

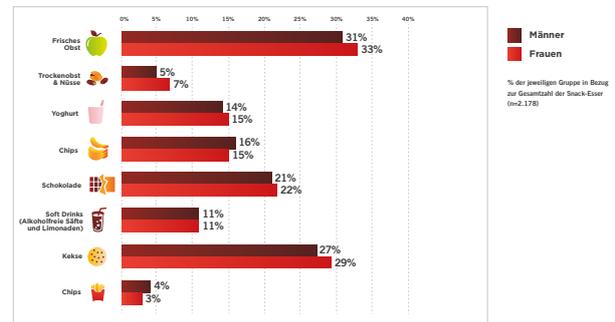
Jüngere Büroangestellte im Alter von 26 bis 45 essen mehr ungesunde Produkte als ihre Kollegen in der Altersgruppe 46-65. Junge Menschen konsumieren zum Beispiel mehr Schokolade, Chips, Softdrinks und Pommes Frites als ältere Menschen. Ältere Arbeitnehmer essen dafür mehr Obst als jüngere, doch der ältere Bevölkerungsteil isst auch mehr Kekse.

Die mittleren Werte bestärkten diesen Punkt bei den Teilnehmern im Alter von 18-25 Jahren, die mit einem Mittelwert von 8,1 die größte Menge an ungesunden Snacks verzehren; bei den Teilnehmern in der Altersgruppe 56-65 ist der Wert mit 6,4 am niedrigsten. Die Altersgruppe von 26-35 isst jedoch weniger ungesunde Snacks als die Altersgruppe von 36-45, was nahelegt, dass junge europäische Berufstätige gesundheitsbewusster leben als diejenigen, die über 36 Jahre alt sind und sich vermutlich bereits mit einem Partner oder im Familienleben niedergelassen haben und damit weniger Zeit oder Lust dazu haben, auf ihre Gesundheit zu achten und sich gut zu ernähren.

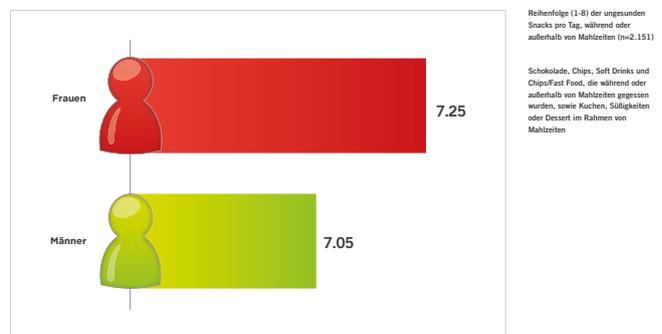
Die Auswirkungen der beruflichen Stellung

Der Verzehr von Snacks unterscheidet sich auch nach Stelle und Position. Mehr untergeordnete Arbeitnehmer neigen dazu, ungesunde Snacks zu essen als Menschen

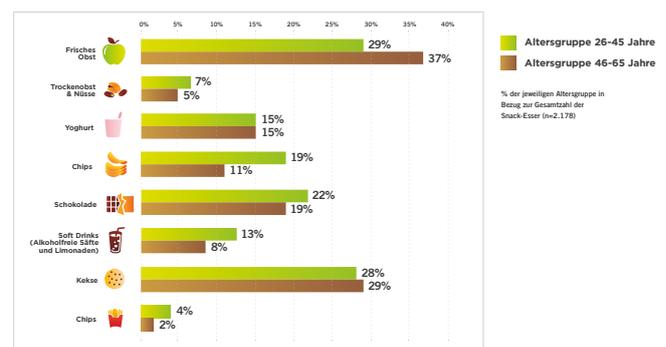
SNACKS ALLGEMEIN VS. GESCHLECHT



UNGESUNDE SNACKEN: MITTELWERT NACH GESCHLECHT



SNACKS ALLGEMEIN VS. ALTERSGRUPPEN



in höheren Positionen, und diejenigen in der Teamleiter-/Vorgesetztenrolle – die zweite Stufe einer fünfstufigen Leiter von der unteren Ebene bis hin zum Geschäftsführer – konsumieren die meisten ungesunden Snacks, z.B. Chips, Schokolade und Softdrinks. Insgesamt nimmt der Anteil der ungesunden Zwischenmahlzeiten mit dem Positionsanstieg ab, und die Geschäftsführer zeigen im Durchschnitt die gesündesten Verhaltensweisen in Bezug auf Snacks. Arbeitnehmer auf der untersten Ebene tendieren nicht so sehr zu Snacks, wie man vielleicht erwarten würde; sie verzehren in etwa dieselbe Menge an ungesunden Snacks pro Tag wie Arbeitnehmer auf hochrangiger Ebene.

Das kann auch daran liegen, dass untergeordnete Arbeitnehmer über weniger Einkommen verfügen, mit dem sie Zwischenmahlzeiten kaufen können. Es gibt jedoch die Ausnahme, dass Arbeitnehmer auf den unteren Ebenen und Geschäftsführer mehr Kekse essen. Grundsätzlich zeigen die Durchschnittswerte in den ungesunden Snack-Kategorien, dass abgesehen von den Arbeitnehmern auf den untersten Ebenen der Verzehr von ungesunden Zwischenmahlzeiten abnimmt, je höher man die Karriereleiter hinaufsteigt.

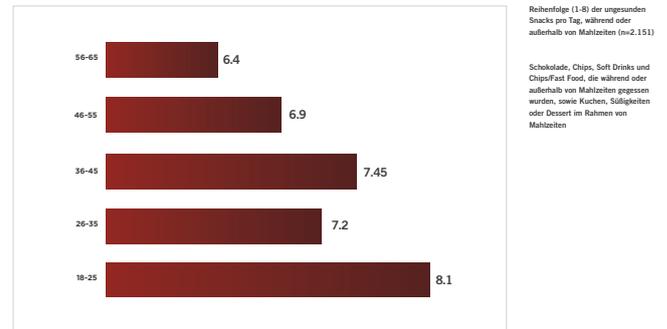
Was Alter, Positionsebene und Snacking angeht, hat unsere Erhebung gezeigt, dass jüngere Vorgesetzte – die, wie wir aus den vorherigen Ergebnissen wissen, dazu neigen, gestresster zu sein – häufiger Chips, Schokolade, Softdrinks und Pommes Frites verzehren als ältere Arbeitnehmer in unteren Positionen, die insgesamt weniger Stress erleben. Der Hauptunterschied liegt in der Kekskategorie mit 37,2% der älteren, untergeordneten Arbeitnehmer vs. 28,1% der jüngeren Vorgesetzten.

Die Auswirkungen von beruflichem Stress

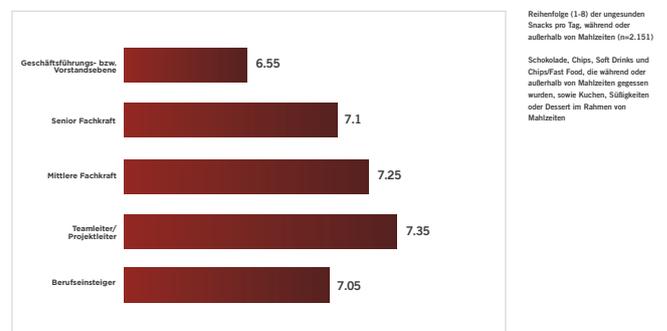
Die Belastung durch beruflichen Stress variiert leicht nach Ländern, wobei die Briten die höchsten Stresslevels bei der Arbeit erleben, dicht gefolgt von den Franzosen; in Italien berichtet man im Durchschnitt von der niedrigsten Belastung durch Arbeitsstress.

Unsere Erhebung hat wesentliche Zusammenhänge zwischen beruflichem Stress, der Zeit, die die Befragten bis zum Einschlafen benötigen (Schlafatenz) und dem Geschlecht offengelegt. Je mehr Überstunden die Befragten leisteten, desto höher war die Belastung durch beruflichen Stress; je größer der Arbeitsstress,

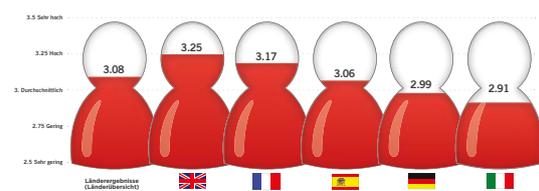
UNGESUNDES SNACKEN: MITTELWERT NACH ALTERSGRUPPEN



UNGESUNDES SNACKEN: MITTELWERT NACH KARRIERELEVEL



BERUFSBEDINGTER STRESS: ZENTRALE ERGEBNISSE (AUFGESCHLÜSSELT) NACH LÄNDERN



“JE MEHR ÜBERSTUNDEN DIE BEFRAGTEN LEISTETEN, DESTO HÖHER WAR DIE BELASTUNG DURCH BERUFLICHEN STRESS; JE GRÖßER DER ARBEITSSTRESS, DESTO LÄNGER DAUERTE ES, BIS DIE MENSCHEN NACHTS EINSCHLIEFEN”

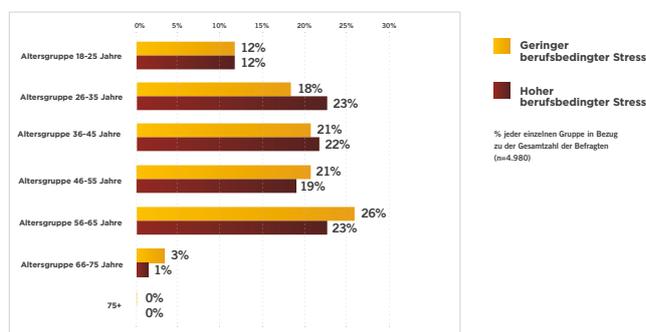
desto länger dauerte es, bis die Menschen nachts einschliefen; und letztlich erlebten Frauen tendenziell mehr Arbeitsstress als Männer. Je älter der Arbeitnehmer, desto geringer war jedoch das Erleben von Stress am Arbeitsplatz.

Daher ist der Arbeitsstress in den Anfangsjahren einer beruflichen Karriere am größten. Das zeigt sich besonders in der Altersgruppe der 26-35-jährigen; der Unterschied zwischen den Befragten mit wenig Stress und den Befragten mit viel Stress liegt bei 5,4%.

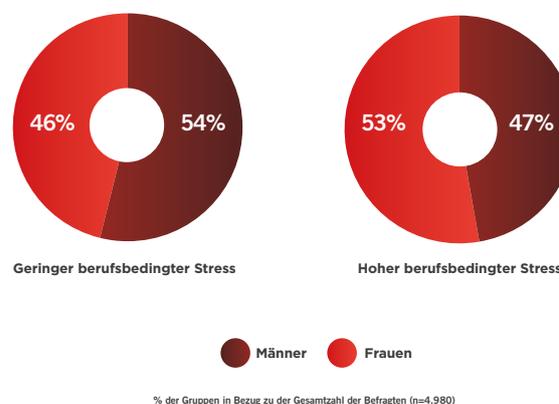
Nach unserer Erhebung erleben Frauen tendenziell größeren beruflichen Stress als Männer. Wie bestehende Forschungsergebnisse zeigen, besteht ein Zusammenhang zwischen der höheren Zufuhr von Snacks bei Frauen und Stress, da Frauen im Vergleich zu Männern, dazu neigen, sich bei Stress zu überessen und in stressvollen Zeiten ungesunde Snacks, mangels anderer Möglichkeiten, zu konsumieren. Die Daten repräsentieren eine große Auswahl an Sektoren, Altersgruppen und Tätigkeitsarten, und überall berichten die Frauen von leicht erhöhten Stressleveln im Vergleich zu Männern, was Grund zu der Annahme gibt, dass die Daten die Situation in der realen Bevölkerung widerspiegeln. Unsere Ergebnisse zeigen, dass durchschnittlich 52,6% der Frauen und 46,1% der Männer hohem Arbeitsstress ausgesetzt sind. Im Gegensatz dazu erleben 53,9% der Männer und 47,4% der Frauen nur geringen Arbeitsstress. Frauen, die häufig Diäten machen, versagen sich selbst über längere Zeiträume Süßigkeiten, zucker- oder fetthaltige Nahrungsmittel, doch solche Beschränkungen können nach hinten losgehen, da diese Frauen in Stresszeiten häufig auf diese „verbotenen“ Lebensmittel zurückgreifen. Die Essgewohnheiten von Frauen können auch vom Hormonzyklus beeinflusst werden, der Stimmungsschwankungen und veränderte Blutzuckerspiegel mit sich bringt, was Heißhunger auf zucker- oder salzhaltige Lebensmittel auslösen kann.

Menschen mit hohem beruflichem Stress brauchen auch länger um einzuschlafen. Zwei von drei Büroangestellten, die eine Stunde oder länger zum Einschlafen brauchen, sind beispielsweise bei der Arbeit sehr gestresst. Auch wenn dieses Ergebnis sich nicht direkt auf die Ernährung bezieht, löst schlechter Schlaf höchstwahrscheinlich eine Reihe von Kettenreaktionen am Arbeitsplatz aus, einschließlich Müdigkeit, schwache Konzentration und geringe Produktivität, was wiederum zu der Neigung führen kann, zum Ausgleich nach zucker- oder energiehaltigen Lebensmitteln zu greifen.

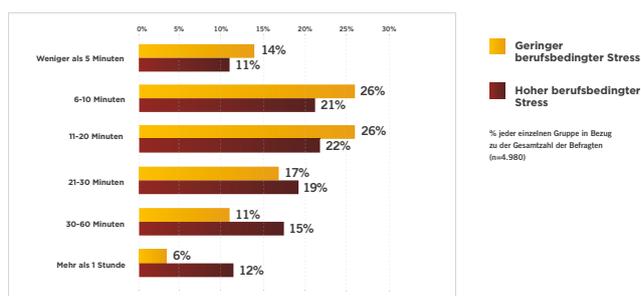
ALTERSGRUPPEN VS. BERUFSBEDINGTER STRESS



GESCHLECHT VS. BERUFSBEDINGTER STRESS



EINSCHLAFDAUER VS. BERUFSBEDINGTER STRESS



“JÜNGERE MENSCHEN KONSUMIEREN MEHR SCHOKOLADE, CHIPS, SOFTDRINKS UND BRATKARTOFFELN ALS ÄLTERE MENSCHEN.”

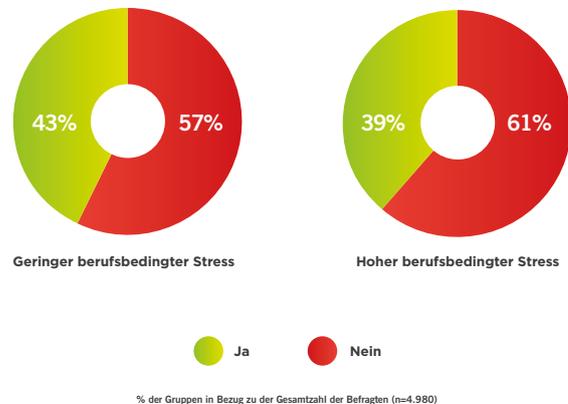
Wenn unser Körper uns das Signal sendet, dass wir müde sind, während wir uns am Arbeitsplatz befinden, wo wir nicht schlafen können, denken wir häufig, wir könnten uns mit Süßigkeiten einen Energieschub verleihen, doch der Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln führt zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels, gefolgt von einem Abfall, was dazu führen kann, dass wir nach weiteren Snacks mit viel Energie greifen. Schlechter Schlaf kann daher einen Teufelskreis von ungesundem Naschen am Arbeitsplatz auslösen.

Darüber hinaus treiben Büroangestellte, die hohem Arbeitsstress ausgesetzt sind, auch weniger Sport als diejenigen, die weniger Stress erleben, und sie geben auch an, dass sie weniger gesund leben. Dies ist wahrscheinlich eine dynamische Reaktion, denn Sport verringert erwiesenermaßen das Stresslevel, während die weniger Gestressten oder diejenigen, die besser mit Stress umgehen können, noch Zeit finden, um Sport zu treiben.

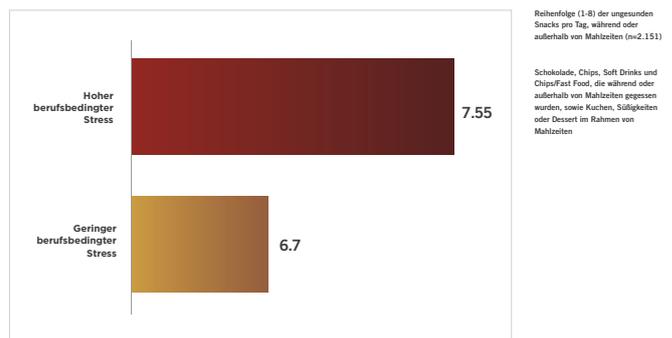
Das entscheidende Ergebnis unserer Erhebung ist, dass Arbeitnehmer, die von hohem beruflich bedingten Stress berichten, mehr ungesunde Lebensmittel essen als Kollegen, die weniger unter Stress stehen. Insbesondere konsumieren sie mehr Chips, Schokolade, Softdrinks und Pommes Frites, allerdings essen sie auch mehr Obst, Trockenfrüchte und Nüsse. Sie verzehren außerdem auch etwas weniger Joghurt und Kekse als Arbeitnehmer, die weniger gestresst sind. Die Neigung von gestressten Arbeitnehmern, zu ungesunden Snacks zu greifen, passt zu bestehenden Forschungen darüber, wie unsere Hormone auf Stress reagieren, was zu einem Teufelskreis führt, der uns dazu bringt, ungesunde Lebensmittel zu wählen.

Die Durchschnittswerte in der ungesunden Snack-Kategorie stützen die obigen Schlussfolgerungen zu den Auswirkungen von Stress auf das Essverhalten. Der Großteil der Befragten isst sechs bis acht ungesunde Snacks pro Woche, und die Ergebnisse zeigen, dass diejenigen, die von großer Stressbelastung am Arbeitsplatz berichten, häufiger ungesunde Snacks essen – 7,55 pro Woche – als diejenigen, mit weniger beruflichem Stress – mit einem durchschnittlichen Wert in der ungesunden Snack-Kategorie von 6,7. Arbeitnehmer mit viel Stress ergreifen daher häufiger die Möglichkeit, ungesunde Snacks im Tagesverlauf zu sich zu nehmen, sei es während oder außerhalb der Hauptmahlzeiten.

SPORTLICHE BETÄTIGUNG GESTERN VS BERUFSBEDINGTER STRESS



UNGESUNDES SNACKEN: MITTELWERT NACH BERUFSBEDINGTEM STRESS



“GESTRESSTERE ARBEITNEHMER NEHMEN UNGESÜNDERE SNACKS ZU DEN MAHLZEITEN EIN UND VERZEHREN MEHR PASTA, REIS UND KARTOFFELN ZUM ABENDESSEN.”

Was den Inhalt von Mahlzeiten betrifft, essen Arbeitnehmer mit viel Stress häufiger Müsli zum Frühstück (eine gesunde Option), was nahelegt, dass sie wissen, was ihnen bevorsteht und dass sie mit guten Absichten in den Tag starten. Beim Mittag- und Abendessen gibt es nur wenige Abweichungen bei der Auswahl der Lebensmittel, obwohl gestresstere Arbeitnehmer ungesündere Snacks zu den Mahlzeiten einnehmen und mehr Pasta, Reis und Kartoffeln zum Abendessen verzehren.

Überstunden

Wie man erwarten kann, erleben diejenigen, die viele Überstunden leisten, auch mehr beruflichen Stress. Wir halten diese Beziehung für hoch dynamisch, denn Überstunden lösen Stress aus, und der Stress wiederum führt zu ungesunden körperlichen Reaktionen, wie Schlafmangel, Bewegungsmangel und Neigung zu nährstoffarmer Ernährung.

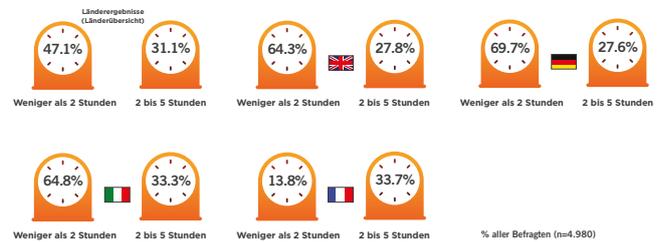
Die Anzahl der Überstunden variiert nach Ländern, wobei die Franzosen die meisten Überstunden leisten – mehr als doppelt so viele wie der Durchschnitt der übrigen fünf Länder –, gefolgt von Großbritannien. Die Ableistung von mehr Überstunden steht in Verbindung mit Stress, wie man erwarten kann.

Auf die Frage nach der Länge der Überstunden gaben Arbeitnehmer, die weniger Überstunden – unter zwei Stunden – leisten, an, dass sie etwas mehr ungesunde Snacks verzehren als die Arbeitnehmer, die zwischen zwei und fünf Überstunden leisten. Hier gibt es nur wenige Ausnahmen: die Kategorien Obst und Pommes Frites.

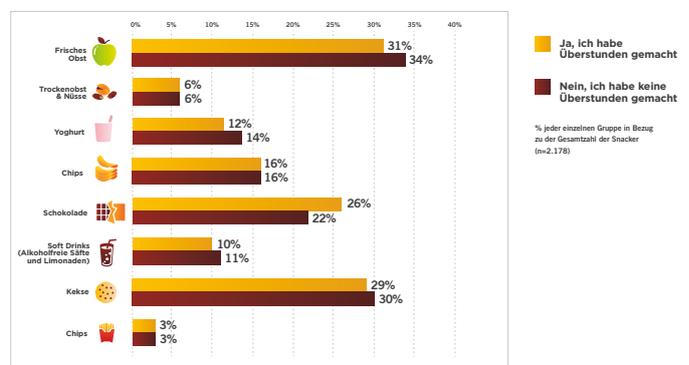
Wie bereits erwähnt, sind Überstunden mit höheren Stresslevels verbunden. Unsere Teilnehmer berichteten jedoch über einen einzelnen Tag, daher ist es schwierig zu messen, ob sie generell Überstunden leisten oder ob der Tag eine Ausnahme war.

Die Erhebung hat ergeben, dass Arbeitnehmer, die längere Arbeitszeiten haben, etwas mehr Schokolade essen – einer vor vier Arbeitnehmern, die Überstunden leisten, isst Schokolade, im Gegensatz zu einem von fünf Arbeitnehmern, die ihre normalen, vertraglich vereinbarten Arbeitsstunden ableisten. Überraschenderweise konsumieren Arbeitnehmer mit normalen Arbeitszeiten außerhalb der Kategorie Schokolade insgesamt mehr ungesunde Snacks als diejenigen, die Überstunden leisten.

WIE VIELE ÜBERSTUNDEN MACHEN SIE (PRO TAG)?



SNACKS ALLGEMEIN VS. ÜBERSTUNDEN



“ARBEITNEHMER SCHAUEN VIELLEICHT STÄNDIG AUF DIE UHR, UND SORGEN MIT DEM NASCHEN VON GESUNDEN ODER UNGESUNDEN SNACKS FÜR ETWAS ABWECHSLUNG IM TAGESVERLAUF.”

Die Ergebnisse könnten auf einen Langeweileffekt hindeuten. Es ist möglich, dass Arbeitnehmer, die weniger oder gar keine Überstunden leisten, sich weniger in ihre Arbeit einfühlen und weniger Spaß am Job haben. Vielleicht haben sie auch mehr Zeit, um Snacks zu kaufen oder glauben, dass sie dazu mehr Zeit haben, weil sie sich nicht so sehr in ihre Arbeit vertiefen. Diese Arbeitnehmer schauen vielleicht ständig auf die Uhr, und sorgen mit dem Naschen von gesunden oder ungesunden Snacks für etwas Abwechslung im Tagesverlauf.

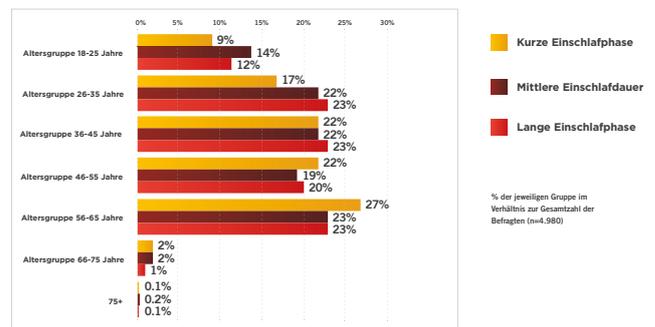
Im Gegensatz dazu sind die Arbeitnehmer, die mehr Überstunden leisten, wahrscheinlich hoch motiviert und diszipliniert und auch daran gewöhnt, länger zu arbeiten. Dementsprechend neigen sie auch weniger dazu, Zwischenmahlzeiten einzunehmen, um die Energie an einem langen Bürotag hochzuhalten. Es kann auch sein, dass sie glauben, weniger Zeit zum Naschen zu haben. Neben dem Einfluss von Stress, sind wohl auch Langeweile und Verfügbarkeit von Zeit Schlüsselfaktoren für ungesunde Zwischenmahlzeiten im Büro.

Schlechter Schlaf

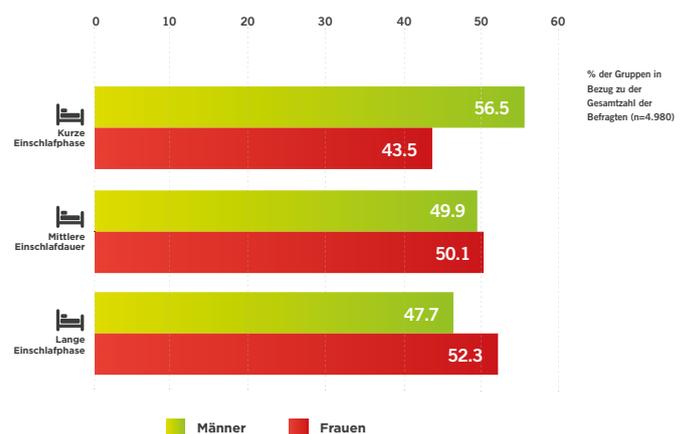
Wenn wir uns noch einmal die Schlaflatenz ansehen, erkennen wir, dass durchschnittlich 21,75% der Arbeitnehmer im Alter von 26-65 Jahren eine hohe Schlaflatenz erleben, was bedeutet, dass sie 31 Minuten oder länger zum Einschlafen benötigen. Arbeitnehmer im Alter von über 65 Jahren haben jedoch kaum Probleme mit dem Einschlafen. Wir haben bereits festgestellt, dass sehr gestresste Arbeitnehmer länger zum Einschlafen brauchen, so dass diese Ergebnisse bestätigen, dass das Stresslevel mit dem Alter nachlässt.

Es überrascht nicht, dass Frauen mehr Zeit zum Einschlafen brauchen als Männer, was zu unseren Erkenntnissen über höhere Stresslevels bei Frauen und stärkere Neigung zum Naschen von „ungesunden“ Lebensmitteln passt, die den Schlaf stören können. Innerhalb der Teilnehmergruppe berichteten 52,3% der Frauen von einer hohen Schlaflatenz (31 Minuten oder länger) vs. 47,7% der Männer, während 56,5% der Männer von einer niedrigen Schlaflatenz sprachen (1-10 Minuten Einschlafzeit) vs. 43,5% der Frauen.

SCHLAFLATENZ VS ALTERSGRUPPE



SCHLAFLATENZ VS GESCHLECHT



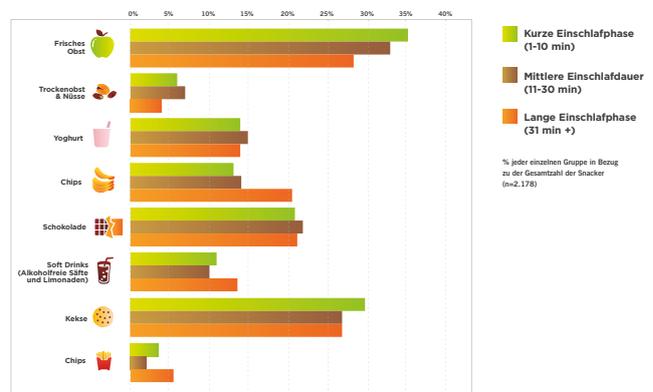
“FRAUEN BRAUCHEN MEHR ZEIT ZUM EINSCHLAFEN ALS MÄNNER, WAS ZU UNSEREN ERKENNTNISSEN ÜBER HÖHERE STRESSLEVELS BEI FRAUEN UND STÄRKERE NEIGUNG ZUM NASCHEN VON „UNGESUNDEN“ LEBENSMITTELN PASST, DIE DEN SCHLAF STÖREN KÖNNEN. ”

Diejenigen mit einer hohen Schlaflatenz konsumierten mehr ungesunde Snacks als diejenigen, die schneller einschlafen. Arbeitnehmer mit hoher Schlaflatenz verzehrten mehr Chips, Schokolade und Softdrinks und weniger Obst, Trockenfrüchte und Nüsse als die Kollegen mit niedriger Schlaflatenz. Dies deutet auf einen Teufelskreis hin: Diejenigen, die mehr Zeit zum Einschlafen benötigen, fühlen sich müder, und Müdigkeit und wenig Energie führen zum Naschen von „ungesunden“ Lebensmitteln, was wiederum aufgrund des hohen Zuckergehalts den Schlaf stören kann.

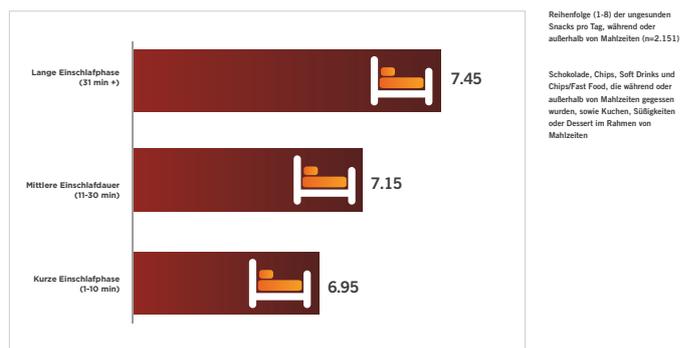
Ungesunde Zwischenmahlzeiten stehen in direktem Zusammenhang mit der Schlaflatenz. Diejenigen, die länger als 31 Minuten zum Einschlafen brauchen (hohe Schlaflatenz) konsumieren die meisten ungesunden Snacks, mit einem mittleren Wert von 7,45. Auch das deutet auf den zuvor erwähnten Teufelskreis hin: Das Naschen von zucker- oder salzhaltigen Lebensmitteln kann den Schlaf stören, und Müdigkeit und geringe Energie führen häufig zu Heißhunger auf ungesundes Essen.

Für die gesamten Ergebnisse siehe Anhang III.

SNACKS ALLGEMEIN VS. EINSCHLAFDAUER



UNGESUNDE SNACKEN: MITTELWERT NACH EINSCHLAFDAUER



SCHLUSSFOLGERUNGEN

UNSERE ERHEBUNG DEUTET AUF EINIGE ENTSCHIEDENDE SCHLUSSFOLGERUNGEN ÜBER DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN ARBEITSSTRESS UND ESSVERHALTEN HIN UND DARÜBER, WIE FAKTOREN WIE GESCHLECHT, STELLE, ÜBERSTUNDEN UND SCHLAFMUSTER SICH AUF DIE AUSWAHL VON LEBENSMITTELN AM ARBEITSPLATZ AUSWIRKEN. DIE ERGEBNISSE DEUTEN AUCH AUF INTERESSANTE UNTERSCHIEDE BEI DEN ESSGEWOHNHEITEN IN WESTEUROPA HIN UND SCHLAGEN BEREICHE FÜR ZUKÜNFTIGE FORSCHUNGEN VOR.

In der Regel ernähren sich die Befragten – höhere Angestellte in Europa – ausgewogen und verzehren gesunde Mengen an Proteinen zu den Hauptmahlzeiten. Das kontinentale Frühstück ist das am wenigsten gesunde, die Italiener, Franzosen und Spanier essen morgens Kuchen und ähnliche Lebensmittel. Das britische Mittagessen scheint das schlechteste zu sein, denn die Briten essen mittags ungesunde Lebensmittel und konsumieren große Mengen Brot – was die dominante Sandwich-Kultur und die „Meal Deals“ in den Geschäften widerspiegelt, die Sandwiches, Chips, Schokolade und Softdrinks im Paket zu attraktiven Preisen anbieten.

Knapp unter 45% der Büroangestellten in den fünf untersuchten westeuropäischen Ländern nehmen Zwischenmahlzeiten ein, wobei die Briten dies am häufigsten und die Franzosen am seltensten tun. Die Büroangestellten, die Snacks verzehren, essen häufiger ungesunde als gesunde Snacks. Während Obst zwar die beliebteste einzelne Snack-Kategorie ist, ist der Gesamtkonsum von ungesunden Snacks höher, wobei die Befragten im Büro Obst vorziehen und zu Hause ungesündere Snacks essen, auch wenn die hohe Menge an verzehrtem Obst, von der berichtet wurde, auf positive Eigenangaben bei der Studie hindeuten könnte.

Arbeitnehmer, die unter hohem Stress stehen, tendieren dazu, mehr ungesunde Snacks, wie Chips und Schokolade, zu sich zu nehmen.

Frauen berichten von mehr Stress und von mehr Zwischenmahlzeiten als Männer. Dies passt zu bestehenden Forschungen zum Thema Frauen, Stress und Überernährung, auch wenn dieses Ergebnis auf die falsche Selbstdarstellung hindeuten kann; Experten zufolge neigen Frauen dazu, ehrlicher über ihre Gefühle und den empfundenen Stress zu sprechen als Männer.

Die Erhebung zeigt außerdem, dass Teamleiter/ Vorgesetzte den größten Stress wahrnehmen, während die am höchsten gestellten Kollegen weniger Stress erleben. Experten zufolge scheinen Arbeitnehmer mit dem Alter und dem Aufstieg auf der Karriereleiter eine andere Lebensperspektive einzunehmen und weniger Stress zu erleben, selbst wenn sie länger arbeiten und mehr Überstunden leisten.

Die Erhebung hat gezeigt, dass die Menschen, die mehr Stress haben, schwieriger einschlafen können, ein Ergebnis, das von Experten und anderen Forschungen gestützt wird. Diejenigen, die am Arbeitsplatz großen Stress erleben, gaben an, gesund zu frühstücken, was nahelegt, dass sie sich auf einen schwierigen Arbeitstag vorbereiten, wenn sie wissen, dass sie eventuell nicht genügend Zeit zum gesunden Essen haben werden, so dass sie mit guten Absichten in den Tag starten und versuchen, so zu essen, dass sie gut durch den anstrengenden Tag kommen.

“ARBEITNEHMER GEWINNEN MIT DEM ALTER UND DEM AUFSTIEG AUF DER KARRIERELEITER EINE ANDERE LEBENS-PERSPEKTIVE UND ERLEBEN WENIGER STRESS, SELBST WENN SIE LÄNGER ARBEITEN UND MEHR ÜBERSTUNDEN LEISTEN.”

Analyse und Empfehlungen



3

GESUNDES ESSEN IN EUROPÄISCHEN BÜROS

Europäische Büroangestellte ernähren sich gesünder als ihre amerikanischen Kollegen, die Forschungen zufolge weniger gesunde Mahlzeiten und Snacks einnehmen.

INSGESAMT ZEIGT DIE ERHEBUNG, DASS DIE ESSGEWOHNHEITEN UNTER EUROPÄISCHEN BÜROANGESTELLTEN – DIE ÜBER EIN RECHT HOHES BILDUNGSNIVEAU VERFÜGEN – EINIGERMASSEN GESUND SIND. DIE ERHEBUNG DEUTET AUSSERDEM DARAUFG HIN, DASS SICH EUROPÄISCHE BÜROANGESTELLTE GESÜNDER ERNÄHREN ALS IHRE AMERIKANISCHEN KOLLEGEN, DIE FORSCHUNGEN ZUFOLGE WENIGER GESUNDE MAHLZEITEN UND SNACKS EINNEHMEN.

Höhergestellte Mitarbeiter mit höherer Bildung sind grundsätzlich eher bereit, ihre Essgewohnheiten zu verändern und reagieren besser auf Botschaften zum Thema Ernährung. Es kann jedoch sein, dass das einigermassen gesunde Essverhalten und die großen Mengen an verzehrtem Obst durch die befragten Arbeitnehmer auf eine positive Selbstdarstellung hinweisen. Menschen neigen dazu, bei selbst ausgefüllten Studien über gesündere Verhaltensweisen zu berichten, als es die Realität in anderen Umfragen zeigt, so Anna Bach-Faig, wissenschaftliche Koordinatorin der Mediterranean Diet Foundation (Stiftung für Ernährung im Mittelmeerraum) in Barcelona.

Zwischenmahlzeiten am Arbeitsplatz und zu Hause

Arbeitnehmer gaben an, dass sie zu Hause häufiger ungesunde Produkte (Chips, Kekse, Softdrinks und Schokolade) konsumieren als am Arbeitsplatz. Dies kann auf den Wunsch hindeuten, von den Kollegen als gesunder Esser wahrgenommen zu werden – was kontrollierter und

professioneller wirkt – und bei den Freunden und Verwandten zu Hause für nicht so wichtig gehalten wird. Ernährungsexperten argumentieren jedoch, dass andere hormonelle Gründe die Europäer dazu bringen könnten, ungesunde Snacks eher am Abend zu verzehren, wenn sie nach einem harten Arbeitstag nach Hause kommen.

Dem Ernährungsexperten Miguel Toribio-Mateas zufolge spielt das Element der Selbstbelohnung bei unserer Wahl von Lebensmitteln eine Rolle, ein Vorgang, der vom Neurotransmitter Dopamin gesteuert wird. Dopamin wird freigesetzt, wenn wir Freude und Aufregung in einer neuen Situation erleben oder einen angenehmen Stimulus erleben, zum Beispiel durch einen Snack. Indem man sich mit einem Glas Wein oder einem ungesunden Snack nach der Arbeit belohnt, nimmt man schnell schlechte Gewohnheiten an. Was als Belohnung für einen besonders stressigen Tag beginnt, kann schnell Teil des täglichen Ernährungsmusters werden, so dass allein das Öffnen

der Haustür am Abend ein dopamin-gesteuertes Heißhungergefühl auslöst. Ein solches Gefühl, das häufig mit Hunger verwechselt wird, wird letztlich durch individuelle Gewohnheiten gesteuert, führt jedoch häufig zu unnötigem und ungesundem „Belohnungessen“ am Abend.

Wenn man zweitens die Beziehung zwischen der Schlaflosigkeit und dem ungesunden Essen betrachtet, lässt sich die größere Menge an ungesunden Snacks, die zu Hause konsumiert wird, auch durch Ermüdung nach der Arbeit erklären. Wenn unser Körper müde ist, produziert er Melatonin, das Schlafhormon. Die Melatoninproduktion führt zu einem Abfall des Hormons Leptin, das in Abschnitt 1 beschrieben wird, was wiederum zu einer größeren Neigung führt, ungesunde (zuckrige oder fettige) Lebensmittel zu verzehren. Diejenigen, die abends oder auch während des Tages übermüdet sind, laufen daher eher Gefahr, Heißhunger auf ungesunde Snacks zu entwickeln.

“INDEM MAN SICH MIT EINEM GLAS WEIN ODER EINEM UNGESUNDEN SNACK NACH DER ARBEIT BELOHNT, NIMMT MAN SCHNELL SCHLECHTE GEWOHNHEITEN AN. ”

Unterschiede nach Ländern

Die Erhebung deutet auf interessante Länderunterschiede in Bezug auf Zwischenmahlzeiten, Stresslevels und Überstunden hin, ebenso wie auf Möglichkeiten für zukünftige Forschungen. In den Ländern Kontinentaleuropas wird das am wenigsten gesunde Frühstück gegessen, während die Briten mittags viel Brot und ungesunde Lebensmittel verzehren, was wahrscheinlich auf die dominante Gewohnheit des Konsums von Sandwiches, Chips, Softdrinks und Schokoriegeln unter britischen Büroangestellten hinweist.

Die britischen Befragten scheinen auch außerhalb der Mahlzeiten am häufigsten zu essen, während die Franzosen dies am seltensten tun. Dies deutet auf eine prävalente Naschkultur in Großbritannien hin und ist gleichzeitig ein Warnsignal für andere europäische Märkte, wo das Naschen zwar noch eine weniger verbreitete Gewohnheit ist, die sich jedoch bereits auf einen wesentlichen Teil der Büroangestellten auswirkt.

Das britische Frühstück und Mittagessen setzt sich aus einem hohen Kohlenhydratanteil, insbesondere einfacher Zucker, im Vergleich zu Protein und Fett zusammen. Dieses Ungleichgewicht könnte eine Erklärung dafür sein, warum britische Büroangestellte wesentlich häufiger Zwischenmahlzeiten einnehmen als Kontinentaleuropäer. Viele Kohlehydrate, wie Speisestärke und Zuckern, sorgen für einen schnellen Energieschub und führen nach dem schnellen Verbrennen zu einem Absacken des Blutzuckers und des Energiespiegels. Das Essen so stark raffinierter Kohlenhydrate in der ersten Hälfte des Arbeitstages sendet das Signal an das Gehirn, dass die Energie auch im restlichen Tagesverlauf schnell

verbrannt wird. Das Ergebnis ist ein Heißhunger auf ähnliche zuckerhaltige Nahrungsmittel im gesamten Tagesverlauf, damit das Energieniveau während der Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels hoch gehalten werden kann.

Trotz der Tatsache, dass sie insgesamt über gesündere Essgewohnheiten verfügen als die Briten, berichten die Franzosen von der größten Belastung durch Alltagsstress, von der zweitgrößten Belastung durch Arbeitsstress nach den Briten und von der höchsten Anzahl an Überstunden, stellt Dr. Stewart-Knox, Ernährungspsychologin am Northern Ireland Centre for Food & Health (NICHE) (Nordirisches Zentrum für Essen und Gesundheit) an der University of Ulster, fest und fügt hinzu, dass es für weitere Untersuchungen interessant wäre, die französischen Teilnehmer einer eingehenderen Betrachtung in Bezug auf Stress zu unterziehen.

Alters- und Geschlechtsvariablen

Die beschreibende Analyse der Ergebnisse weist auch auf geschlechtliche und altersbezogene Unterschieden bei den Arbeits- und Stressmustern hin, so Dr. Stewart-Knox. Männer und ältere Teilnehmer berichten von den meisten Überstunden, und diejenigen, die mehr als fünf Überstunden leisten, brauchen mehr Zeit zum Einschlafen. Wer wesentlich länger arbeitet als vertraglich vereinbart, empfindet daher höchstwahrscheinlich mehr Stress. Jüngere Arbeitnehmer berichten vom höchsten Stressempfinden, doch die Arbeitsbelastung durch Stress nimmt mit dem Alter ab.

Der Übergang von den jungen zu den mittelalten Menschen (26 bis

35 Jahre) scheint den meisten Stress zu erzeugen, und im Umkehrschluss legen Arbeitnehmer dieser Altersgruppe auch die ungesündesten Essgewohnheiten an den Tag. Seiner klinischen Erfahrung nach stellt der Ernährungsexperte Miguel Toribio-Mateas fest, dass aufgrund der Tatsache, dass Menschen in dieser Altersgruppe viele Dinge zum Mal erleben (erste Führungsrolle, erster Hauskauf, erste Ehejahre und Kinder) ein überdurchschnittlicher Leistungsdruck bei der Arbeit entsteht.

Experten sagen, dass Arbeitnehmer in unterschiedlichen Tätigkeitsebenen auch ein unterschiedliches Stressempfinden haben. Diejenigen am oberen Ende der Karriereleiter sehen Stress als Teil der Stellenbeschreibung, so dass sie kein besonders hohes Stressempfinden haben, sagt Jane White, Forschungs- und Informationsserviceleiterin in der Politikabteilung der Institution of Occupational Safety and Health (Institution für Berufssicherheit und -gesundheit).

Verwaltungsangestellte und untergeordnete Mitarbeiter können ihren Job oder die Bezahlung jedoch als Überbelastung empfinden und dadurch häufiger über Stress klagen. Ältere Arbeitnehmer, die in der Regel mehr Erfahrung und eine bessere Lebensperspektive haben, können häufig Überstunden leisten, ohne dies als Stress zu empfinden, so White.

“DAS STRESSNIVEAU UND DIE ANZAHL GELEISTETER ÜBERSTUNDEN SIND BEI DEN FRANZOSEN AM HÖCHSTEN.”

Ältere Personen, Menschen in gehobenen beruflichen Positionen und diejenigen, die über hohen beruflichen Stress berichten, essen am häufigsten Obst, Trockenfrüchte und Nüsse. Die Tatsache, dass diejenigen, die häufig Obst essen, auch über eine kürzere Schlafatenz berichten, könnte jedoch auch nahelegen, dass der Konsum von Obst sich positiv auf das Stressempfinden auswirkt.

Die Studie kommt zu dem Ergebnis, dass ältere Arbeitnehmer besser auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden achten als jüngere. Experten sagen, dass Arbeitnehmer in den unteren Ebenen sich „unverwundbar“ in Bezug auf ihre Gesundheit fühlen und davon ausgehen, dass Krankheiten wie Diabetes oder Herzerkrankungen für ihre Altersgruppe nicht relevant sind und dass sie sich darüber erst viel später im Leben Gedanken machen müssen. Das zeigt, wie wichtig es ist, alle Altersgruppen über die Auswirkungen der Ernährung auf ihre Arbeitsleistung aufzuklären. Ein effektiver Weg ist laut Experten hier das Angebot von regelmäßigen Screenings und Checkups für jüngere Arbeitnehmer, weil die regelmäßige Überwachung der Gesundheit das Bewusstsein des Menschen dafür weckt, wie der Lebensstil sich auf die Gesundheit auswirkt. Das könnte auch ein Faktor sein, wenn es darum geht, das Bewusstsein älterer Menschen für ihre Gesundheit zu schärfen. In den meisten westeuropäischen Ländern werden Vorsorgeuntersuchungen erst ab 40 durchgeführt.

“EINE INTERVENTION ZUR MINDERUNG VON ARBEITSBEDINGTEM STRESS AUF FRAUEN UND JÜNGERE MENSCHEN, INSBESONDERE DIEJENIGEN, DIE ÜBERSTUNDEN LEISTEN, AUSGERICHTET SEIN SOLLTE.”

Stressmilderung

Dr. Stewart-Knox sagt, dass die Ergebnisse auf die Notwendigkeit hindeuten, Stress unter jungen Arbeitnehmern zu reduzieren, die über ein hohes Stressempfinden berichten. Wie erwartet, zeigt die Erhebung auch, dass die Förderung körperlicher Aktivität während des Arbeitstages helfen könnte, Stress zu reduzieren, da diejenigen, die über hohen beruflichen Stress sprechen, sich auch weniger bewegen.

Frauen berichteten über höhere Stresslevels und waren anfälliger für ungesunde Snacks, was zu den Ergebnissen der Forschungen über Frauen passt, die in Stresssituationen essen. Es ist jedoch wichtig zu bemerken, dass Frauen eher dazu neigen als Männer, ehrlich über Ihre Gefühle in Bezug auf Stress zu sprechen, ohne dass es ihnen peinlich ist, so White.

Diese Ergebnisse implizieren, dass eine Intervention zur Minderung von arbeitsbedingtem Stress auf Frauen und jüngere Menschen, insbesondere diejenigen, die Überstunden leisten, ausgerichtet sein sollte. Stress löst häufig einen Teufelskreis aus: Diejenigen, die unter hohem Stress leiden, neigen dazu, insgesamt weniger gesund zu essen, sagt White. Gestresstere Arbeitnehmer sind weniger selbstbewusst, was sich wiederum auf ihren Lebensstil auswirkt, einschließlich Zucker- und Alkoholkonsum, Sport und Pflege des Wohlbefindens und der äußeren Erscheinung.

Gesunde und ungesunde Snacks

In der Fünf-Länder-Studie aß ein Großteil der Arbeitnehmer Obst, Trockenfrüchte und Nüsse sowie Joghurt – mit anderen Worten gesunde Zwischenmahlzeiten. Zu verstehen, warum manche Menschen gesunde Snacks wählen, könnte wertvolle Informationen für die öffentliche Gesundheitspolitik liefern, so die Experten. Es könnte sich lohnen, diese Gruppe der offensichtlich „gesunden“ Esser weiter zu untersuchen, um Faktoren in Bezug auf Demographie (Geschlecht, Alter, Beruf, soziale Stellung und Bildungsniveau), Lebensstil (körperliche Aktivität und andere Ernährungsmuster) sowie Psychologie (wahrgenommener Stress, Arbeitsstress und Schlaf) zu erkennen, die mit der Aufnahme gesünderer Zwischenmahlzeiten zusammenhängen, schlägt Dr. Stewart-Knox vor.

Die britischen Teilnehmer, Frauen und diejenigen, die unter Stress leiden – impliziert durch längere Schlafatenz, mehr Überstunden und hohen Arbeitsstress – berichten am häufigsten über „ungesunde“ Zwischenmahlzeiten. Gemeinsam legen diese beschreibenden Daten nahe, dass Menschen in Großbritannien, Frauen und diejenigen, die unter Stress leiden, am meisten von einer Intervention profitieren würden, die auf die Förderung eines gesunden Essverhaltens und die Reduzierung der Aufnahme von ungesunden Snacks ausgerichtet ist, sagt Dr. Stewart-Knox.

Experten warnen außerdem davor, dass Büroangestellte, die während des ganzen Tages ein beständiges Energieniveau brauchen, es vermeiden sollten, zu viel Obst bei der Arbeit zu essen, weil dadurch derselbe negative Effekt entstehen kann wie durch andere zuckerhaltige Optionen, wie Schokolade oder Kekse. Wenn Obst allein gegessen wird, führt der hohe Fruktosegehalt, der schnell in den Blutkreislauf gelangt, zu einem Ansteigen des Blutzuckerspiegels. Dies führt zu dem bekannten Energieschub, auf den die Ermüdung folgt, was wiederum die Arbeitnehmer dazu anregt, einen weiteren Snack zu konsumieren, um die Müdigkeit zu vertreiben. Das könnte auch der Grund dafür sein, dass diejenigen, die unter hohem Arbeitsstress leiden, auch dazu neigen, mehr Obst zu essen.

Weitere Faktoren

Es gibt noch weitere Faktoren, die sich auf das Ess- und Naschverhalten auswirken und die in den Erhebungsergebnissen widerspiegelt werden.

Ein wesentlicher Faktor ist Langeweile. Gemäß Dr. Sandi Mann, Dozentin an der University of Central Lancashire, sind ungesunde Essgewohnheiten ein Nebeneffekt von Langeweile und schlechter Mitarbeiterbindung. Ihre Forschungen haben ergeben, dass Langeweile ungesundes Essverhalten verursacht, unabhängig von einzelnen Berufen oder Positionen. Die Tatsache, dass Angestellte der mittleren Ebene und diejenigen, die weniger Überstunden leisten, in unserer Erhebung häufiger Zwischenmahlzeiten einnahmen als diejenigen in höhergestellten Positionen, weist auf einen Langweilefaktor hin.

Ein weiterer Faktor ist die psychologische Grundausstattung, sagt Iva Malkova, eine Forscherin, die am Stop Obesity Project (STOP) (Projekt Kampf dem Übergewicht) beteiligt ist. Wenn Menschen bereits in der Kindheit zucker- oder fetthaltige Lebensmittel mit einer Ablenkung von Stress, Langeweile oder Traurigkeit in Zusammenhang gebracht haben, übertragen sie dieses Denken in ihr Erwachsenenleben und wenden es auch am Arbeitsplatz an, wenn die entsprechenden Auslöser auftreten. Der Ernährungsexperte Miguel Toribio-Mateas ist der Ansicht, dass dies eher auf sehr gestresste Frauen zutrifft, die, wie in der Literatur beschrieben wird, auf emotionale Trigger eher mit Essen reagieren als Männer.

Psychologen zufolge können auch Persönlichkeiten, die zum Perfektionismus neigen, ein ungesundes Verhältnis zum Thema Essen und Ernährung haben, sagen Psychologen. Der Perfektionist strebt nach der perfekten Ernährung ohne Junk Food oder fettige Lebensmittel und fühlt sich als Versager, wenn er diese Perfektion nicht erreicht, was zu zwanghaftem Essen führen kann, wenn der perfekte Ablauf einmal unterbrochen ist, so die Erkenntnis von Psychologen und Ernährungsexperten. Hinzu kommt der Druck, den Perfektionisten sich selbst bei der Arbeit auferlegen, und so wird klar, dass solche Persönlichkeiten sich schnell in einer Spirale von Überarbeitung, Überernährung und ungesundem Naschen wiederfinden.

Finanzielle Sicherheit und das Einkommensniveau können sich ebenfalls auf die Essgewohnheiten und die Lebensmittelauswahl auswirken. Salzige und zuckerhaltige

Snacks mit schlechten Nährwerten können den Hunger zu günstigeren Preisen stillen als ähnliche Snacks mit hohem Nährwertgehalt, ein Faktor, der Menschen mit niedrigem Einkommen dazu führen kann, sich für ungesunde Optionen zu entscheiden.

Gesamtschlussfolgerungen

Angesichts der Tatsache, dass die Teilnehmer der Erhebung aus der mittleren und höheren sozialen Schicht stammten, ist es schwierig, Schlussfolgerungen in Bezug auf die allgemeine Bevölkerung zu ziehen. Dennoch liefert diese Erhebung Informationen über die gesundheitlichen Praktiken und das psychologische Wohlbefinden einer großen Gruppe von Arbeitnehmern im privaten und im öffentlichen Sektor. Die Ergebnisse sind nicht nur für die berufliche und die öffentliche Gesundheit relevant, sondern auch für die europäische Wirtschaft, so Dr. Stewart-Knox.

Unsere Studie kommt zu dem Ergebnis, dass jüngere Arbeitnehmer, in mittleren oder gehobenen Positionen häufiger zu ungesunden Snacks greifen, während ältere Arbeitnehmer und insbesondere ältere Arbeitnehmer in untergeordneten Positionen, weniger unter Stress leiden und weniger anfällig für ungesunde Zwischenmahlzeiten sind. Dies deutet auch auf das bessere Bewusstsein von älteren Arbeitnehmern für den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit hin, was kaum überrascht. Die Ergebnisse zeigen jedoch die dringende Notwendigkeit auf, jüngeren Arbeitnehmern und insbesondere denjenigen in Führungspositionen, dabei zu helfen, Entscheidungen für ungesunde Nahrungsmittel weiter

zu vermeiden, um den Arbeitsstress besser bewältigen zu können und so produktiv zu bleiben, ohne ihre langfristige Gesundheit zu riskieren.

Ältere Arbeitnehmer schlafen außerdem besser als jüngere, trotz der vorherrschenden Meinung, dass ältere Menschen häufig Schlafstörungen haben. In diesem Zusammenhang besteht die Möglichkeit, dass jüngere Arbeitnehmer von dem Bewusstsein und den Erfahrungen ihrer älteren Kollegen profitieren und daraus lernen könnten. Frühere Forschungen zu Stress und Gesundheit haben keine so deutlichen Unterschiede zwischen Altersgruppen aufgedeckt, und das ist ein wesentlicher Beitrag dieser Studie.

Die effektive Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Büroangestellten hat das Potenzial, die Effizienz am Arbeitsplatz zu verbessern, verlorene Arbeitsstunden durch schlechte Gesundheit und Unfälle zu reduzieren und die finanzielle Belastung für Unternehmen und Regierungen zu senken, die durch Erkrankungen entsteht, die aus Stress, geistiger Gesundheit, Übergewicht und anderen, den Lebensstil betreffende Ursachen, entstehen.

Best-Practice-Fallstudien

Unternehmen werden sich der potenziellen Kosten von ernährungsbedingten Erkrankungen und der Auswirkungen auf die Produktivität und damit auf den Gewinn immer mehr bewusst und setzen Veränderungen in Gang, durch die ihre Mitarbeiter angehalten werden, bei der Arbeit gesünder zu essen.

Dies gilt insbesondere für große internationale Unternehmen, die ein größeres Budget zur Verfügung haben, jedoch aufgrund der großen Mitarbeiterzahl auch ein größeres Risiko in Bezug auf Krankheit und Abwesenheitszeiten der Mitarbeiter tragen.

In seinem im Jahr 2005 erschienenen Buch *Food at Work* hebt der Gesundheits- und Wissenschaftsautor Christopher Wanjek Unternehmen hervor, die innovative Ernährungsstrategien eingeführt haben. Die Firma Dole Food Co. aus Kalifornien gehört zu den von ihm zitierten Beispielen und hat in seinem Hauptsitz in Westlake Village, Kalifornien, eine gesunde Kantine für die Mitarbeiter eingerichtet. Dort gibt es eine Salatbar für 1,50 \$, kostenloses Obst am Morgen, kostenlose Gemüsesnacks am Nachmittag sowie Fitness- und Sportanleitungen für Mitarbeiter. Nach sechs Monaten ergaben Tests unter 60 Freiwilligen niedrigere Cholesterinwerte, geringere Ablagerungen von bestimmten Proteinen, die auf zukünftige Herzerkrankungen hindeuten, niedrigere Triglycerid- und Glukosespiegel, wie Jennifer Grossman, die Direktorin des Dole Nutrition Institute (Dole Ernährungsinstitut) in einem Interview mit Reuters bekanntgab.

In Wanjeks Buch ging es auch um Husky Injection Molding Systems Ltd, ein in Ontario, Kanada, ansässiges Unternehmen. Husky baute eine gesunde Kantine, aus der rotes Fleisch und Tiefkühlprodukte verbannt wurden und in der es zu den Menüs drei Gemüsebeilagen gibt.

Dänemark führte im Jahr 2000 eine Initiative durch, im Rahmen derer Obst am Arbeitsplatz kostenlos oder zu günstigen Preisen zur Verfügung gestellt werden sollte, und tausende von Unternehmen nahmen an dem Programm mit dem Namen *firmafrugt* teil. Mehrmals pro Woche wird frisches Obst an Büros geliefert und an Mitarbeiter entweder umsonst verteilt oder zu sehr günstigen Preisen verkauft, die dadurch unvermeidlich eher zu Obst als zu zucker- oder fetthaltigen Alternativen greifen. Dänische Unternehmen bieten außerdem Schulungen zum Thema Ernährung über die Obstalternative hinaus an.

EMPFEHLUNGEN

UNSERE UMFRAGEERGEBNISSE UND INTERVIEWS MIT VIELEN EXPERTEN GEBEN EINE REIHE VON EMPFEHLUNGEN FÜR ARBEITGEBER, DIE DIE ESSGEWOHNHEITEN UND DEN GESUNDHEITZUSTAND IHRER BELEGESCHAFT VERBESSERN WOLLEN.

Empfehlungen für Arbeitgeber

- 1) Denken Sie darüber nach, frisches Obst kostenlos oder zu günstigen Preisen während des gesamten Arbeitstages zur Verfügung zu stellen.
- 2) Reduzieren Sie das Angebot an ungesunden Lebensmitteln und Snacks am Arbeitsplatz. Experten sagen, dass Arbeitnehmer häufig zu ungesunden Snacks greifen, wenn sie die Wahl haben. Arbeiten Sie daran, diese Wahl zu beschränken.
- 3) Denken Sie darüber nach, den Mitarbeitern nicht länger zu gestatten, am Schreibtisch zu essen.
- 4) Setzen Sie eine unternehmensweite Richtlinie um, die die Einhaltung der Mittagspause vorgibt. Fordern Sie Mitarbeiter dazu auf, ihre Mittagspause voll zu nutzen und das Büro zu verlassen.
- 5) Erwägen Sie die Einführung von Gutscheinen für lokale Restaurants, damit Arbeitnehmer sich zum Essen hinsetzen und Zeit haben, sich mit Kollegen zu unterhalten und das Stresslevel zu senken. Regen Sie Geschäftsführer und andere Vorgesetzte dazu an, ein oder zwei Mal pro Woche mit Mitarbeitern in Restaurants oder der Kantine zu essen, um die Einhaltung der Mittagspause zu demonstrieren.
- 6) Stellen Sie sicher, dass ausreichend Küchengeräte am Arbeitsplatz zur Verfügung stehen, um Mahlzeiten vorzubereiten und zu erwärmen und dass es einladende Räume gibt, in denen Mitarbeiter ihr vorbereitetes Essen zu sich nehmen können: Kantinen, Pausenräume.
- 7) Gewähren Sie externen Anbietern von gesunden Snacks und Nahrungsmitteln, wie kleine Nusspakete, Oliven, Vollkornbrot, Vollkornkekse, Säfte und Salate, Zugang zum Arbeitsplatz, und überprüfen Sie Cateringverträge mit großen Unternehmen, die eine Hürde für gesündere Optionen darstellen können.
- 8) Erwägen Sie die Verbannung von Softdrink-Automaten – unsere Forschungen zeigen, dass sehr gestresste Mitarbeiter doppelt so häufig Softdrinks trinken wie weniger gestresste Kollegen.
- 9) Schaffen Sie eine unternehmensweite Gesundheitskultur, beginnend auf der obersten Etage. Informieren Sie die Mitarbeiter – über Ankündigungen, E-Mails, schwarze Bretter usw. – darüber, dass das persönliche Wohlbefinden Vorrang hat vor Produktivität und Zielsetzungen. Verbreiten Sie Botschaften, die Mitarbeiter dazu anregen, Pausen zu machen, spazieren zu gehen, Sport zu treiben, laufen zu gehen, statt einen Snack zu verzehren.
- 10) Schärfen Sie das Bewusstsein und fördern Sie die Einbeziehung von Mitarbeitern in das Thema gesundes Essen und die Risiken von Stress, schlechtem Schlaf und Naschen für die Gesundheit und Arbeitsleistung durch Schulungen, Online-Kurse und Erinnerungen in Outlook.
- 11) Ersuchen Sie die Regierung um Steuererleichterungen, um gesünderes Essverhalten unterstützen zu können und Ausstattung (z.B. Mixer) zu ermöglichen, entsprechend der Vorgaben des UK Cycle to Work Scheme, über den Arbeitgeber einen Teil der Kosten für Fahrräder übernehmen, mit denen Mitarbeiter zur Arbeit fahren.
- 12) Wenden Sie sich konkret an junge Menschen und Graduierte, die unseren Forschungen zufolge am anfälligsten für schlechte Essgewohnheiten sind.
- 13) Für KMUs: Führen Sie Essklubs nach der Arbeit ein, bei denen die Mitarbeiter abwechselnd kochen.
- 14) Führen Sie jährlich ein Audit zu gesundem Essen/Stress durch, das externe Ernährungsexperten leiten und das vom Arbeitgeber finanziert wird. So könnte ein persönlicher Ernährungsplan (PEP) erstellt werden, der auch Ratschläge zum Abschalten und zu gesunden Schlafgewohnheiten umfassen kann.
- 15) Erstellen Sie einen Energie- oder Ernährungsplan für den individuellen Arbeitsplatz mit Vorschlägen für Nahrungsmittel, die die Stimmung regulieren, die Energie ankurbeln und Stress reduzieren an Stelle von zuckerhaltigen Snacks.



- 16) Erarbeiten Sie ein Arbeitsplatzprogramm, das Essen, Sport und Lifestyle verbindet und die besten Resultate belohnt.
- 17) Führen Sie regelmäßige Tests und Überwachungen von Schlüsselgesundheitsindikatoren ein, z.B. Cholesterin, um das Bewusstsein der Belegschaft für Gesundheitsrisiken zu schärfen.
- 18) Gestatten Sie Mitarbeitern die Abstimmung über jährliche Veränderungen am Standard-Kantinenangebot, um Mitarbeiter dazu zu motivieren, sich ihr Essen selbst auszusuchen. Stellen Sie sicher, dass Ernährungsschulungen Teil dieses Vorgangs sind.
- 19) Bringen Sie Angaben zu Kalorien, Fett-, Salz- und Zuckergehalt an allen Lebensmitteln an, die in der Kantine und in Automaten verkauft werden.

- 20) Sorgen Sie dafür, dass jährliche Prüfungen zur Bewertung von Stress, Beteiligung und Langeweile unter den Mitarbeitern durchgeführt werden. Setzen Sie Richtlinien um, die sicherstellen, dass Mitarbeiter Stellen besetzen, die zu ihren Stärken passen und sie motivieren.

Zukünftige Forschungen

Regierungen, Akademien und Unternehmen sollten die Auswirkungen von Stress auf die Essgewohnheiten europäischer Arbeitnehmer weiter erforschen, insbesondere bei jüngeren Arbeitnehmern, Vorgesetzten der unteren und mittleren Ebene und bei Frauen. Während die Unternehmen Richtlinien zum gesunden Essen einführen, sollten Studien die unmittelbaren und langfristigen potenziellen Vorteile einer gesünderen Belegschaft in Bezug auf höhere Produktivität, reduzierte Kosten, weniger Abwesenheitszeiten und weniger Unfälle am Arbeitsplatz messen.

Ernährungsexperten und Lebensmittelunternehmen sollten weiter Lebensmittel und Snacks erforschen, die die Stimmung regulieren und Energie langsam freisetzen und das Angebot an gesünderen Snacks erhöhen, während sie gleichzeitig das Angebot an Snacks reduzieren, die reich an Fett, Zucker und Salz sind.

“STUDIEN SOLLTEN DIE UNMITTELbaren UND LANGFRISTIGEN POTENZIellen VORTEILE EINER GESÜNDEREN BELEGSCHAFT MESSEN - IN BEZUG AUF ERHÖHTE PRODUKTIVITÄT, GERINGERE KOSTEN, VERRINGERTE FEHLZEITEN UND WENIGER UNFÄLLE AM ARBEITSPLATZ.”

Referenzen / Anhang

4

Quellen

Adam TC, Epel ES (2007) Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behaviour* 91, 449-458.

de Barros MVG, Nahas M (2001) Risk behaviours, self-assessment of health and stress perception among industrial workers. *Revista de Saude Publica* 35, 554 (abstr).

Chaplin K, Smith AP (2011) Breakfast and snacks: associations with cognitive failures, minor injuries, accidents and stress. *Nutrients* 3, 515-528.

Chaput J-P, Drapeau V, Poirier P, Teasdale N, Tremblay A (2008) Glycemic instability and spontaneous energy intake: association with knowledge-based work. *Psychosomatic Medicine* 70, 797-804.

Chaput J-P, Tremblay A (2007) Acute effects of knowledge-based work on feeding behaviour and energy intake. *Physiology & Behaviour* 90, 66-72.

Finger BC, Dinan TG, Cryan JF (2011) High-fat diet selectively protects against the effects of chronic social stress in the mouse. *Neuroscience* 192, 351-360.

Foster MT, Warne JP, Ginsberg AB, Horneman HF, Pecoraro NC, Akana SF, Dallman MF (2009) Palatable foods, stress and energy stores sculpt corticotrophin-releasing factor, adrenocorticotropin and corticosterone concentrations after restraint. *Endocrinology* 150, 2325-2333.

George SA, Khan S, Briggs H, Abelson JL (2010) CRH-stimulated cortisol release and food intake in healthy, non-obese adults. *Psychoneuroendocrinology* 35, 607-612.

Gibson EL (2006) Emotional influences on food choice, sensory physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior* 89, 53-61.

Greeno CG, Wing RR (1994) Stress-induced eating. *Psychological Bulletin* 115, 444-464.

Hellerstedt WL, Jeffery RW (1997) The association of job strain and health behaviours in men and women. *International Journal of Epidemiology* 26, 575-583.

Hinote BP, Cockerham WC, Abbott P (2009) Psychological distress and dietary patterns in eight post-soviet republics. *Appetite* 53, 24-33.

Karasek R (1985) Job Content Questionnaire. Dept. Industrial & Systems Engineering, University of Southern California, Los Angeles, USA.
Kandiah J, Yake M, Willet H (2008) Effects of stress on eating practices among adults. *Family & Consumer Sciences Research Journal* 37, 27-38.

Kawakami N, Tsutsumi A, Haratani T, Kobayashi F, Ishizaki M, Hayashi T, Fujita O, Aizawa Y, Miyazaki S, Hiro H, Masumoto T, Hasimoto S, Araki S (2006) Job strain, worksite support and nutrient intake among employed Japanese men and women. *Journal of Epidemiology* 16, 79-89.

Kiecolt-Glaser JK (2010) Stress, food and inflammation: psychoneuroimmunology and nutrition at the cutting edge. *Psychosomatic Medicine* 72, 365-369.

Kiviniemi MT, Orom H, Giovino GA (2011) Race/ethnicity, psychological distress and fruit and vegetable consumption. The nature of the distress-behaviour relation differs by race/ethnicity. *Appetite* 56, 737-740.

Lallukka T, Lahelma E, Rahkonen O, Roos E, Laaksonen E, Martikainen P, Head J, Brunner E, Mosdøl A, Marmot M, Sekine M, Naseri Moaddeli A, Kagamimori S (2008) Associations of job strain and working overtime with adverse health behaviours and obesity: evidence from the Whitehall II Study, Helsinki Health Study and the Japanese Civil Servants Study. *Social Science & Medicine* 66, 1681-1698.

Lallukka T, Sarlio-Lähteenkorva S, Roos E, Laaksonen M, Rahkonen O, Lahelma E (2004) Working conditions and health behaviours among employed women and men: the Helsinki Health Study. *Preventive Medicine* 38, 48-56.

Laitinen J, Ek E, Sovio U (2002) Stress-related eating and drinking behaviour and body mass index and predictors of this behaviour. *Preventive Medicine* 34, 29-39.

Laugero KD, Falcon LM, Tucker KL (2011) Relationship between stress and dietary and activity patterns in older adults participating in the Boston Puerto Rican Health Study. *Appetite* 56, 194-2004.

- Leshem M (2011) Low dietary sodium is associated anxiogenic in rats. *Physiology & Behavior* 103, 453-458.
- Lemmens S, Rutters F, Born JM, Westerterp-Plantenga MS (2011a) Stress augments food 'wanting' and energy intake in visceral overweight subjects in the absence of hunger. *Physiology & Behavior* 103, 157-163.
- Lemmens S, Born JM, Martens EA, Martens MJ, Westerterp-Plantenga MS (2011b) Influence of consumption of a high-proteien vs. High carbohydrate meal on the physiological cortisol and psychological mood response in men and women. *PLoS ONE* (open access) www.plosone.org 6, 1-6.
- Lowden A, Moreno C, Holmbäck U, Lennernäs M, Tucker P (2010) Eating and shift work—effects on habits, metabolism and performance. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health* 36, 150-162.
- Macht M, Haupt C, Ellgring H (2005) The perceived function of eating is changed during examination stress: a field study. *Eating Behavior* 6, 109-12.
- McCann BS, Warnick GR, Knopp RH, (1990) Changes in plasma lipids and dietary intake accompanying shifts in perceived work load and stress. *Psychosomatic Medicine* 52, 97-108.
- Michaud C, Kahn JP, Musse N, Burlet C, Nicolas JP, Mejean L (1990) Relationships between a critical life event and eating behaviour in high school students. *Stress Medicine* 6, 57-64 (abstr).
- Mitra A, Crump EM, Alvers KM, Robertson KL, Rowland NE (2011) Effect of high fat diet on stress responsiveness in borderline hypertensive rats. *Stress—the International Journal on the Biology of Stress* 14, 42-52.
- Ng DM, Jeffery RW (2003) Relationships between perceived stress and health behaviours in a sample of working adults. *Health Psychology* 22, 638-642.
- O'Connor DB, Jones F, O'Connor R, McMillan B, Ferguson E (2008) Effects of daily hassles and eating style on eating behaviour. *Health Psychology* 27, S20-S31.
- O'Connor DB, O'Connor R (2008) Perceived changes in food intake in response to stress: the role of conscientiousness. *Stress & Health* 20, 279-291.
- Oliver G, Wardle J, Gibson L (2000) Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine* 62, 853-865.
- Oliver G, Wardle J (1999) Perceived affects of stress on food choice. *Physiology & Behavior* 66, 511-515.
- Park H, Jung HS (2010) Health behaviours by job stress level in large-sized company with male and female workers. *Journal of Korean Academy of Nursing* 40, 852 (abstr).
- Penteado RZ, Goncalves CGD, da Costa DD, Maques JM (2008) Work and health of truck drivers in the state of Sao Paulo. *Saude e Sociedade* 17, 35 (abstr)
- Pollard TM, Steptoe A, Cnaan L, Davies GL, Wardle J (1995) Effects of academic examination stress on eating behaviour and blood lipid levels. *International Journal of Behavioural Medicine* 2, 299-320.
- Potocka A, Moscicka A (2011) Occupational stress, coping styles and eating habits among polish employees. *Medycyna Pracy* 62, 377 (abstr).
- Raspopow K, Abizaid A, Matheson K, Anisman H (2010) Psychsocial stressor effects on cortisol and ghrelin in emotional and non-emotional eaters. *Hormones & Behavior* 58, 677-684.
- Roberts CJ (2008) The effects of stress on food choice, mood and bodyweight in healthy women. *Nutrition Bulletin* 33, 33-39.
- Rutters F, Lemmens SGT, Born JM, Bouwman F, Nieuwenhuizen AG, Mariman E, Westerterp-Plantenga MS (2010) Genetic associations with acute stress-related changes in eating in the absence of hunger. *Patient Education & Counselling* 79, 367-371.
- Rutters F, Nieuwenhuizen AG, Lemmens SGT, Born JM, Westerterp-Plantenga MS (2009) Acute stress-related changes in eating in the absence of hunger. *Obesity* 17, 72-77.

-
- van Strien T, Frijters JER, Bergers GPA, Defares PB (1986) Dutch eating behaviour questionnaire for assessment of restrained, emotional and external eating behaviour. *International Journal of Eating Disorders* 5, 295-315.
- Schwab L, Wolf OT (2009) Stress prompts habit behaviour in humans. *Journal of neuroscience* 29, 7191-7198.
- Suominen-Taipale AL, Turunen AW, Partonen T, Kaprio J, Mannisto S, Montonen J, Jula A, Tittanen P, Verkasalo PK (2010) Fish consumption and polyunsaturated fatty acids in relation to psychological distress. *International Journal of Epidemiology* 39, 494-503.
- Toda M, Morimoto K (2007) Effect of snack eating on salivary α -amylase, a novel stress marker. *Stress & Health* 23, 243-247.
- Torres SJ, Turner AI, Nowson CA (2010) Does stress induce salt intake? *British Journal of Nutrition* 103, 1562-1568.
- Toyoshima H, Masuoka N, Hasimoto S, Otsuka R, Sasaki S, Tamakoshi K, Yatsuya H (2009) Effect of the interaction between mental stress and eating pattern on body mass index gain in healthy Japanese male workers. *Journal of Epidemiology* 19, 88-93.
- Tstsumi A, Kayaba K, Yoshimura M, Sawada M, Ishikawa S, Sakai K et al (2003) Association between job characteristics and health behaviours in Japanese rural workers. *International Journal of Behavioural Medicine* 10, 125-142.
- Wallace DJ, Hetherington MM (2008) Emotions and eating: self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite* 52, 355-362.
- Wang Y, Dong L, Cheng Y, Zhao P (2007) Effects of ghrelin on feeding regulation and interdigestive migrating complex in rats. *Scandinavian Journal of Gastroenterology* 42, 447-453.
- Wardle J, Steptoe A, Oliver G, Lipsey Z (2000) Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of Psychosomatic Research* 48, 195-202.
- Williams E, Dr Stewart-Knox-Knox BJ, Rowland I (2004) Consumer perceptions of mood, food and mood enhancing foods. *Journal of Nutraceuticals, Functional & Medicinal Food* 4, 61-84.
- Weidner G, Kohlmann CW, Dotzaur E, Burns LR (1996) The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress & Coping* 9, 123-133.
- Zellner DA, Loaiza S, Gonzalez Z, Pita J, Morales J, Pecora D et al (2006) Food selection changes under stress. *Physiology & Behavior* 87, 789-793.

Anhang I

Akademische Forschungsmethode

Systematische Suche im Web of Science wurde durchgeführt und auf die Original-Forschungspapiere beschränkt, die in den Wissenschafts- und Sozialwissenschaftsdatenbanken aufgeführt und in von Experten geprüften akademischen Journalen zwischen 1990 und 2012 veröffentlicht wurden. Konferenzen wurden ausgeschlossen. Es wurden die Schlüsselwörter Food/Diet/Nutrition, ebenso wie Psychological/Job/Work/Occupational Stress eingegeben.

Anhang II

Eingehende Interviews wurden mit folgenden Personen geführt, die Beiträge zu den Schlussfolgerungen in diesem Bericht leisteten

Anna Bach

Scientific Coordinator, Mediterranean Diet Foundation (FDM)

Iva Malikova

Founder, The STop OBesity project (STOB), "Healthy Living the Easy Way" Association

Sandi Mann

Senior lecturer in occupational psychology, University of Lancaster, School of Psychology

Miguel Toribio-Mateas, MSc BSc (Hons) NMed PgDip MBANT NTCC CNHC Registered Director,
The British Association for Applied Nutrition and Nutritional Therapy

Christopher Wanjek

Author of Food at Work, published by the International Labour Organisation (ILO)

Jane White

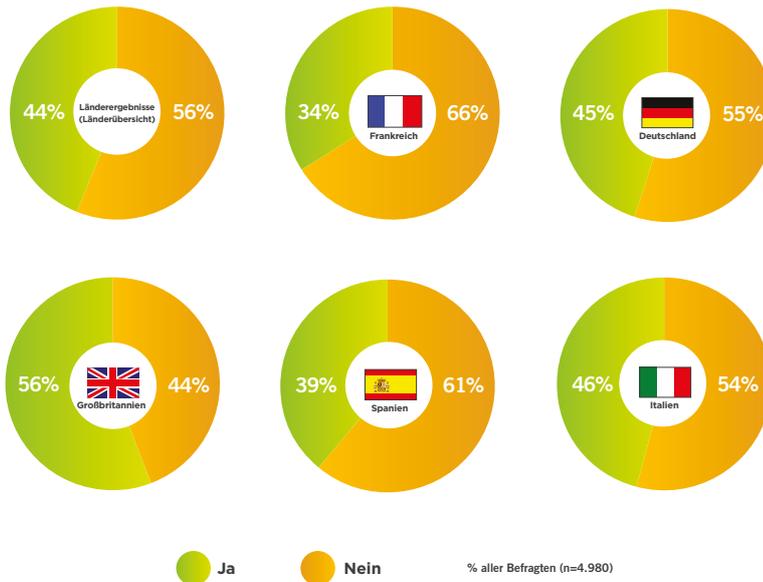
Research and Information Services Manager, Policy Division, Institution of Occupational Safety and Health

Anhang III

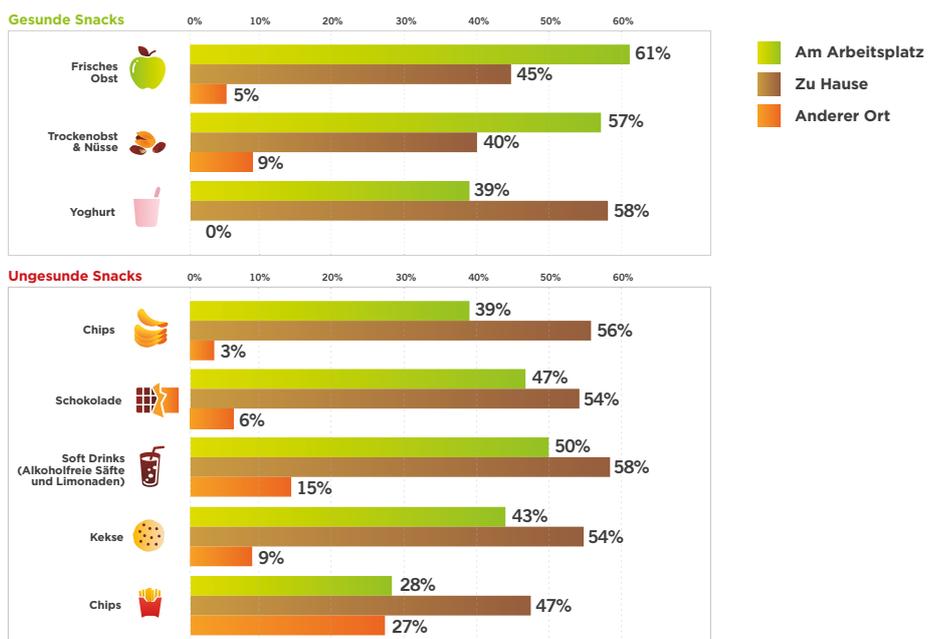
Weitere Erkenntnisse aus einer eintägigen Momentaufnahme unter 4.980 europäischen Büroangestellten zum Thema Stress, Schlafmuster, Essgewohnheiten und allgemeine Gesundheit

Snacking-Verhaltensmuster

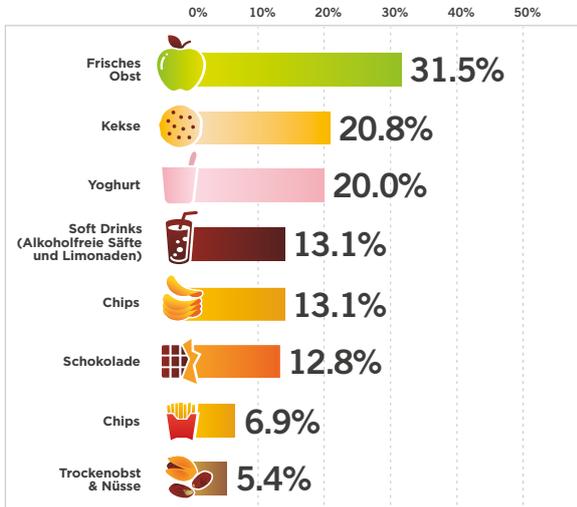
Haben Sie gestern irgendetwas außerhalb der Hauptmahlzeiten gegessen?



Snack-Orte: Länderegebnisse (Art des Snacks und Anzahl der Personen, die ihn verzehrt haben)

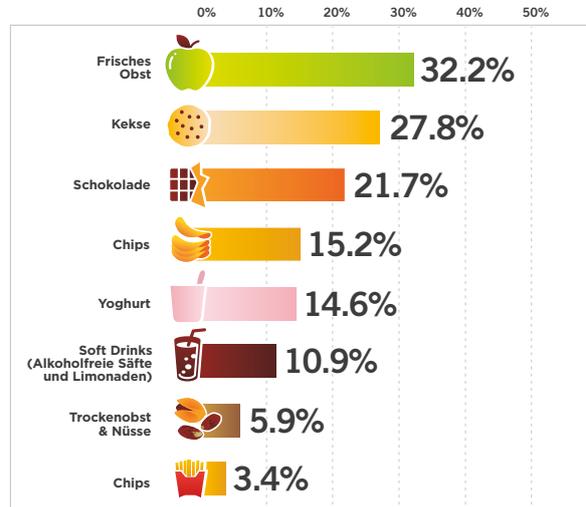


Snacks außerhalb der Hauptmahlzeiten |  Spanien



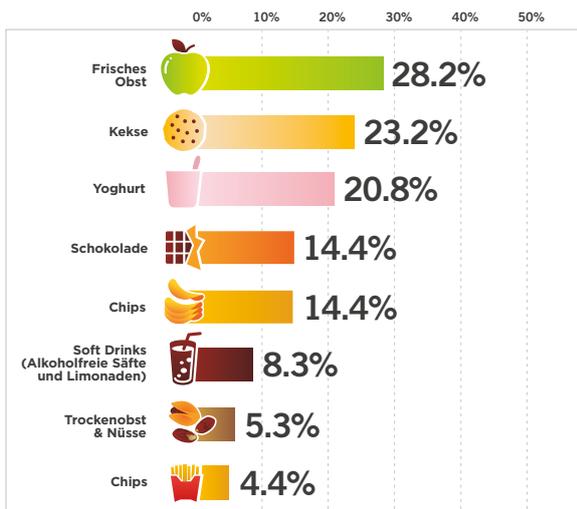
% der Befragten in Spanien, die zwischendurch Snacks zu sich nehmen (n=390)

Snacks außerhalb der Hauptmahlzeiten | Länderergebnisse (Länderübersicht)



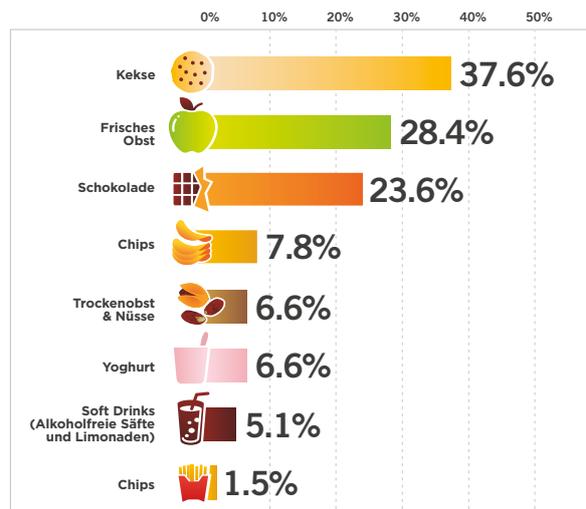
% aller Befragten, die zwischendurch Snacks zu sich nehmen (n=2.178)

Snacks außerhalb der Hauptmahlzeiten |  ITALY



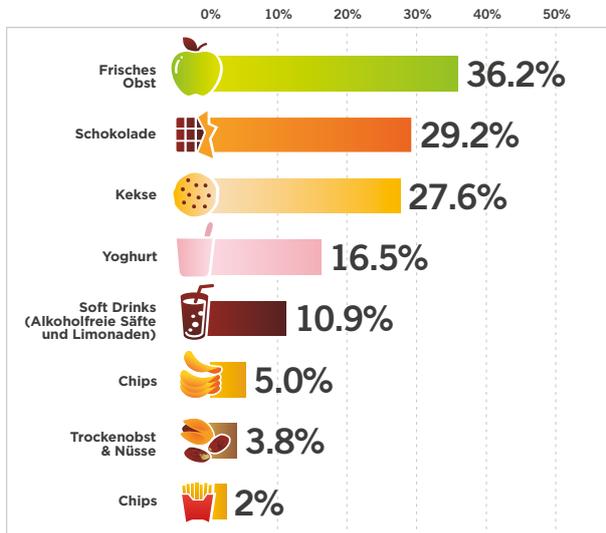
% der Befragten in Italien, die zwischendurch Snacks zu sich nehmen (n=457)

Snacks außerhalb der Hauptmahlzeiten |  FRANCE



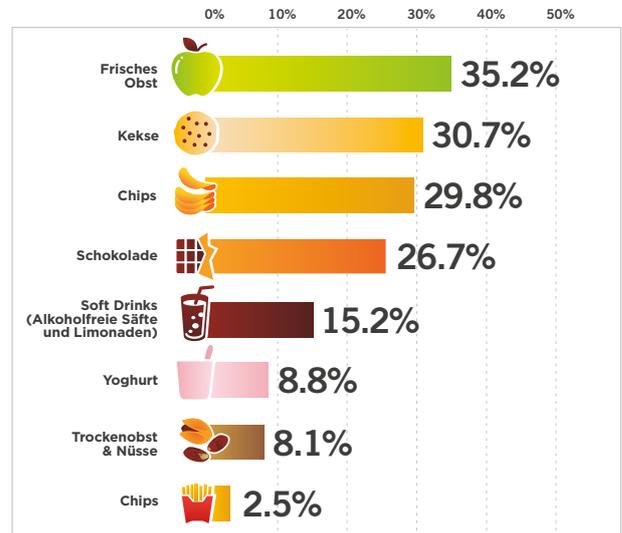
% der Befragten in Frankreich, die zwischendurch Snacks zu sich nehmen (n=335)

Snacks außerhalb der Hauptmahlzeiten |  Deutschland



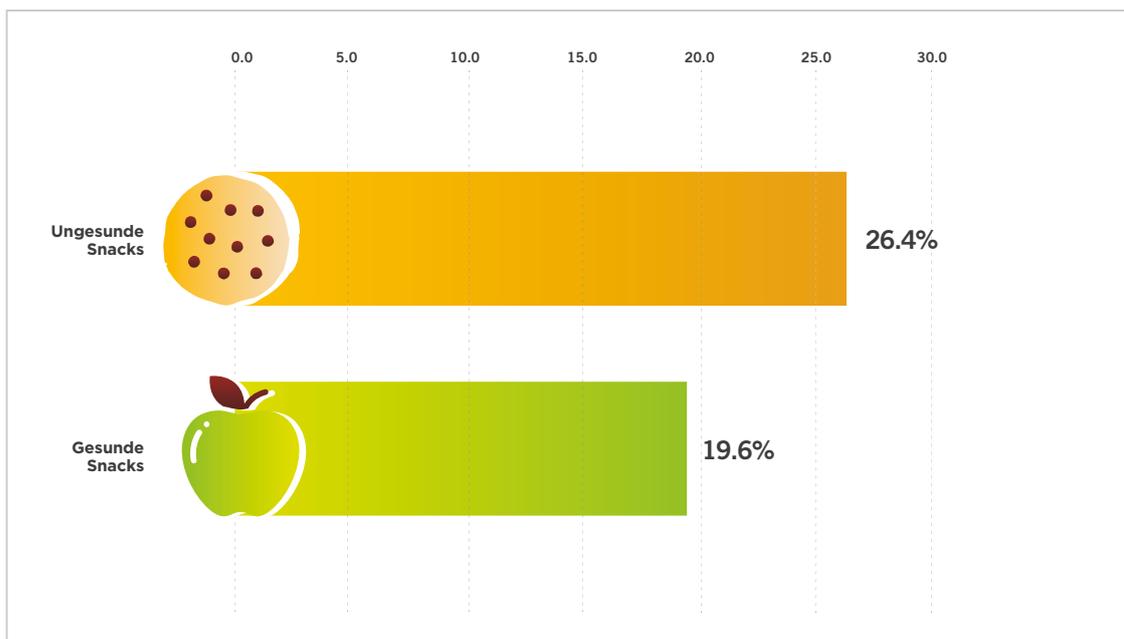
% der Befragten in Deutschland, die zwischendurch Snacks zu sich nehmen (n=442)

Snacks außerhalb der Hauptmahlzeiten |  Großbritannien

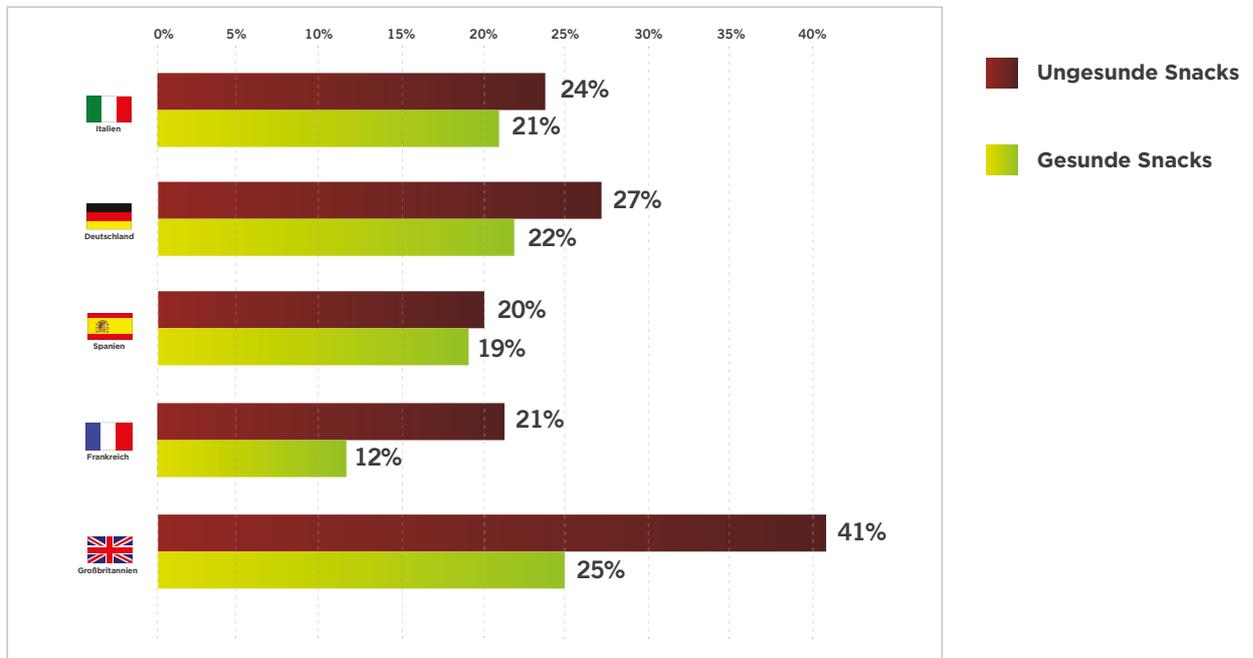


% der Befragten in Großbritannien, die zwischendurch Snacks zu sich nehmen (n=554)

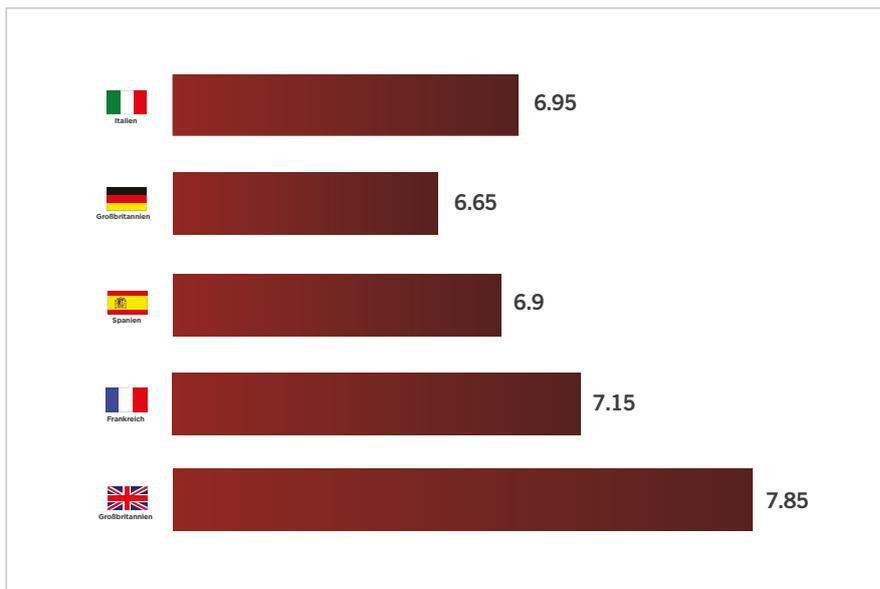
Gesundes Snacken vs. Essen von ungesunden Snacks (% aller Befragten)



Gesundes Snacken vs. Essen von ungesunden Snacks im Ländervergleich (% der jeweils Befragten pro Land)



Ungesundes Snacken: Mittelwerte nach Ländern

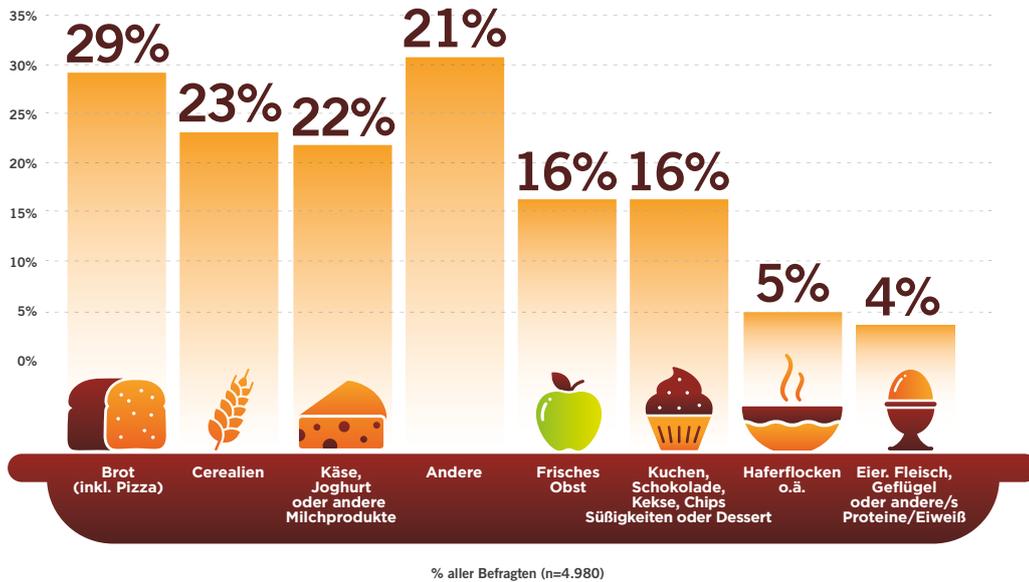


Reihenfolge (1-8) der ungesunden Snacks pro Tag, während oder außerhalb von Mahlzeiten (n=2.151)

Schokolade, Chips, Soft Drinks und Chips/Fast Food, die während oder außerhalb von Mahlzeiten gegessen wurden, sowie Kuchen, Süßigkeiten oder Dessert im Rahmen von Mahlzeiten

Hauptgerichte

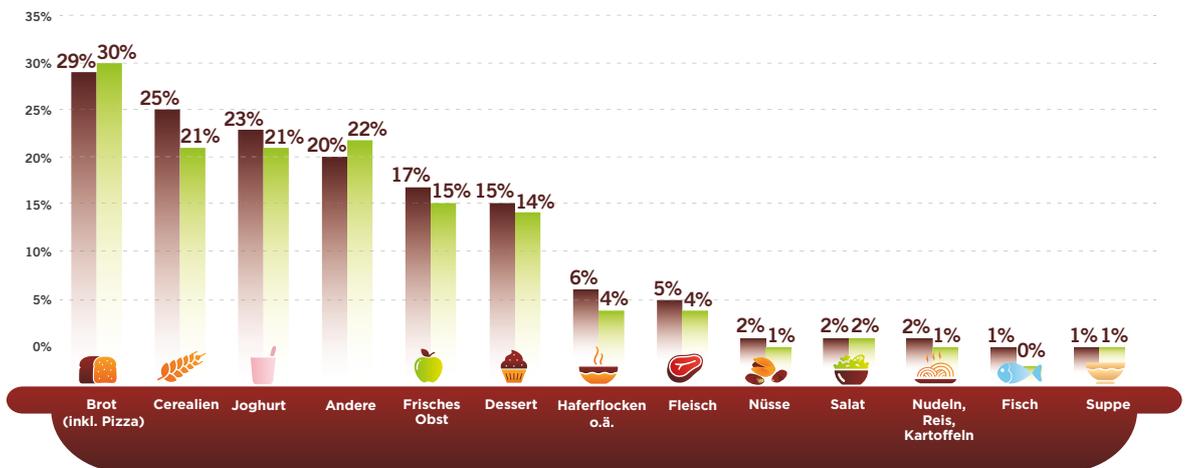
Umfang des Frühstücks | Länderergebnisse (Länderübersicht)



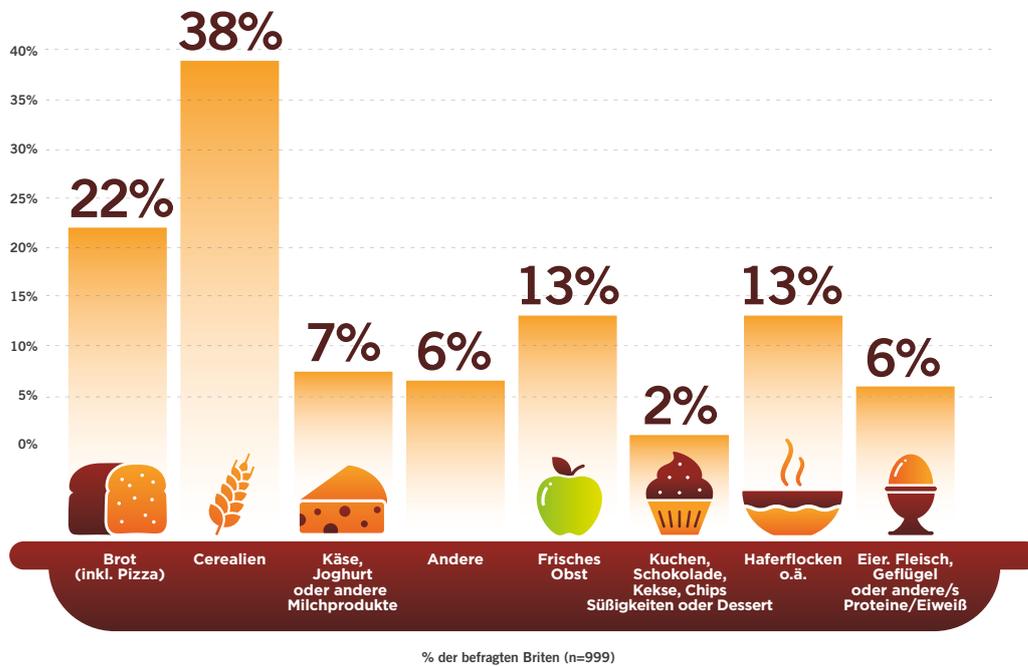
Frühstück im Vergleich: Snack-Esser vs Nicht-Snack-Esser

% der Snack-Esser/Kein-Snack-Esser beim Frühstück | Snack-Esser (n=2.178) | Kein-Snack-Esser (n=2.802)

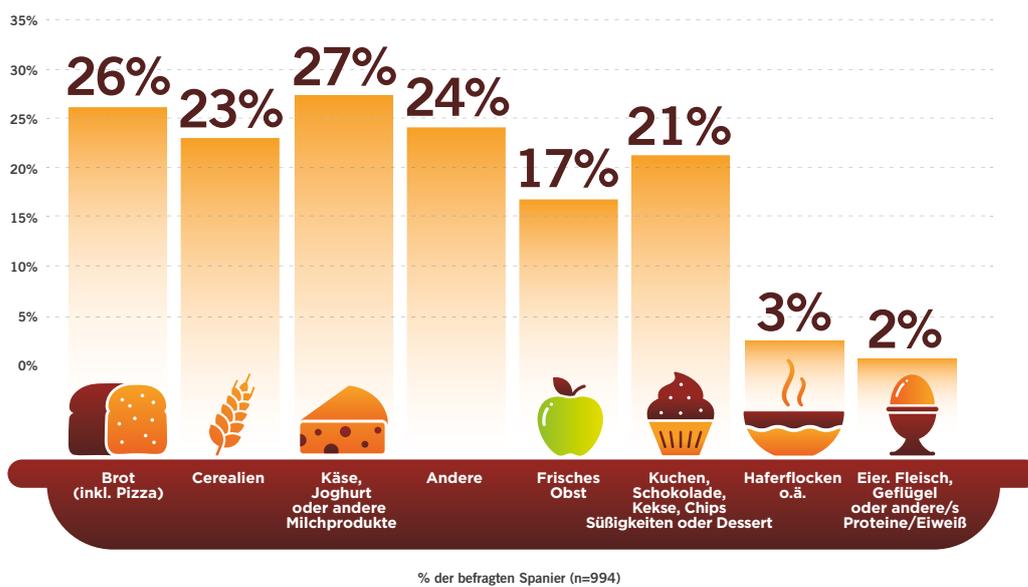
● Snack-Esser ● Kein-Snack-Esser



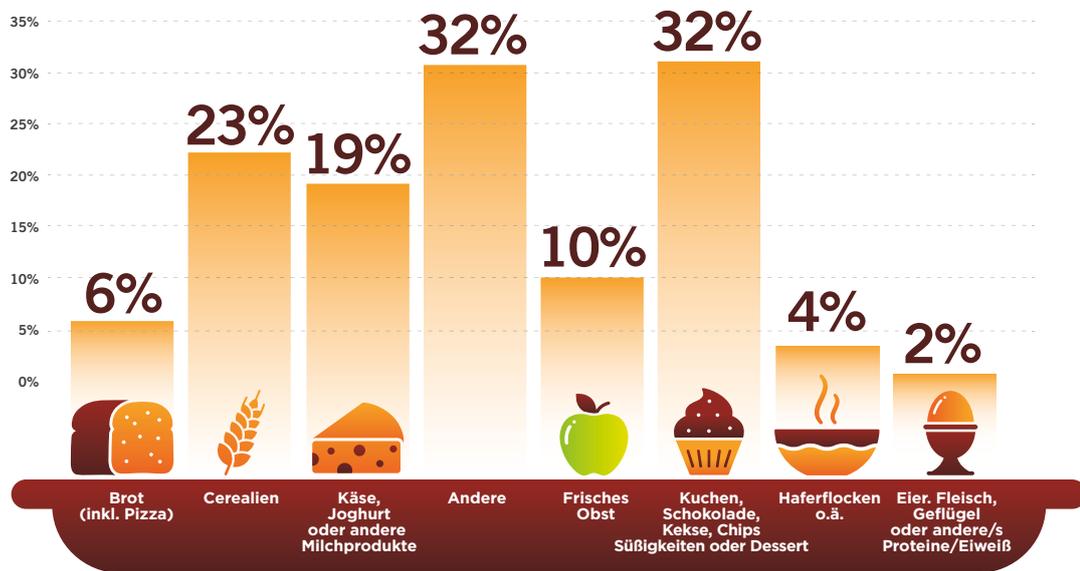
Umfang des Frühstücks |  Großbritannien



Umfang des Frühstücks |  Spanien

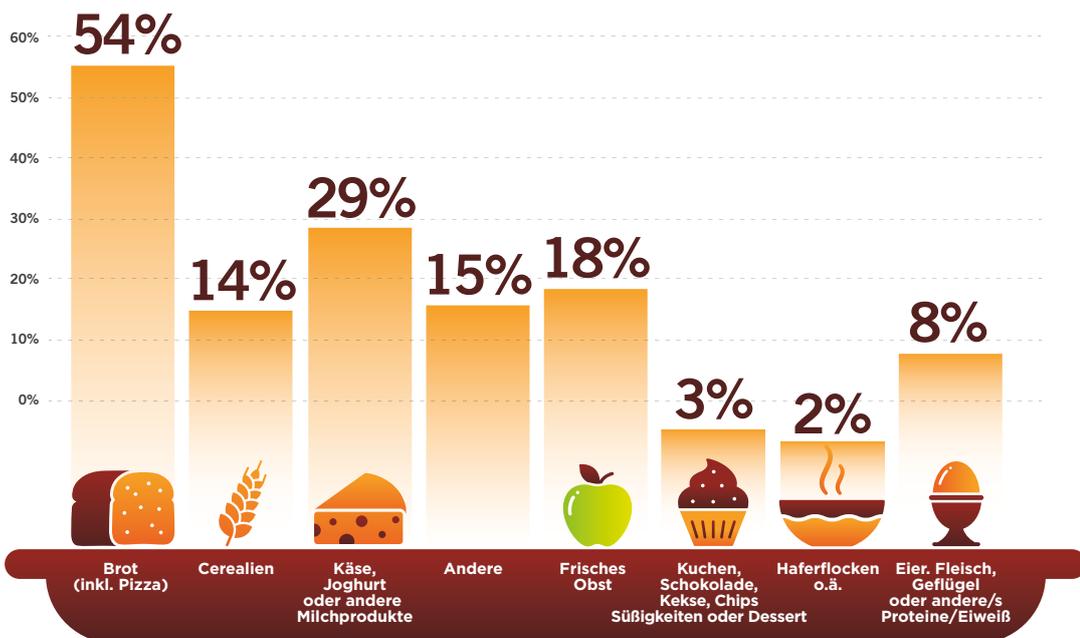


Umfang des Frühstücks | 🇮🇹 Italien



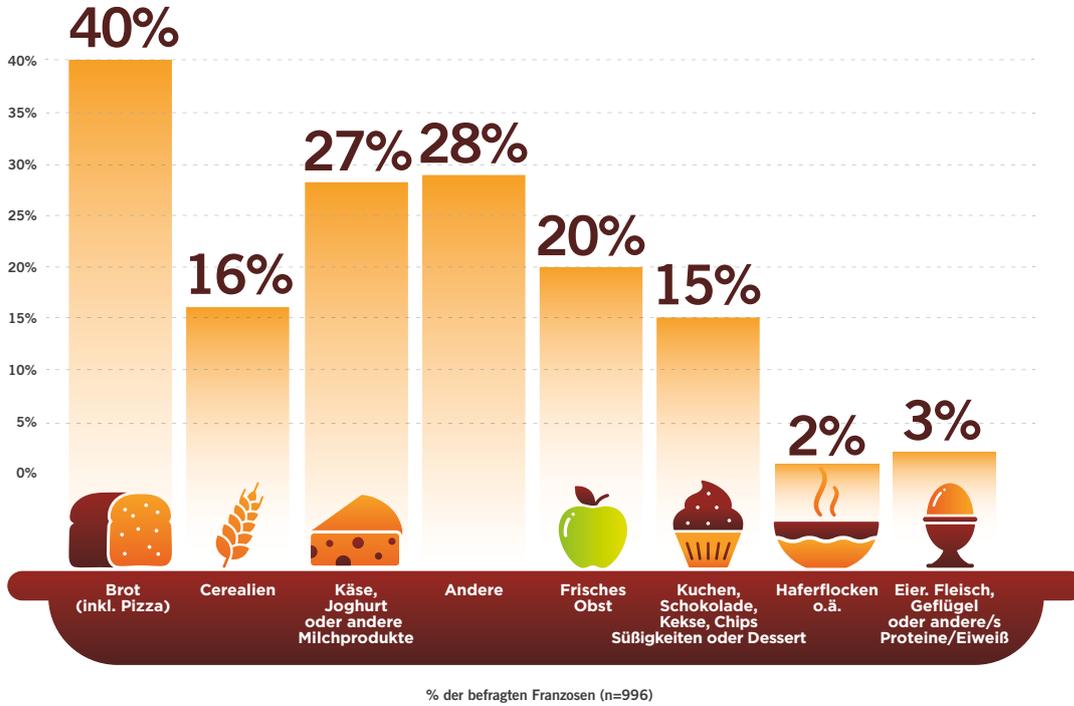
% der befragten Italiener (n=997)

Umfang des Frühstücks | 🇩🇪 Deutschland

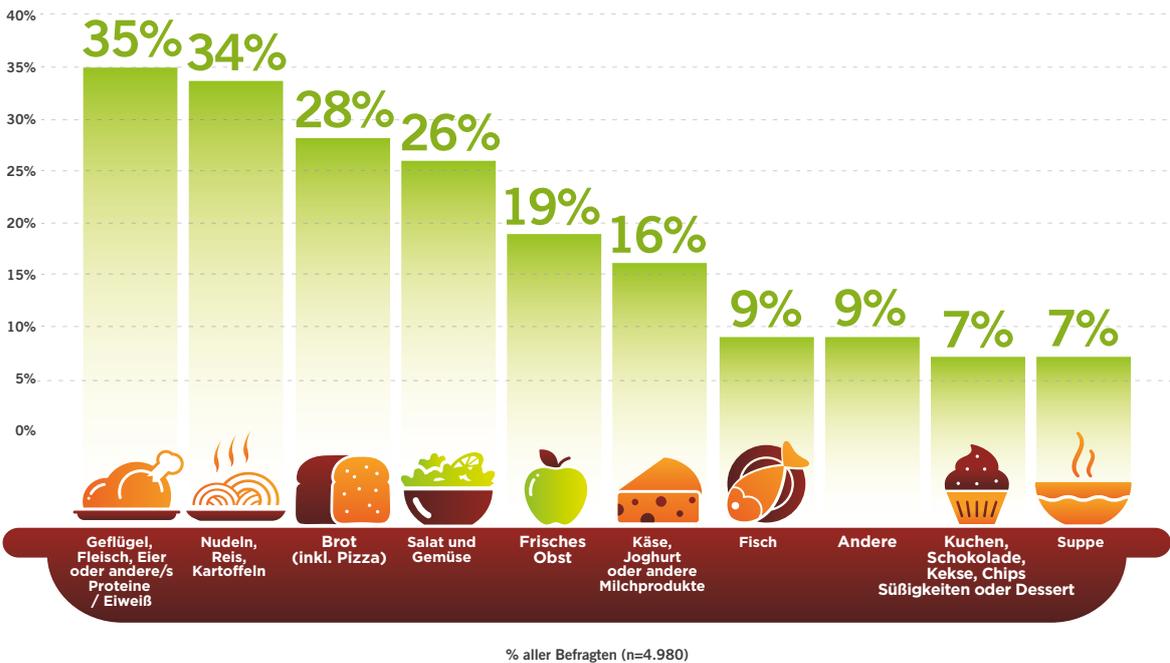


% der befragten Deutschen (n=994)

Umfang des Frühstücks |  Frankreich

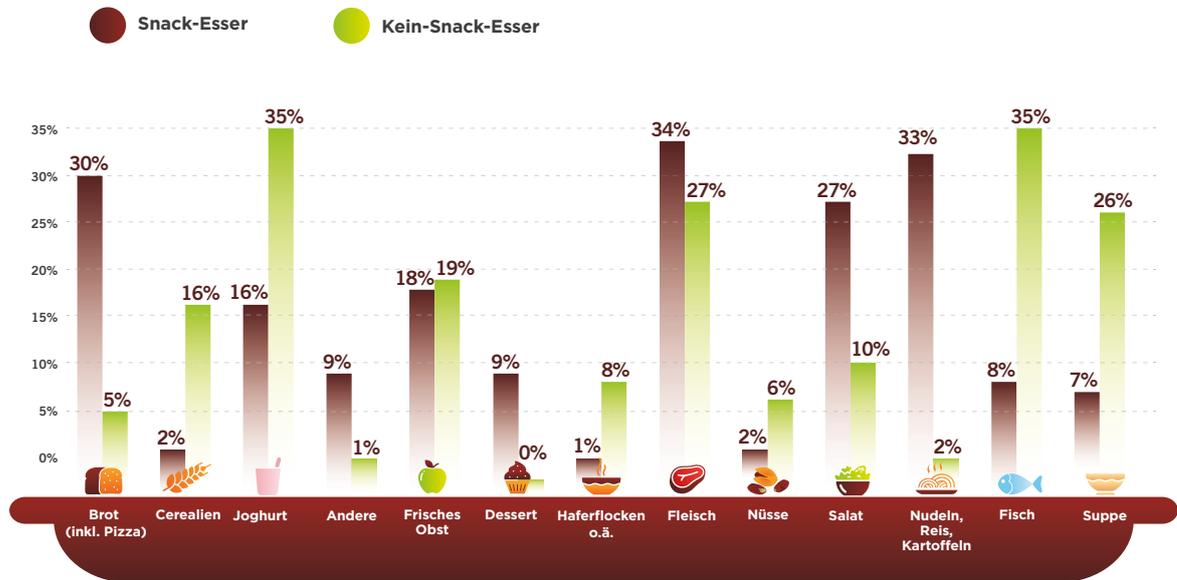


Umfang des Mittagessens | Länderergebnisse (Länderübersicht)

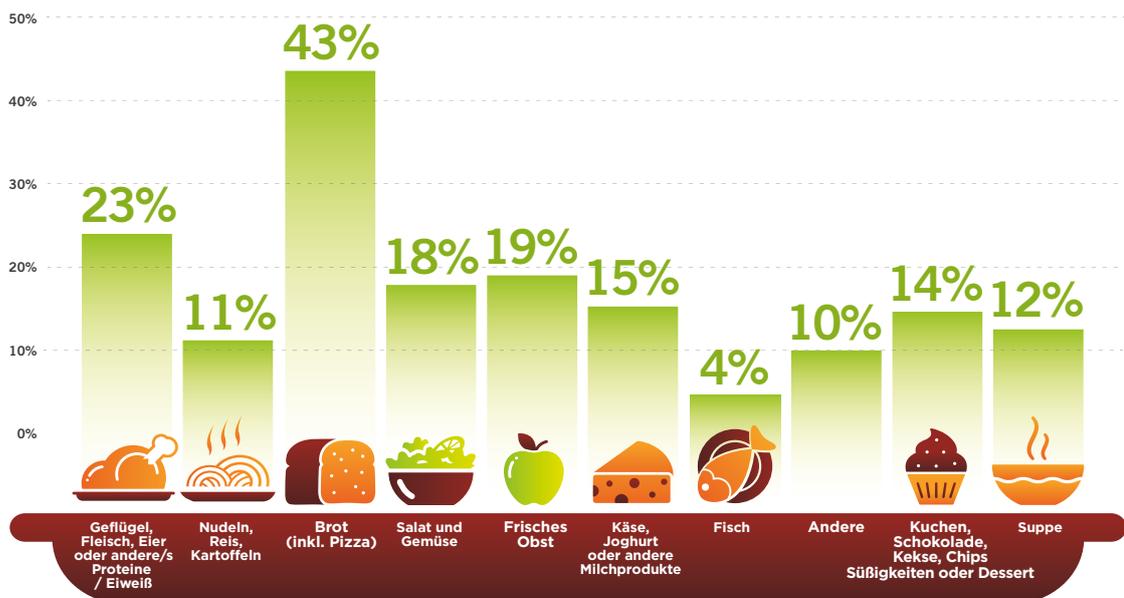


Mittagessen im Vergleich: Snack-Esser vs Kein-Snack-Esser

% der Snack-Esser/Kein-Snack-Esser zum Mittagessen Snack-Esser (n=2.178) Kein-Snack-Esser (n=2.802)

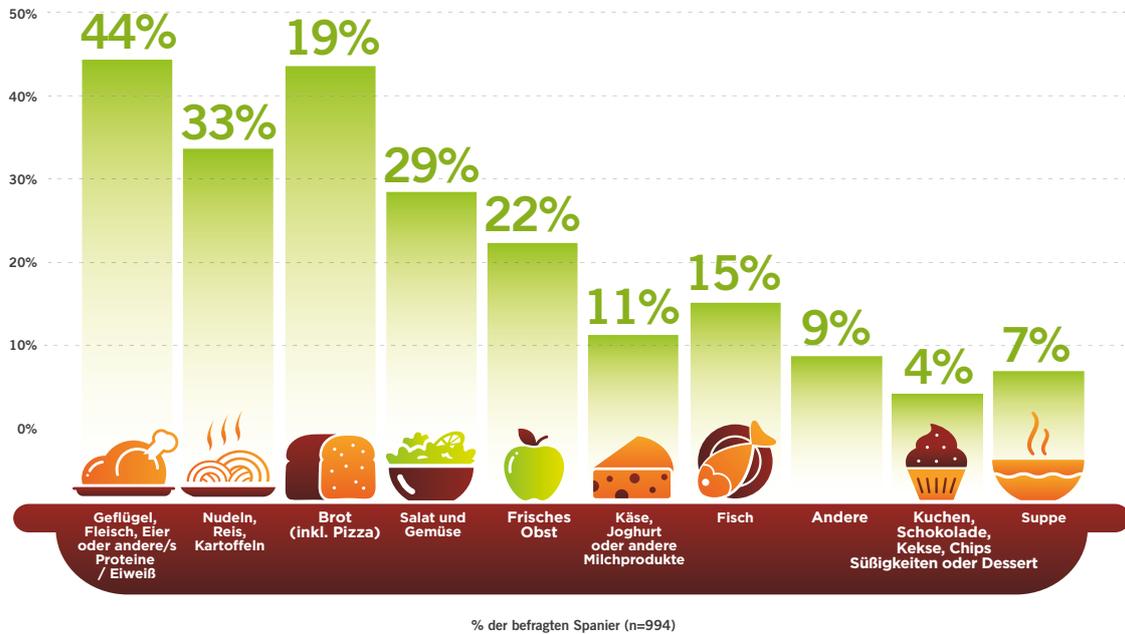


Umfang des Mittagessens | Großbritannien

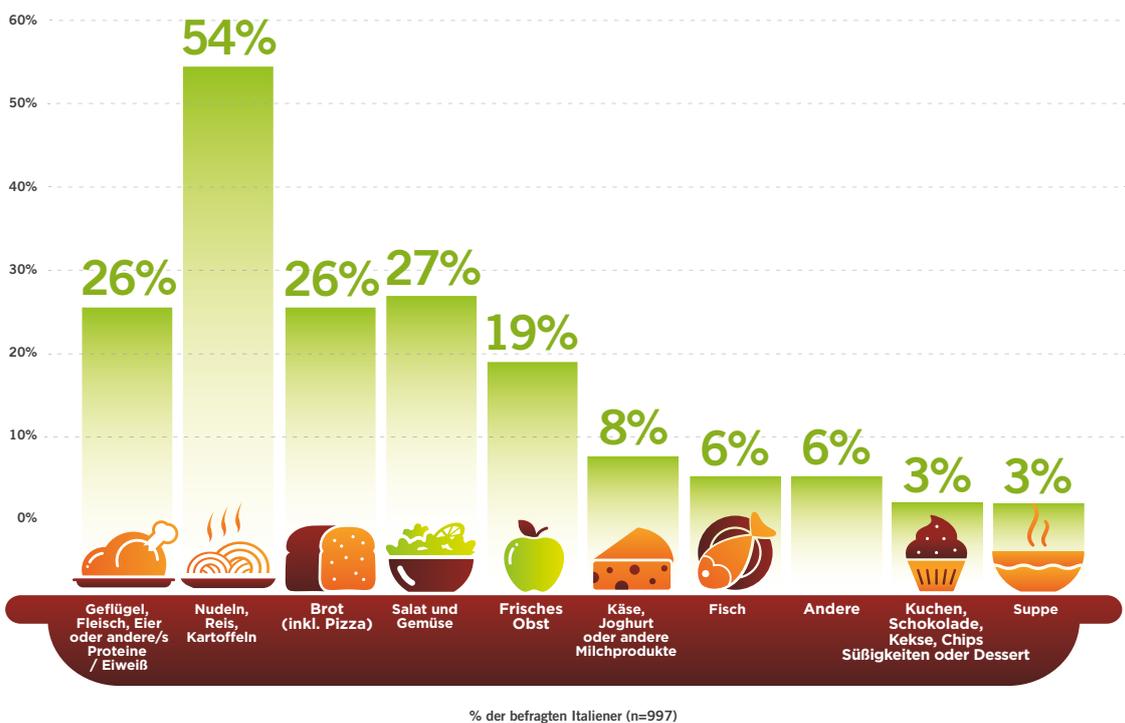


% der befragten Briten (n=999)

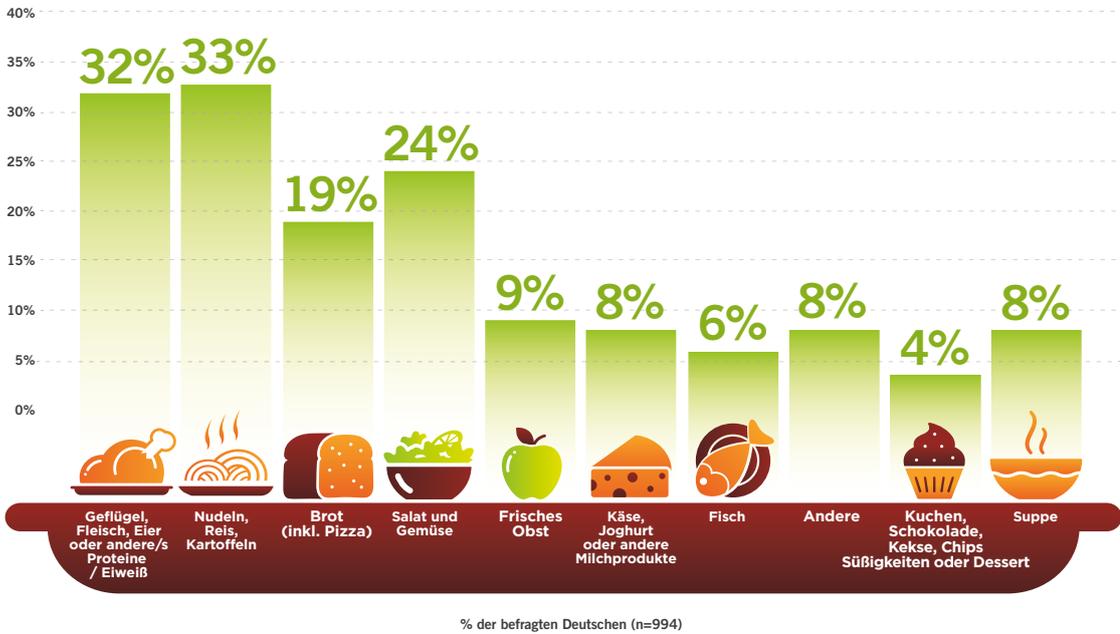
Umfang des Mittagessens |  Spanien



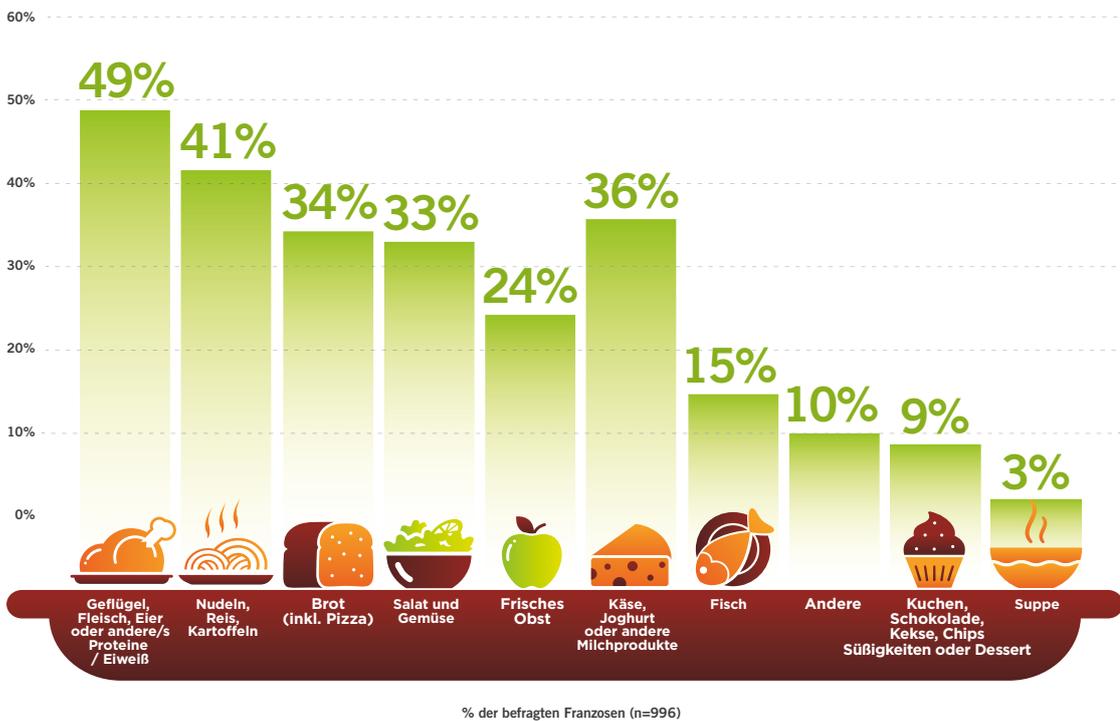
Umfang des Mittagessens |  Italien



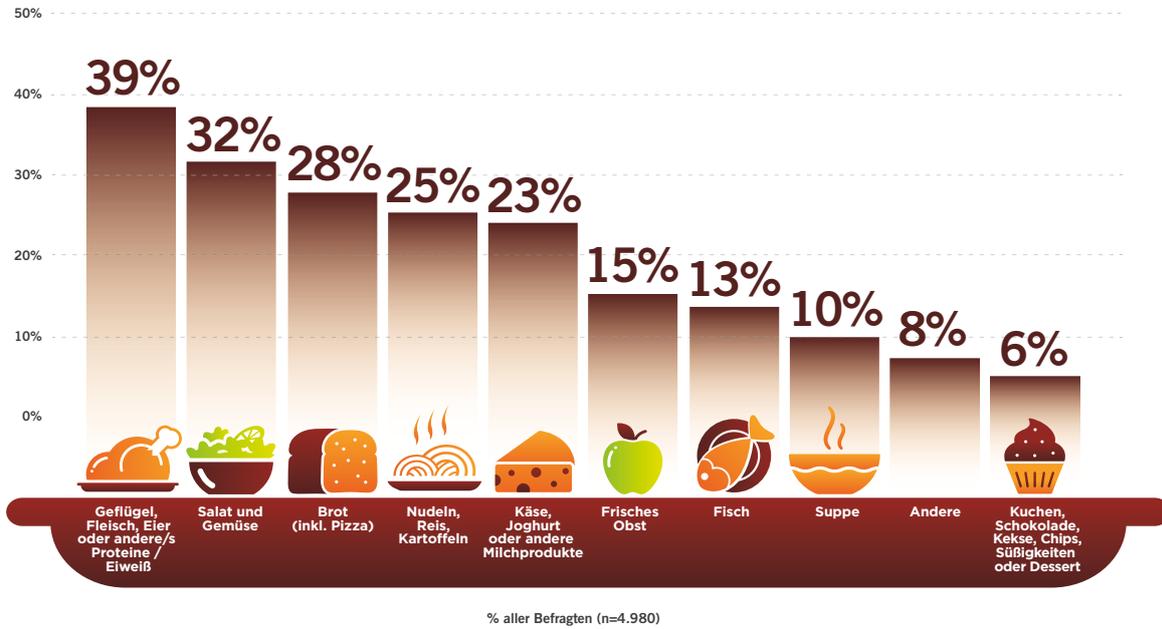
Umfang des Mittagessens |  Deutschland



Umfang des Mittagessens |  Frankreich

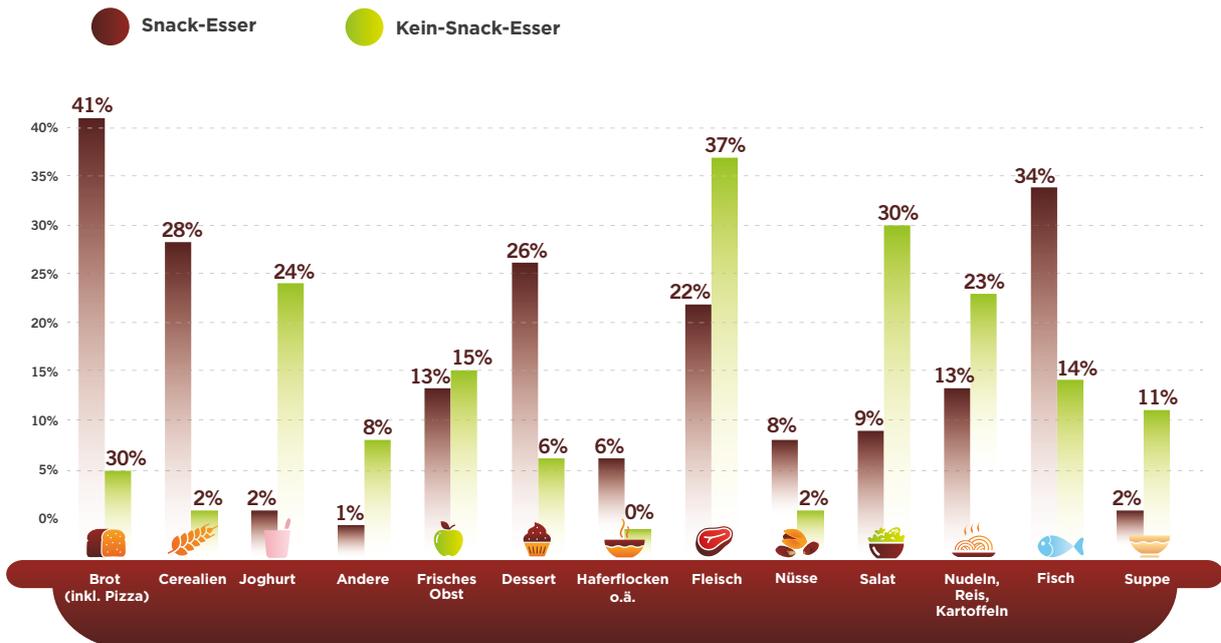


Umfang des Abendbrots | Länderergebnisse (Länderübersicht)

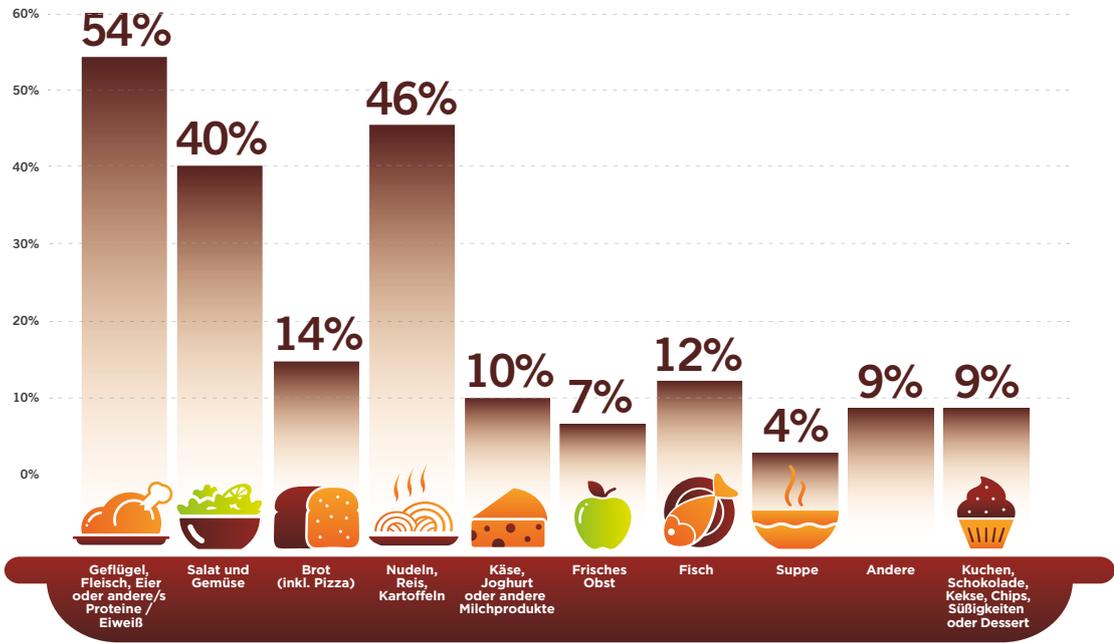


Abendessen im Vergleich: Snack-Esser vs Kein-Snack-Esser

% der Snack-Esser/Kein-Snack-Esser zum Abendbrot Snack-Esser (n=2.178) Kein-Snack-Esser (n=2.802)

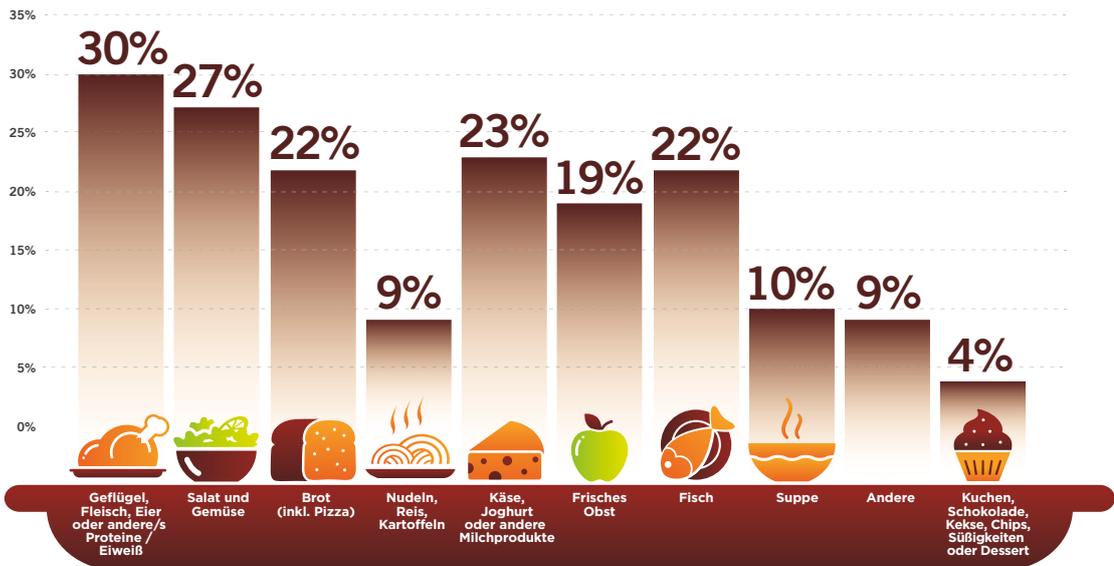


Umfang des Abendbrots |  Großbritannien



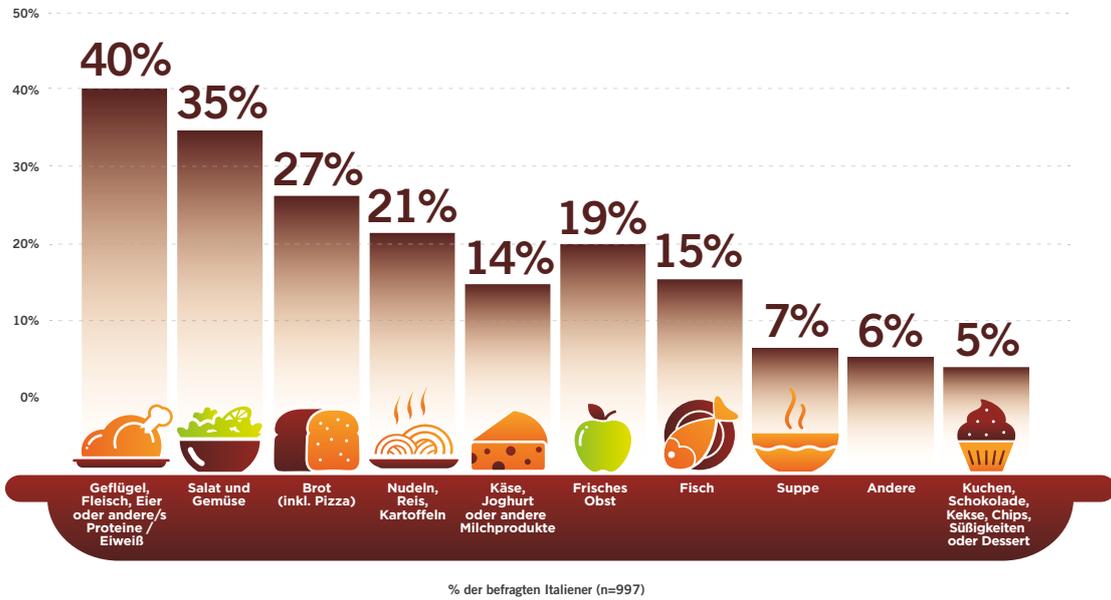
% der befragten Briten (n=999)

Umfang des Abendbrots |  Spanien

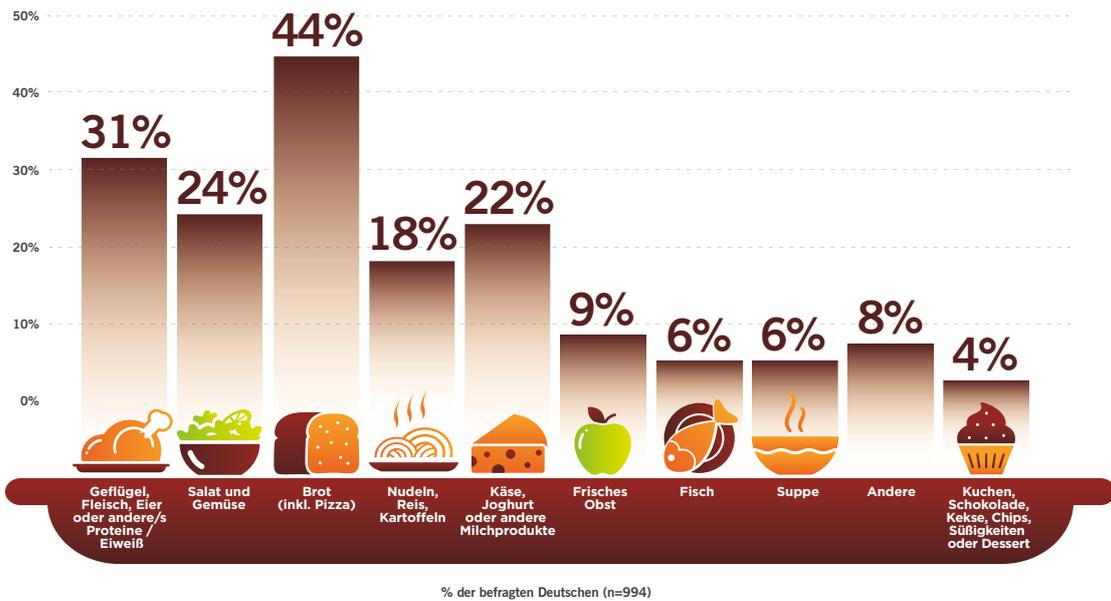


% der befragten Spanier (n=994)

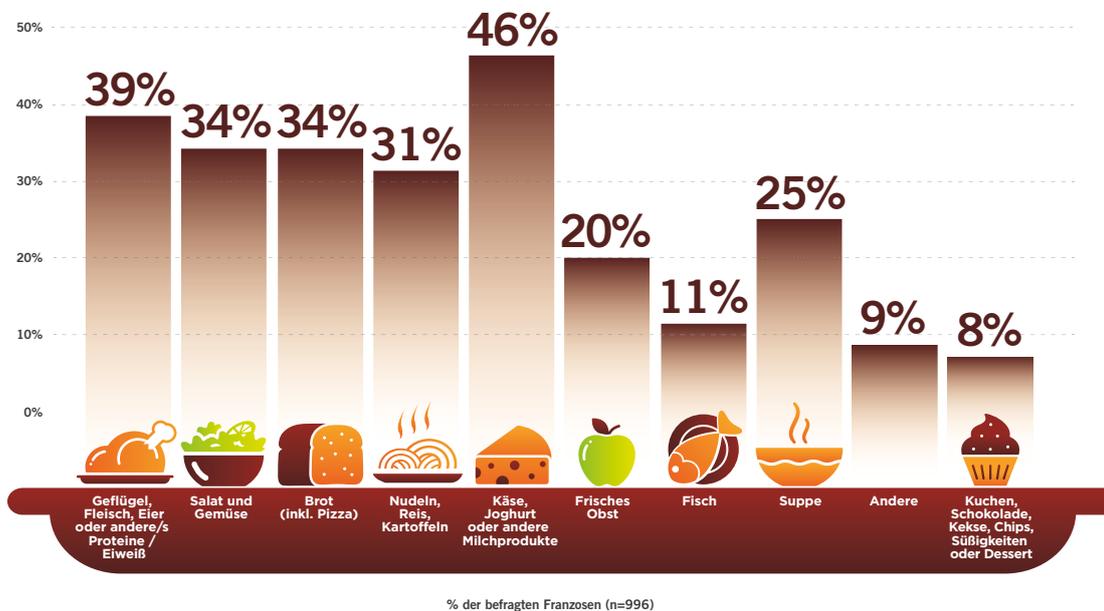
Umfang des Abendbrots |  Italien



Umfang des Abendbrots |  Deutschland

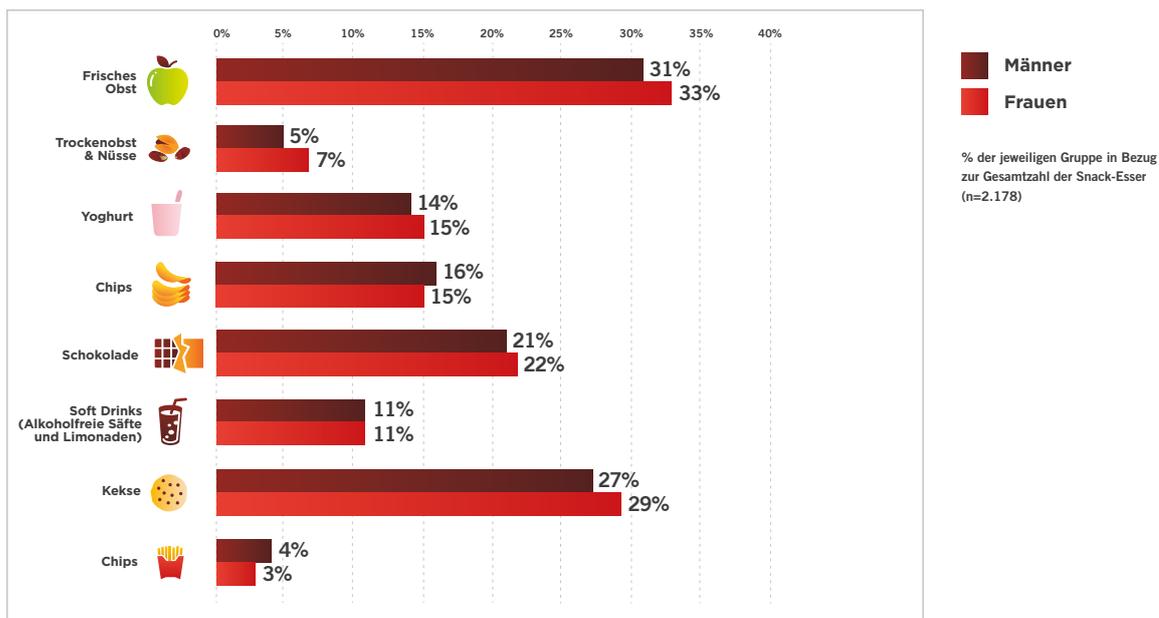


Umfang des Abendbrots |  Frankreich



Geschlecht

Snacks allgemein vs. Geschlecht



Ungesundes Snacks: Mittelwert nach Geschlecht

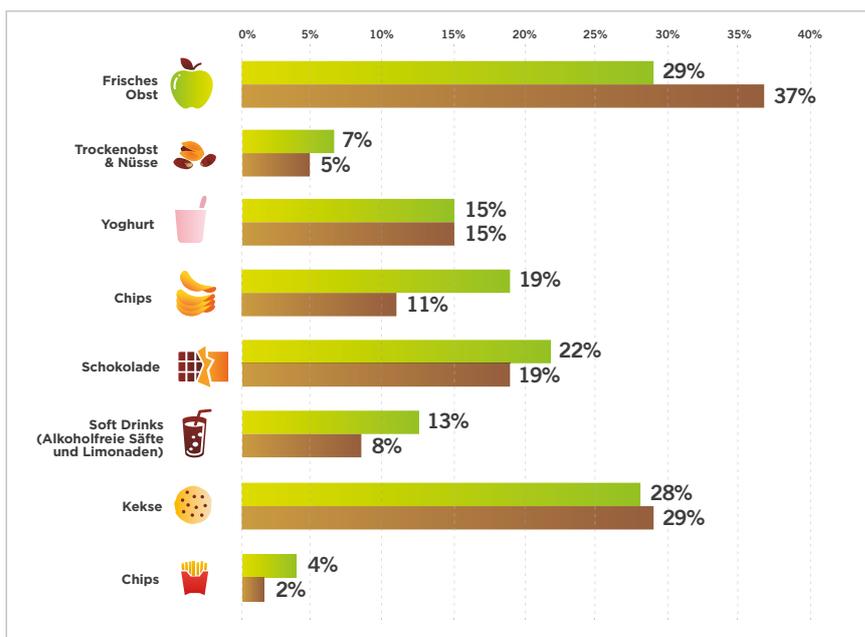


Reihenfolge (1-8) der ungesunden Snacks pro Tag, während oder außerhalb von Mahlzeiten (n=2.151)

Schokolade, Chips, Soft Drinks und Chips/Fast Food, die während oder außerhalb von Mahlzeiten gegessen wurden, sowie Kuchen, Süßigkeiten oder Dessert im Rahmen von Mahlzeiten

Alter

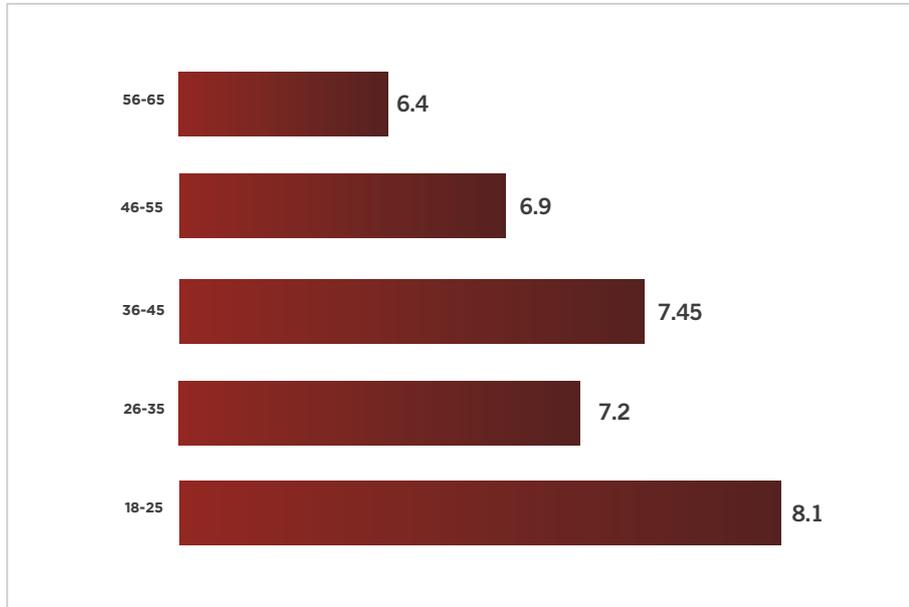
Snacks allgemein vs. Altersgruppen



Altersgruppe 26-45 Jahre
Altersgruppe 46-65 Jahre

% der jeweiligen Altersgruppe in Bezug zur Gesamtzahl der Snack-Esser (n=2.178)

Ungesundes Snacken: Mittelwert nach Altersgruppen

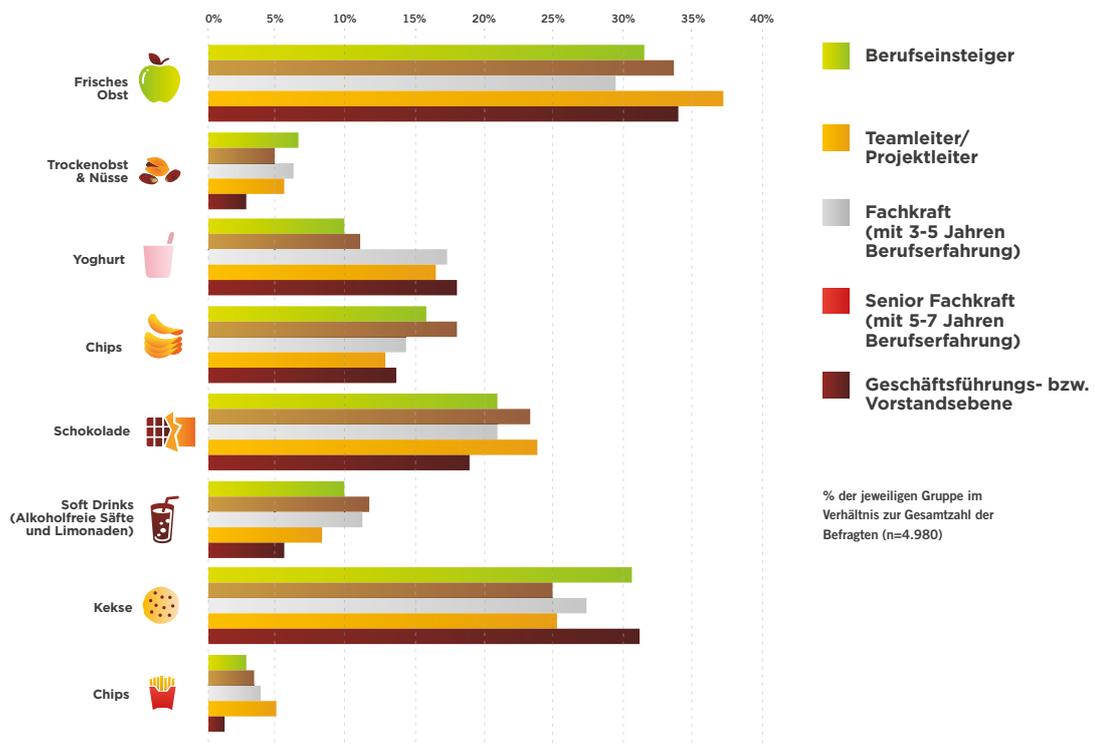


Reihenfolge (1-8) der ungesunden Snacks pro Tag, während oder außerhalb von Mahlzeiten (n=2.151)

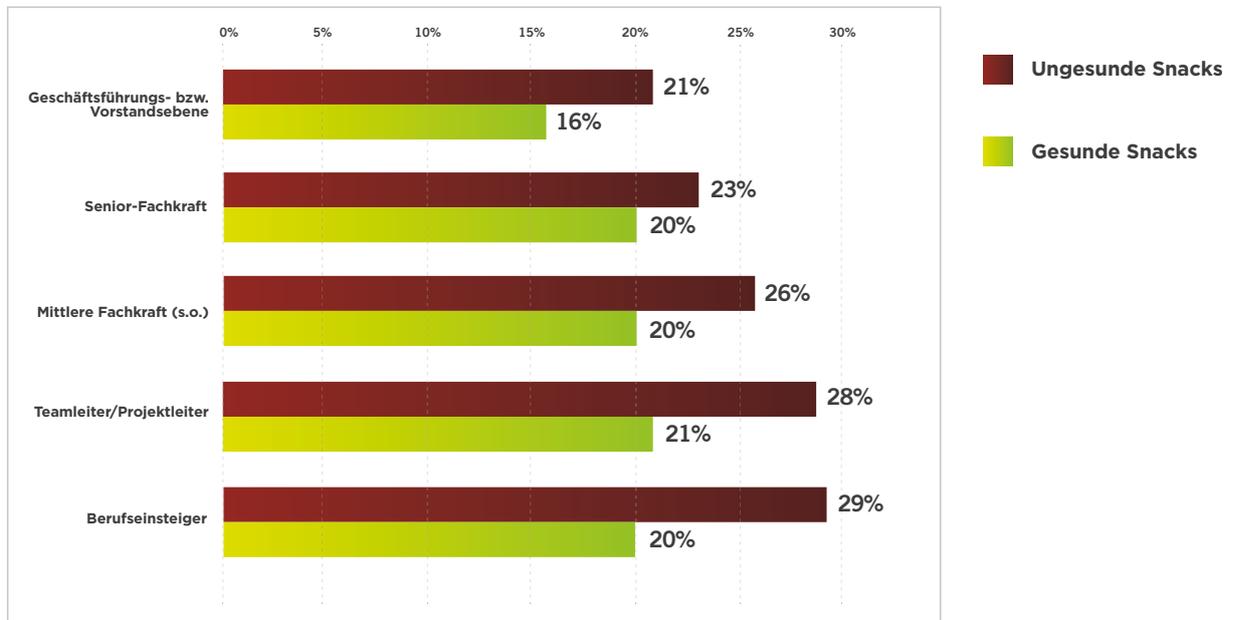
Schokolade, Chips, Soft Drinks und Chips/Fast Food, die während oder außerhalb von Mahlzeiten gegessen wurden, sowie Kuchen, Süßigkeiten oder Dessert im Rahmen von Mahlzeiten

Seniorität

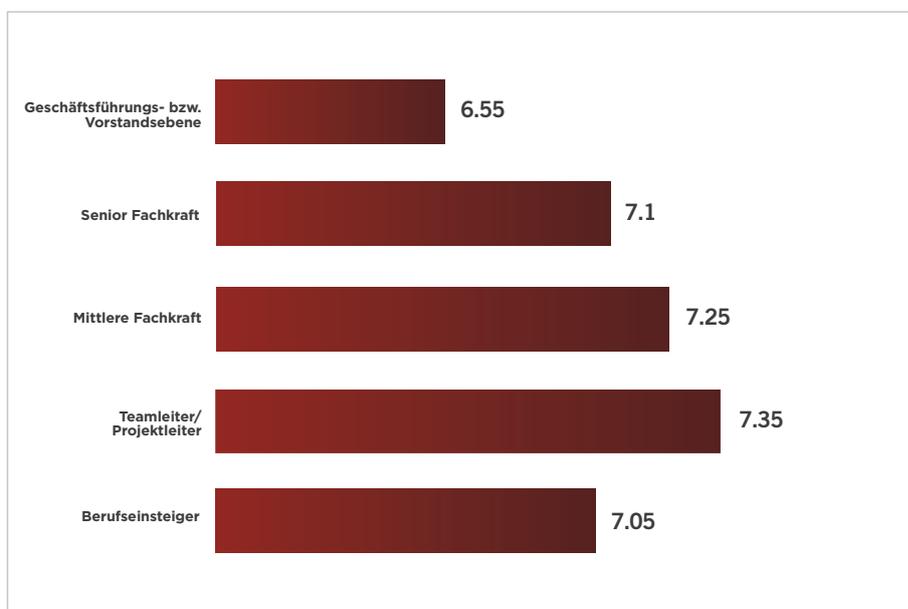
Snacks allgemein vs. Karrierelevel



Gesunde vs. ungesunde Snacks in Bezug zum Karrierelevel



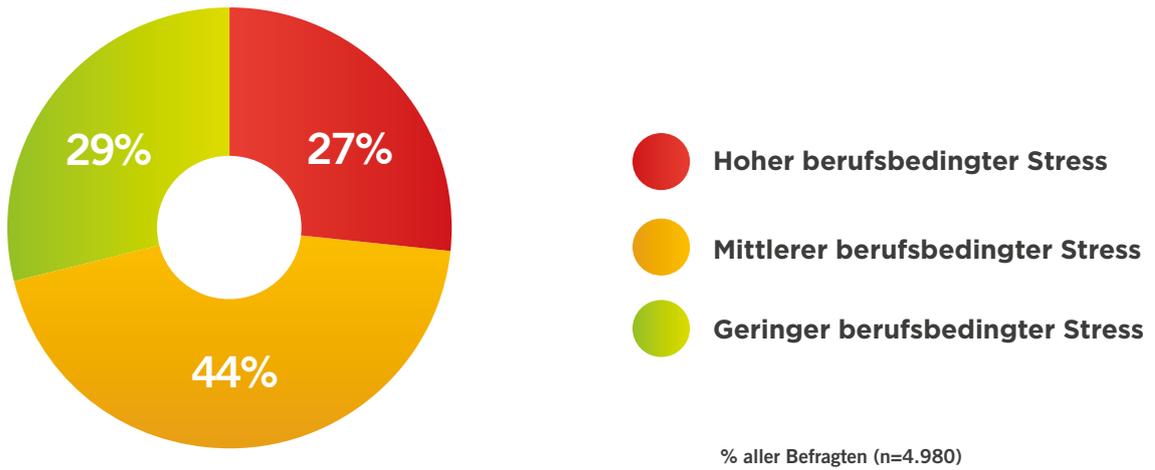
Ungesundes Snacks: Mittelwert nach Karrierelevel



Reihenfolge (1-8) der ungesunden Snacks pro Tag, während oder außerhalb von Mahlzeiten (n=2.151)

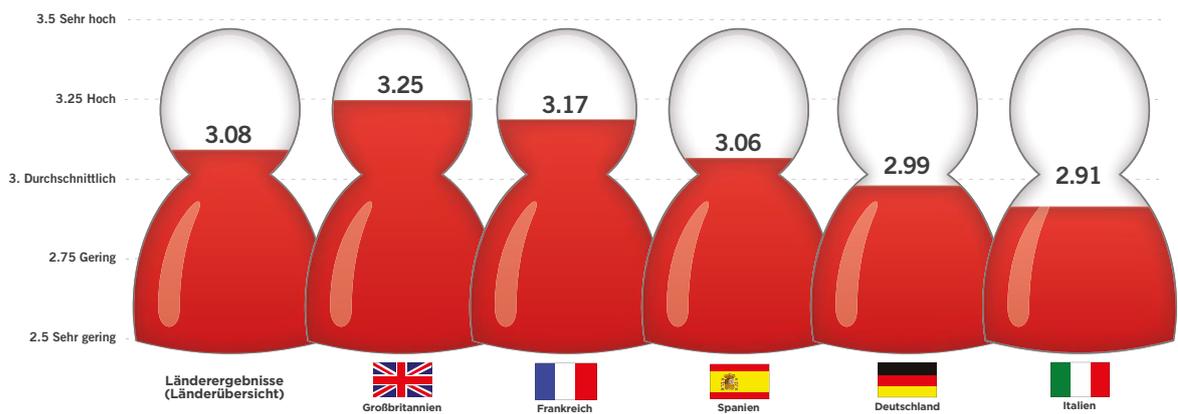
Schokolade, Chips, Soft Drinks und Chips/Fast Food, die während oder außerhalb von Mahlzeiten gegessen wurden, sowie Kuchen, Süßigkeiten oder Dessert im Rahmen von Mahlzeiten

Verteilung der berufsbedingten Stresslevel

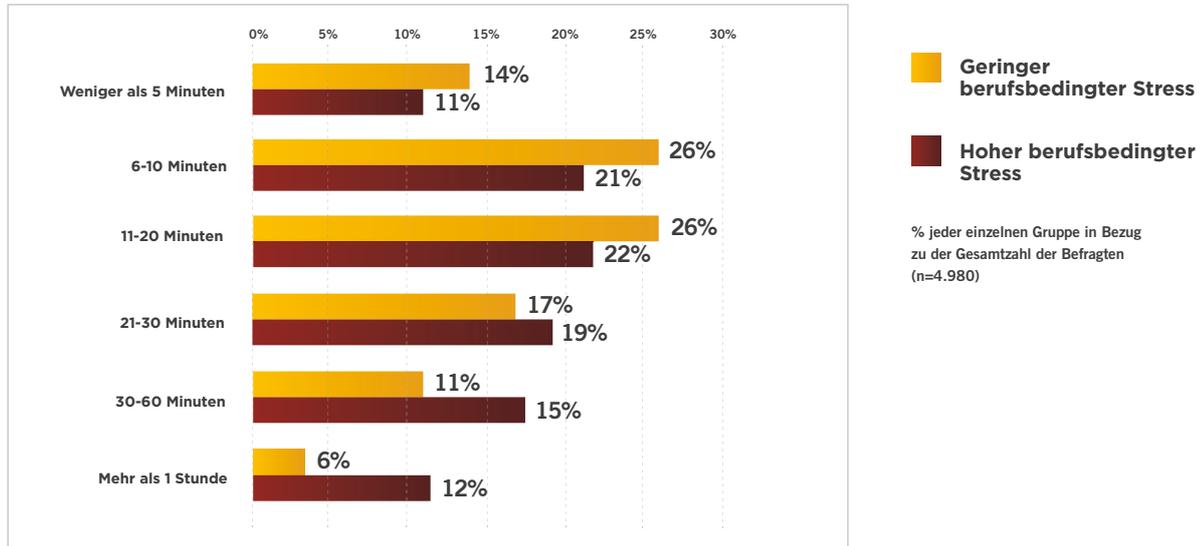


Berufsbedingter Stress: Zentrale Ergebnisse (aufgeschlüsselt) nach Ländern

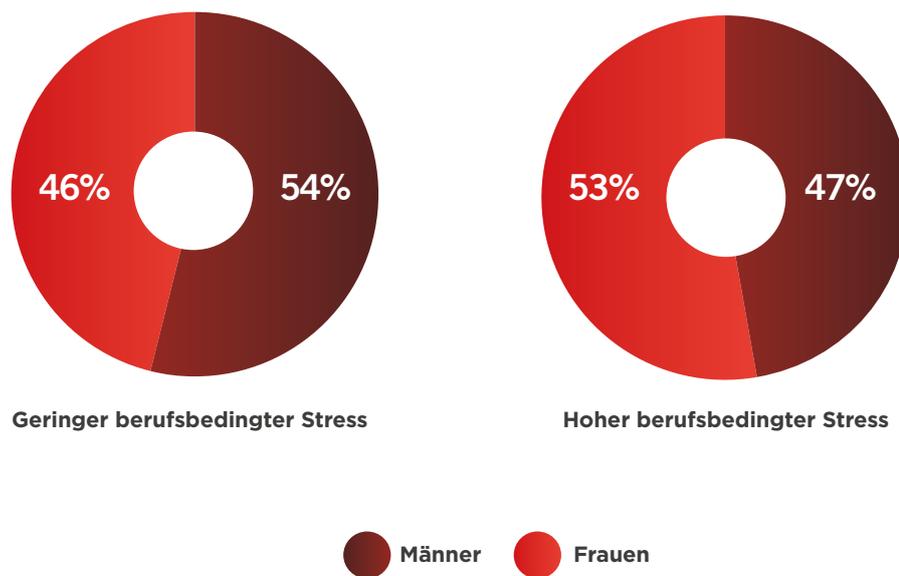
% aller Befragten (n=4.980)



Einschlafdauer vs. berufsbedingter Stress

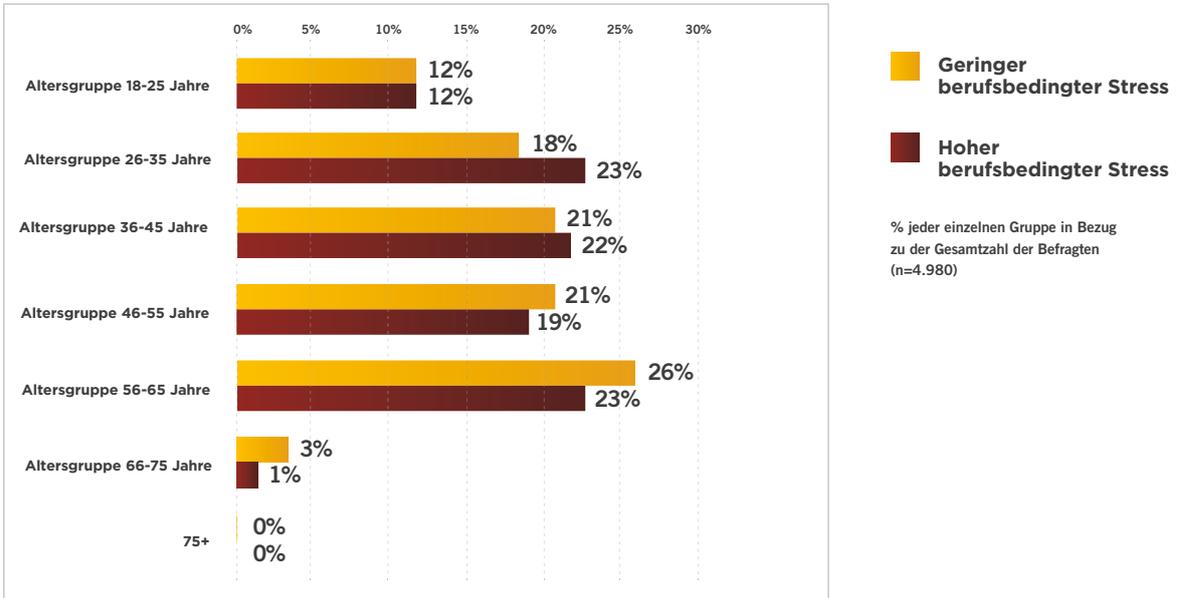


Geschlecht vs. berufsbedingter Stress

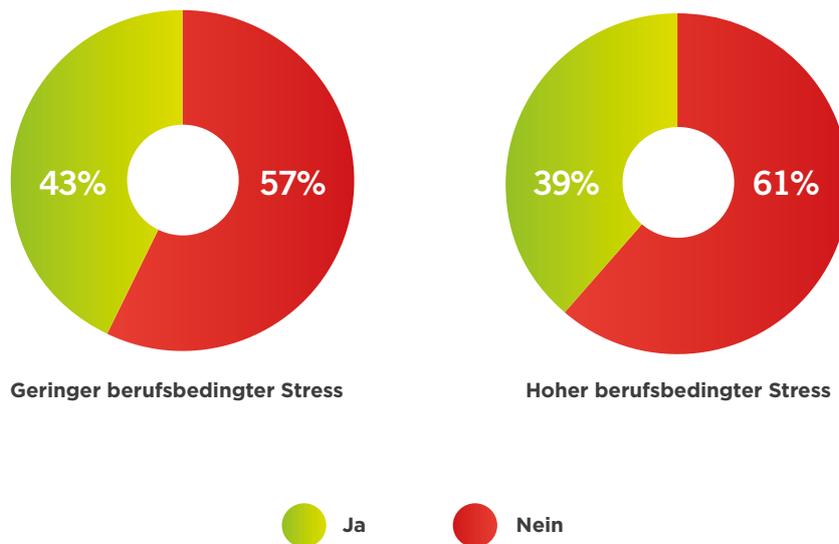


% der Gruppen in Bezug zu der Gesamtzahl der Befragten (n=4.980)

Altersgruppen vs. berufsbedingter Stress

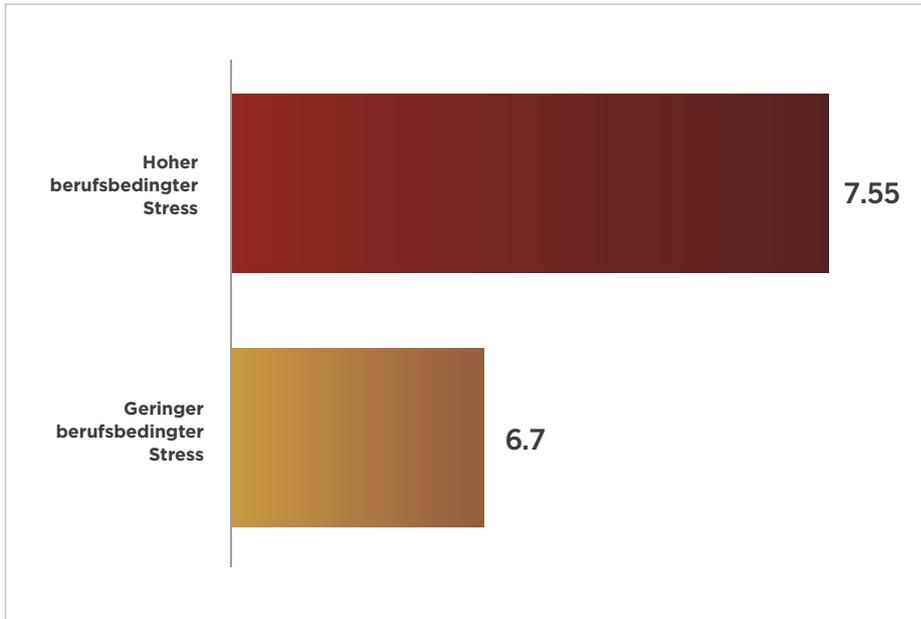


Sportliche Betätigung gestern vs berufsbedingter Stress



% der Gruppen in Bezug zu der Gesamtzahl der Befragten (n=4.980)

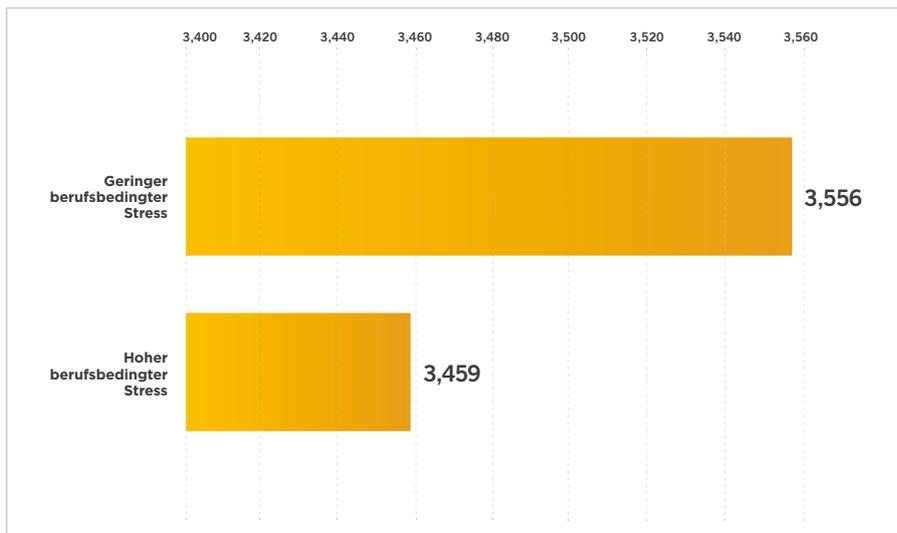
Ungesundes Snacken: Mittelwert nach berufsbedingtem Stress



Reihenfolge (1-8) der ungesunden Snacks pro Tag, während oder außerhalb von Mahlzeiten (n=2.151)

Schokolade, Chips, Soft Drinks und Chips/Fast Food, die während oder außerhalb von Mahlzeiten gegessen wurden, sowie Kuchen, Süßigkeiten oder Dessert im Rahmen von Mahlzeiten

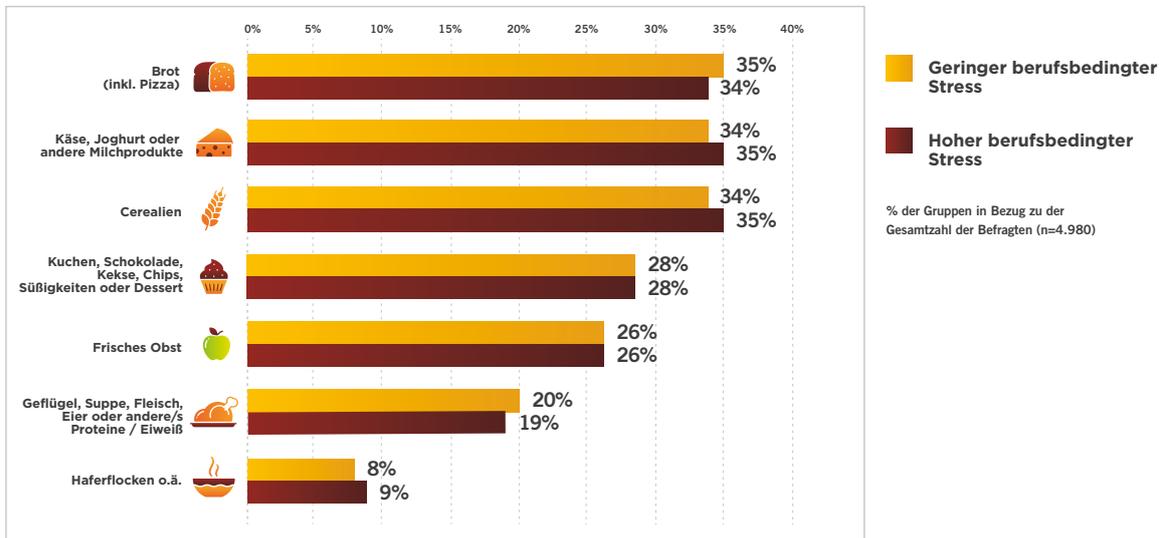
Gefühlte Gesundheit vs. berufsbedingter Stress



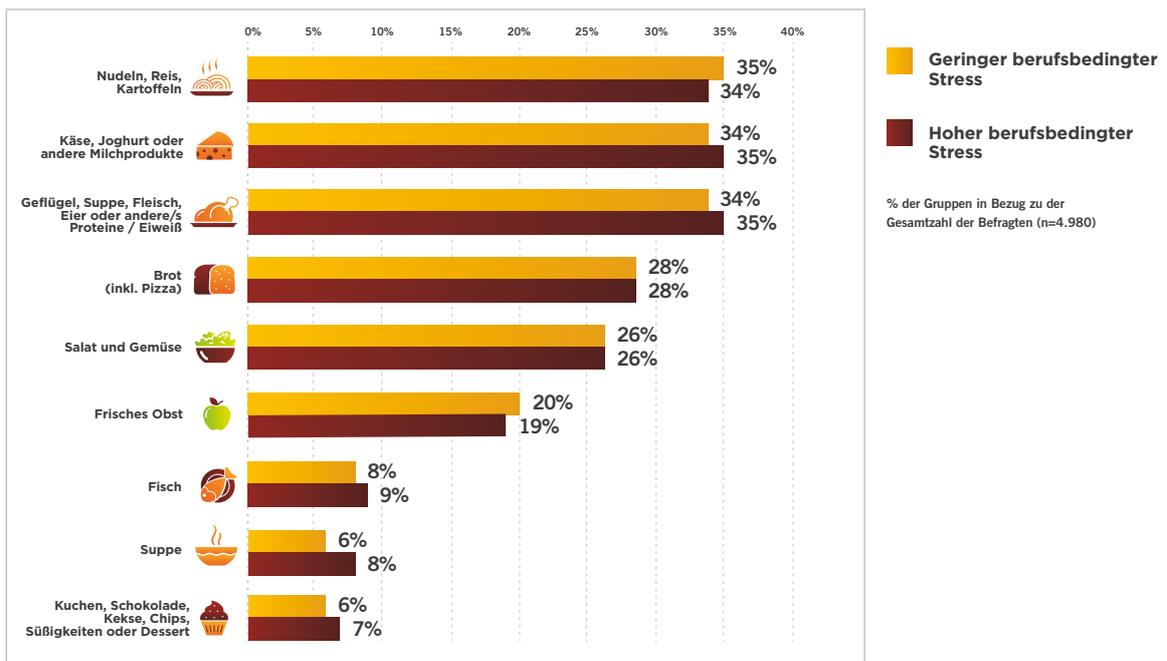
Die Gesundheit

% jeder einzelnen Gruppe in Bezug zu der Gesamtzahl der Befragten (n=4.980)

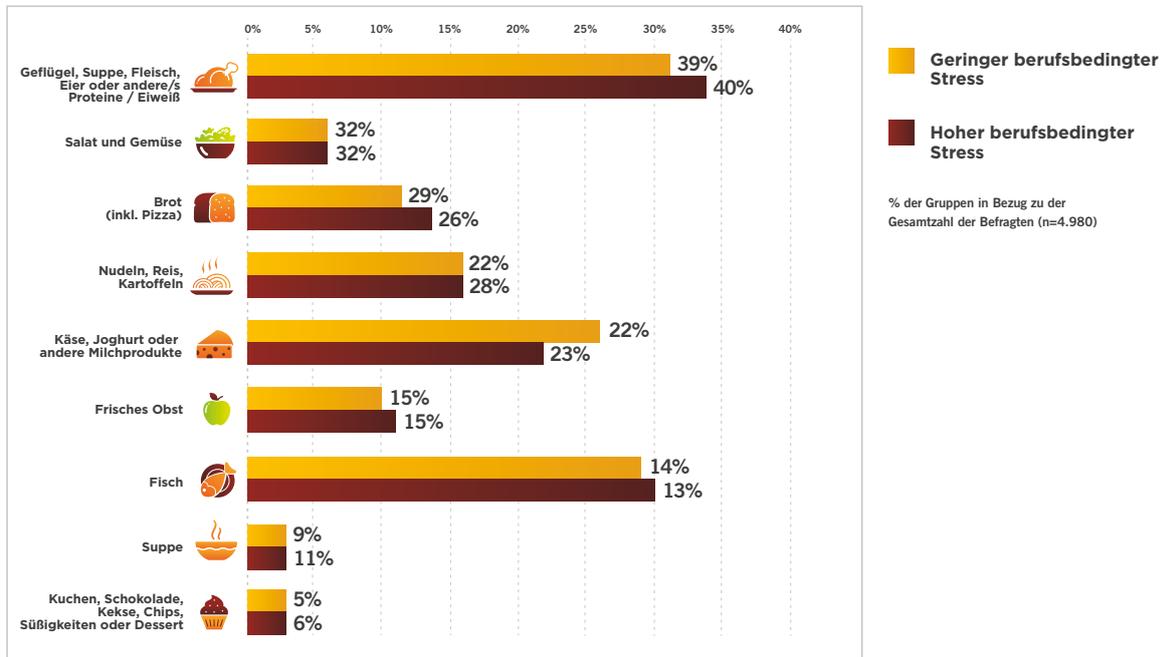
BERUFLICHER STRESS VS ZUSAMMENSETZUNG DES FRÜHSTÜCKS



BERUFLICHER STRESS VS ZUSAMMENSETZUNG DES MITTAGESSENS

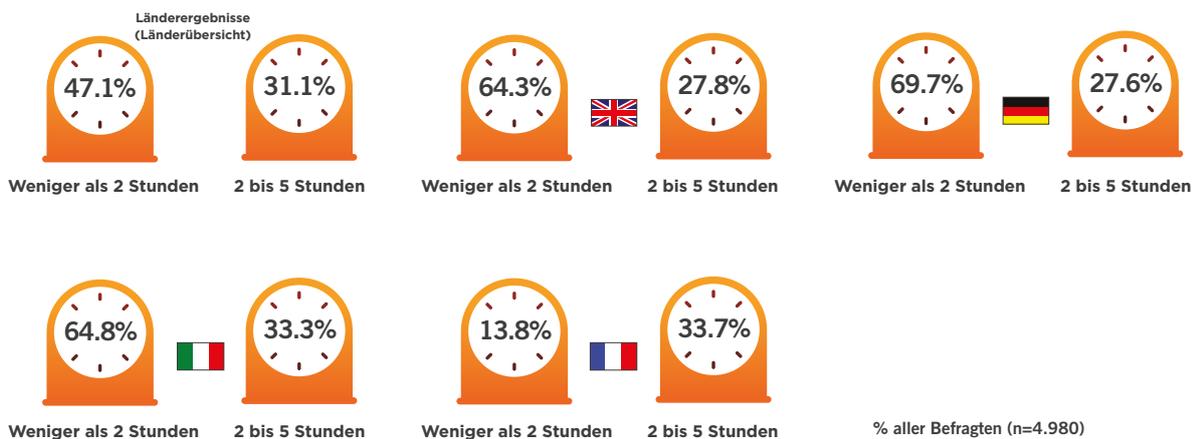


BERUFLICHER STRESS VS ZUSAMMENSETZUNG DES ABENDESSENS

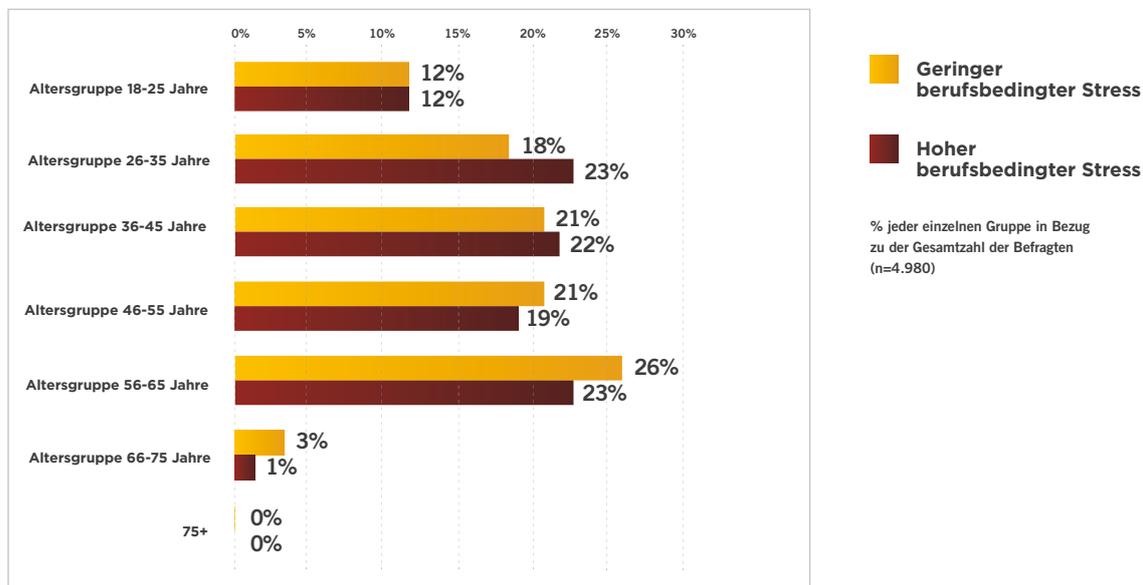


Überstunden

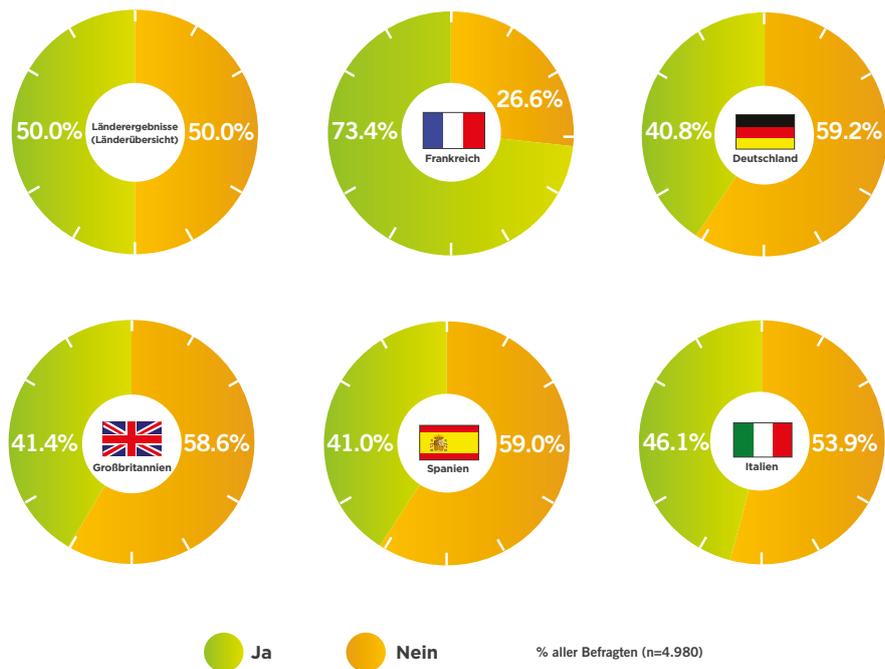
Wie viele Überstunden machen Sie (pro Tag)?



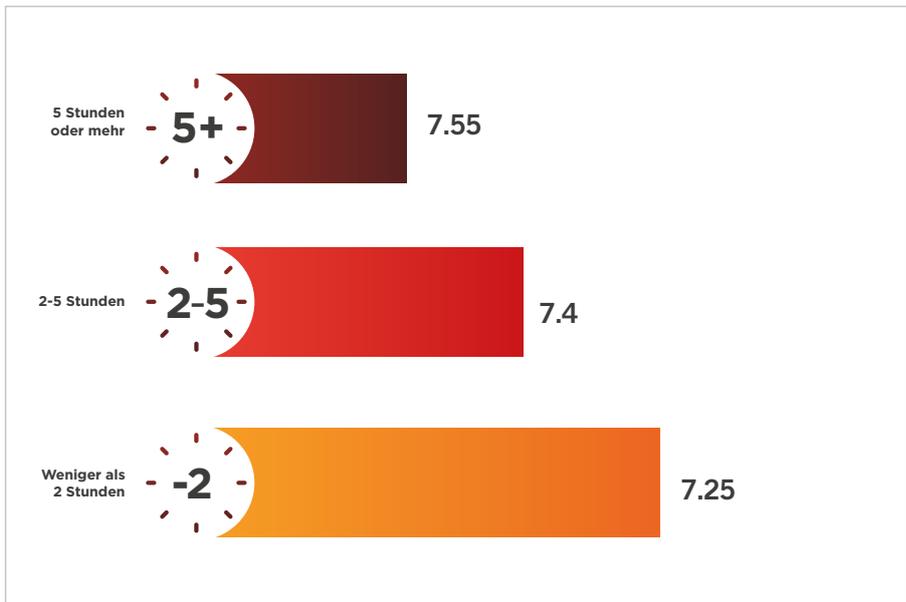
Altersgruppen vs. berufsbedingter Stress



Haben Sie gestern Überstunden gemacht?



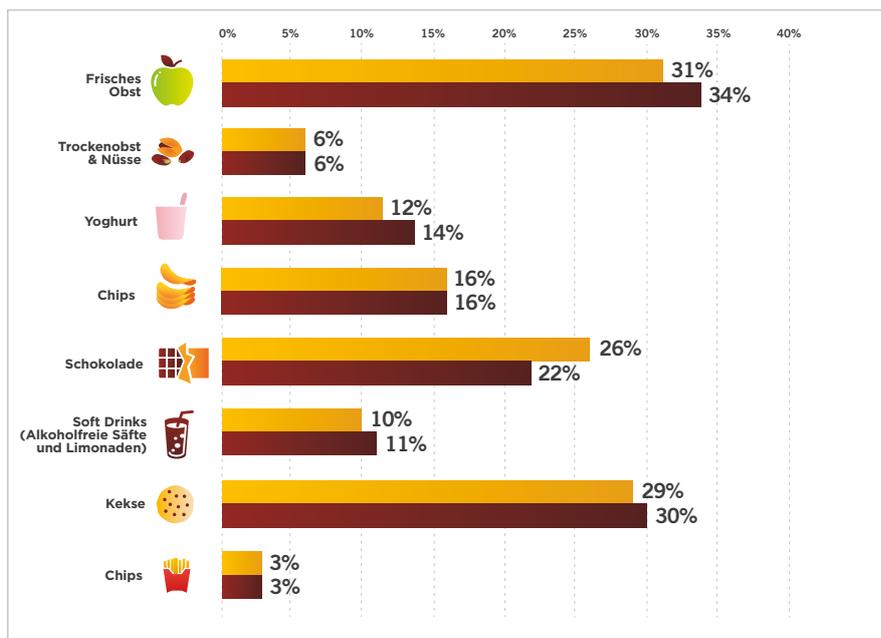
Ungesundes Snacken: Mittelwert nach geleisteten Überstunden



Reihenfolge (1-8) der ungesunden Snacks pro Tag, während oder außerhalb von Mahlzeiten (n=2.151)

Schokolade, Chips, Soft Drinks und Chips/Fast Food, die während oder außerhalb von Mahlzeiten gegessen wurden, sowie Kuchen, Süßigkeiten oder Dessert im Rahmen von Mahlzeiten

Snacks allgemein vs. Überstunden

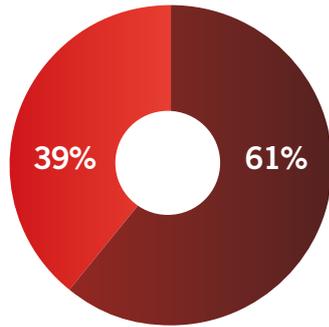


■ Ja, ich habe Überstunden gemacht
■ Nein, ich habe keine Überstunden gemacht

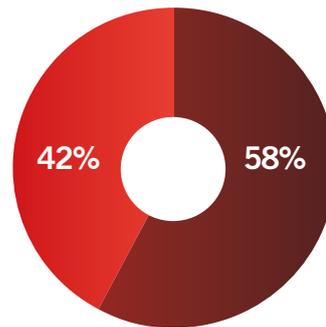
% jeder einzelnen Gruppe in Bezug zu der Gesamtzahl der Snacker (n=2.178)

Überstunden vs. sportliche Betätigung

Sind Sie gestern einer körperlichen Betätigung länger als 20 Minuten nachgegangen?
Wie viele Überstunden haben Sie (gestern) gemacht?



2 - 5 Stunden



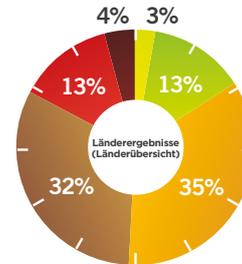
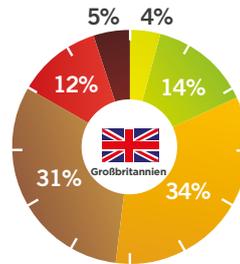
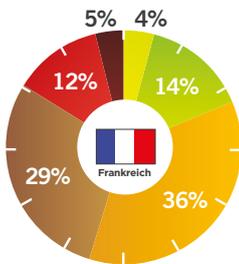
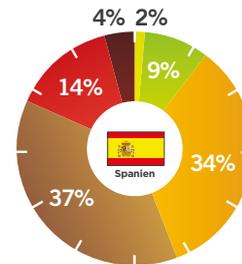
Weniger als 2 Stunden

● Ohne sportliche Betätigung ● Mit sportlicher Betätigung

Schlafgewohnheiten

Wie viele Stunden haben Sie in der vergangenen Nacht geschlafen?

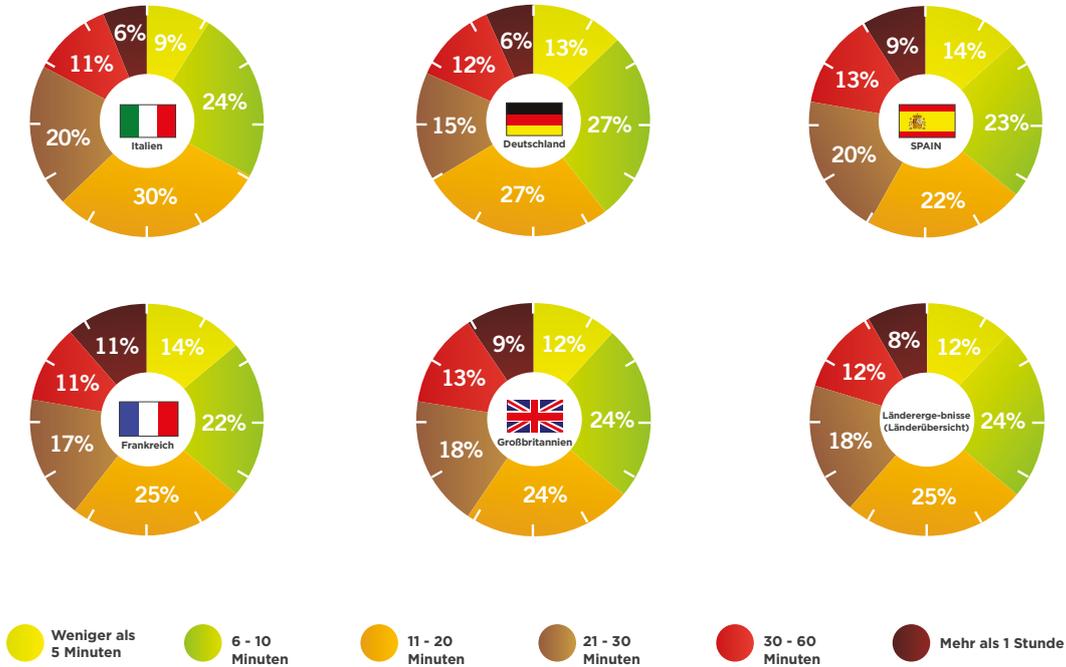
% aller Befragten (n=4.980)



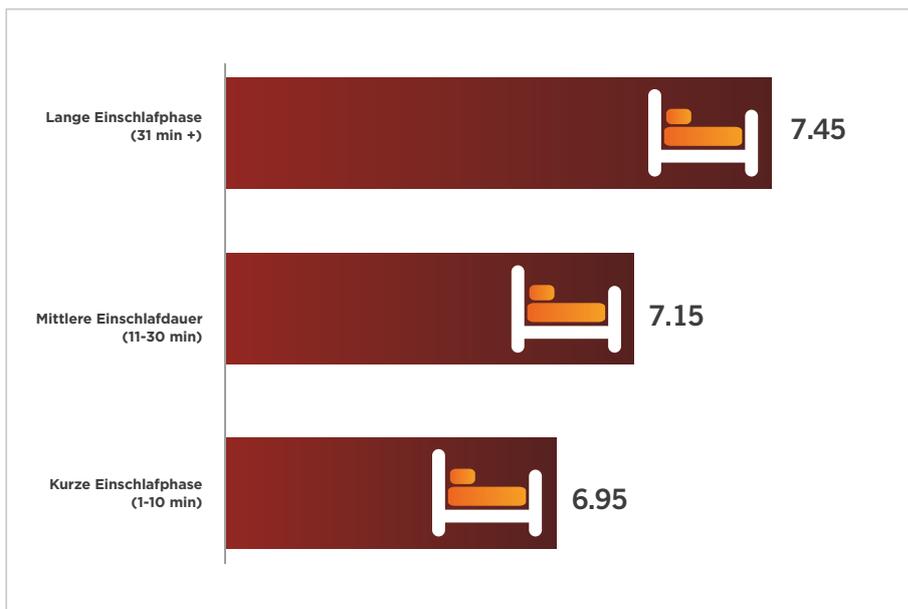
● Mehr als 8 Stunden ● 8 Stunden ● 7 Stunden ● 6 Stunden ● 5 Stunden ● 3 - 4 Stunden

Wie lange benötigten Sie gestern Abend, um einzuschlafen (in Minuten)?

% aller Befragten (n=4.980)



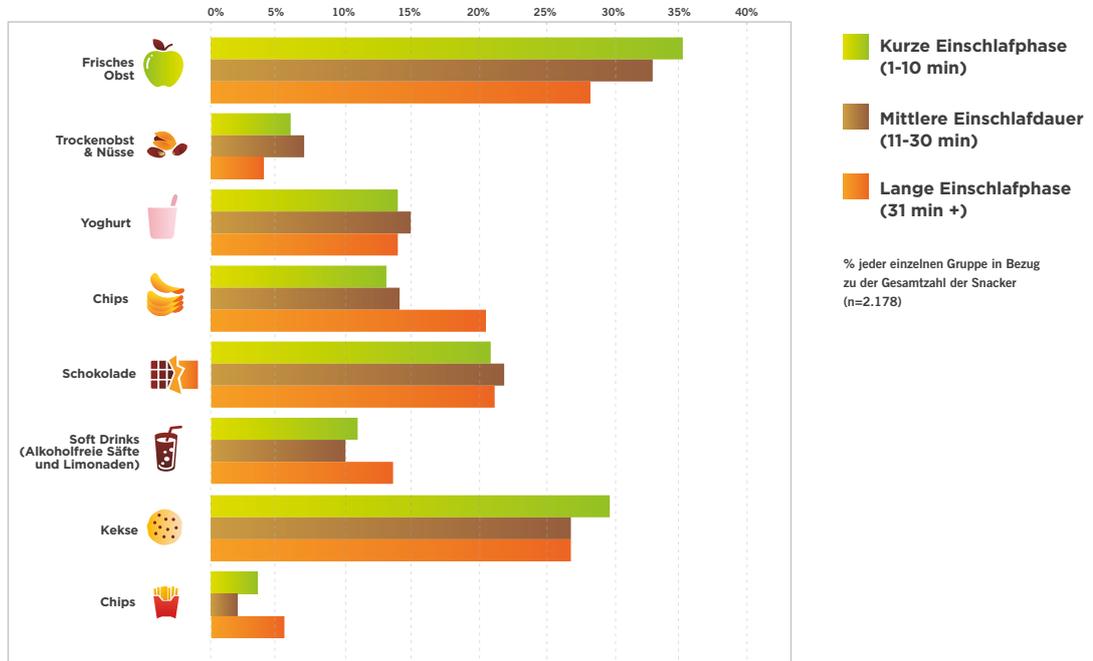
Ungesundes Snacken: Mittelwert nach Einschlafdauer



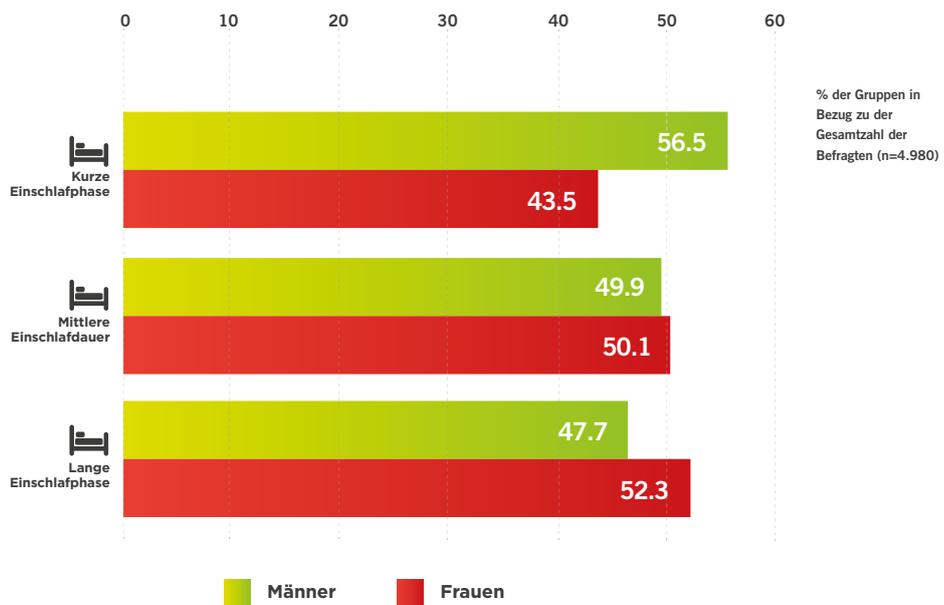
Reihenfolge (1-8) der ungesunden Snacks pro Tag, während oder außerhalb von Mahlzeiten (n=2.151)

Schokolade, Chips, Soft Drinks und Chips/Fast Food, die während oder außerhalb von Mahlzeiten gegessen wurden, sowie Kuchen, Süßigkeiten oder Dessert im Rahmen von Mahlzeiten

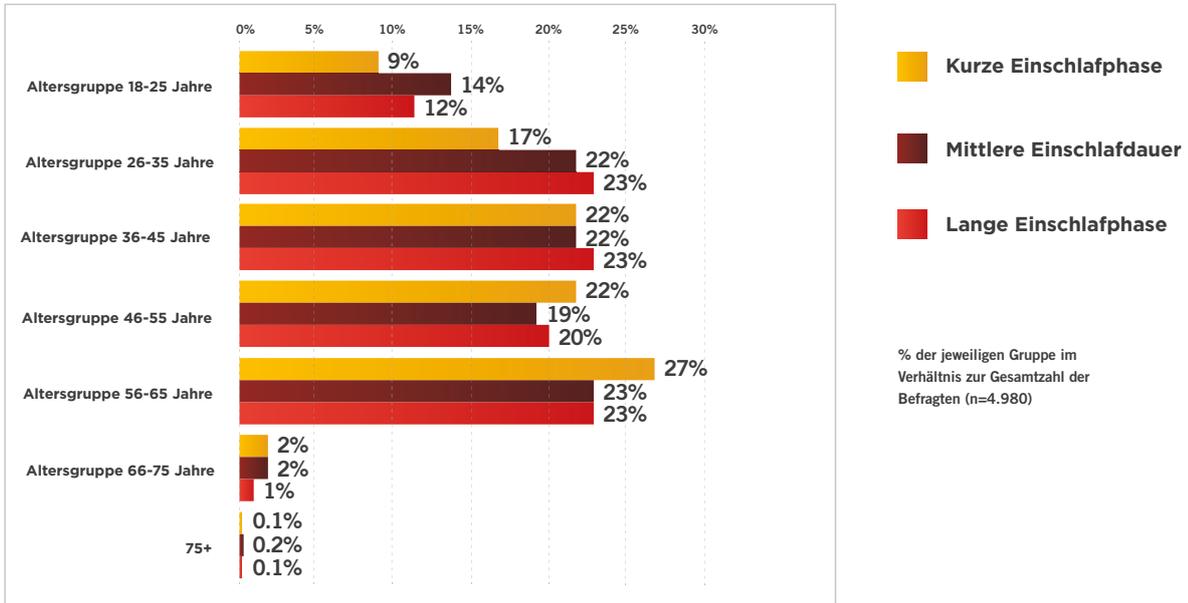
Snacks allgemein vs. Einschlafdauer



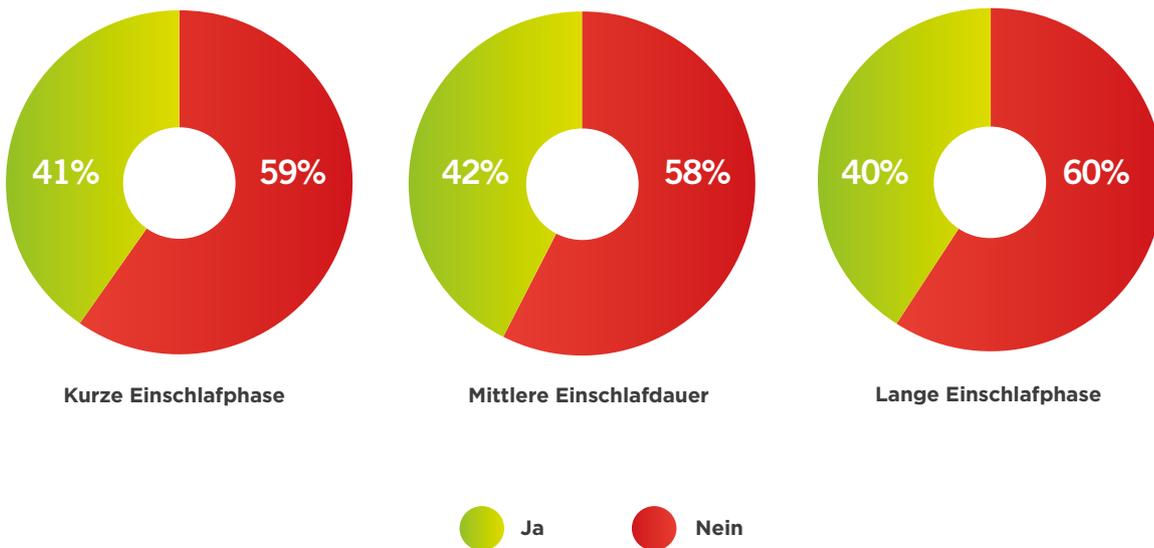
SCHLAFLATENZ VS GESCHLECHT



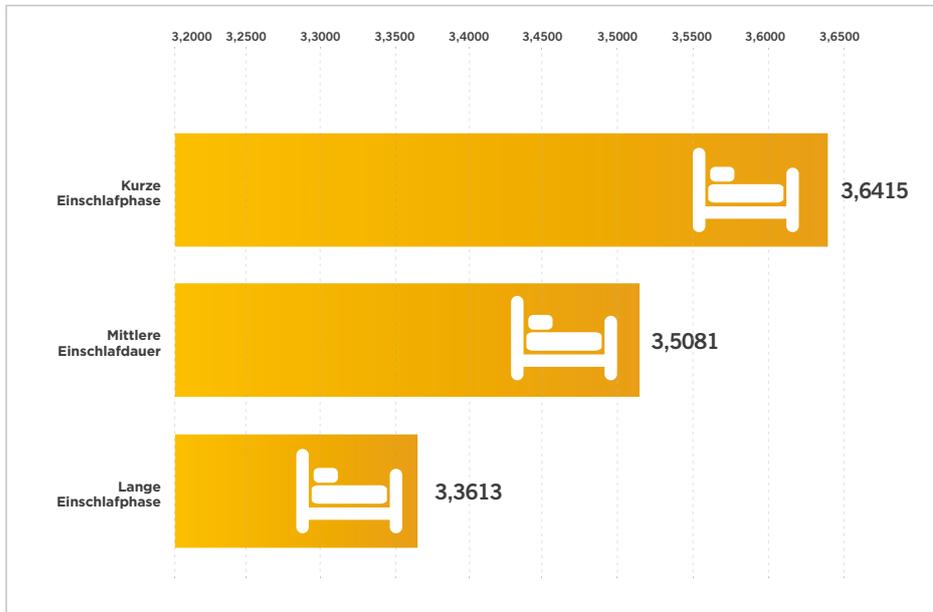
SCHLAFLATENZ VS ALTERSGRUPPE



Einschlafzeiten vs sportliche Betätigung gestern



Einschlafzeiten vs. gefühlte Gesundheit



Die Gesundheit

% jeder einzelnen Gruppe in Bezug zu der Gesamtzahl der Befragten (n=4.980)

Job-Sektoren

Gesunde vs ungesunde Snacks nach Arbeitsmarktsektoren

