



Faktenblatt 126

Ernährungsverhalten im Jugend- und jungen Erwachsenenalter kennen, verstehen und beeinflussen

Ernährungspsychologische Ansätze

Abstract

Jugendliche und junge Erwachsene leben in einer herausfordernden Phase voller Übergänge und Veränderungen. Ihrer Ernährung kommt hierbei grosse Bedeutung zu: Sie beeinflusst ihre körperliche und geistige Entwicklung massgeblich. Junge Menschen in dieser Lebensphase zu erreichen, bietet die Chance, sie in ihrer wachsenden Verantwortung für ein ausgewogenes Ernährungsverhalten zu stärken – und einen Grundstein für einen gesundheitsbewussten Lebensstil im Erwachsenenalter zu legen.

Dieses Faktenblatt beleuchtet das Ernährungsverhalten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus psychologischer Perspektive. Es bietet Fachpersonen in Kantonen und Gemeinden notwendiges Wissen, um das Ernährungsverhalten mit geeigneten Massnahmen positiv zu beeinflussen. Konkrete Handlungsempfehlungen unterstützen sie darin.

1 Einleitung

Eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung im Jugend- und jungen Erwachsenenalter fördert die körperliche Entwicklung und die geistige Leistungsfähigkeit. Wissenschaftliche Studien zum jugendlichen Ernährungsverhalten zeigen jedoch, dass ihre Ernährung häufig deutlich von den offiziellen Empfehlungen abweicht (ebenso bei den Erwachsenen). Viele Jugendliche konsumieren zu wenig Früchte und Gemüse, nehmen nicht die empfohlene Menge an Milchprodukten zu sich und essen zu viel Fleisch, Fett und Zucker. Ausserdem essen sie oft zwischen den Hauptmahlzeiten (Snacking) und greifen mit Vorliebe zu Fast Food und Süssgetränken (Amstad et al., 2022; Chatelan et al., 2019). Um zu verstehen, wie sich solche Ernährungsgewohnheiten entwickeln, hilft es, sie gemeinsam mit den Herausforderungen dieses Lebensabschnitts zu betrachten.

Jugendliche und junge Erwachsene durchlaufen tiefgreifende körperliche und psychische Veränderungen. Ihre Körperwahrnehmung und ihr Selbstbild ändern sich rasch und weitreichend (siehe Abschnitte 2.1 und 2.2). Im Streben nach Autonomie und der eigenen Identität lösen sie sich zunehmend vom Elternhaus ab und orientieren sich an ihrer Peergroup aus Gleichaltrigen und anderen sozialen Vorbildern. Ein Prozess, der heute massgeblich im

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Grundwissen zum Ernährungsverhalten im Jugend- und jungen Erwachsenenalter	2
3	Äussere Einflussfaktoren auf das jugendliche Ernährungsverhalten	5
4	Handlungsempfehlungen	8
5	Literaturverzeichnis	11

digitalen Raum der sozialen Medien stattfindet. Der Einfluss sozialer Medien auf das Körperbild von Jugendlichen wie auch auf ihr Gesundheits- und Ernährungsverhalten ist dabei von besonderer Bedeutung (siehe Abschnitte 2.2 und 3.3).

Ein positives Körperbild bei jungen Menschen zu fördern, wirkt sich auf ihr Ernährungsverhalten aus. Wichtig ist hierbei nicht nur das Verständnis für die anspruchsvollen Veränderungsprozesse, sondern auch die unterstützende Begleitung bei einhergehenden psychischen Belastungen. Wird ein positives Körperbild unterstützt, wird auch das psychische Wohlbefinden gestärkt (siehe Abschnitt 2.2). Wenn junge Menschen zudem früh lernen, sich selbstverantwortlich um eine ausgewogene Ernährung zu kümmern, unterstützt sie dies im Erleben von Selbstwirksamkeit und Autonomie – was wiederum der psychischen Gesundheit dienen kann. Sie sollten daher möglichst früh in die Planung und die Zubereitung einer Mahlzeit sowie das Einkaufen eingebunden werden – und Raum für ihre Experimentierfreude erhalten, um eigene Erfahrungen zu sammeln und Kompetenzen für ihr Ernährungsverhalten aufzubauen (siehe Abschnitte 3.1 und 3.2).

In Kürze

- Die Jugendzeit vereint wichtige und herausfordernde Entwicklungen auf psychischer, physischer und sozialer Ebene.
- Eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung ist für die Entwicklung im Jugend- und jungen Erwachsenenalter von zentraler Bedeutung.
- Die Peergroup und digitale soziale Medien beeinflussen das Körperbild von Jugendlichen. Weil sich das Körperbild auf ihr psychisches Wohlbefinden und ihr Ernährungsverhalten auswirkt, ist die Förderung eines positiven Körperbildes sehr wichtig.
- Jugendliche streben nach Autonomie und benötigen Raum für eigene Erfahrungen und ihre Experimentierfreude, um sich als selbstwirksam zu erleben und Kompetenzen für ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten aufzubauen.

2 Grundwissen zum Ernährungsverhalten im Jugend- und jungen Erwachsenenalter

Die Begriffe Jugend- und junges Erwachsenenalter beschreiben den Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter. Sie sind nicht einheitlich definiert, so auch der synonyme Begriff der Adoleszenz. Häufig bezeichnen sie das Lebensalter von 11 bis 21 Jahren, manchmal auch von 13 bis 25 Jahren. Entscheidender als das genaue Alter sind die tiefgreifenden Entwicklungen und Veränderungen, die mit dem Erwachsenwerden einhergehen (Amstad et al., 2022). Die sich aus ihnen ergebenden, gleichzeitig zu bewältigenden Herausforderungen sind in **Abbildung 1** dargestellt (nach Oerter & Dreher, 2008).

Das Verhalten junger Menschen wird zum einen durch ein sich rasch wandelndes Selbstbild beeinflusst, zum anderen von dem aufkommenden Wunsch nach Autonomie und Anerkennung durch Gleichaltrige (Peers). Auch im Hinblick auf das eigene Ernährungsverhalten: Was denken meine Freund*innen, wenn ich keine Energydrinks trinken möchte (und was macht das mit meinem Zugehörigkeitsgefühl)? Wie entgehe ich gemeinsamen Mahlzeiten mit der Familie und komme kostengünstig zu einem Mittagessen?

2.1 Körperliche Veränderungen

Die Pubertät – die Entwicklung der Geschlechtsreife – setzt mit der vermehrten Produktion von Sexualhormonen ein. Etwa zwischen dem 11. und dem 13. Lebensjahr beginnen sich die sekundären Geschlechtsmerkmale auszubilden und ein schnelles Wachstum setzt ein. Während die fettfreie Körpermasse bei Jungen zunimmt, nimmt sie bei Mädchen ab und die Fettmasse zu (Amstad et al., 2022; Chulani & Gordon, 2014). In diesem Zusammenhang gewinnen die vorherrschenden, auf Schlankheit fokussierten Schönheitsideale an Bedeutung.

Bei beiden Geschlechtern steigt mit den körperlichen Entwicklungen der Nährstoff- und Energiebedarf. Um den erhöhten Kalorienbedarf zu decken, greifen Jugendliche häufig vermehrt nach energiereichen, fett-, zucker- und salzhaltigen Lebensmitteln. Veränderungen im Hormonhaushalt und in der Körperwahrnehmung können jedoch den Appetit schwanken lassen. Zudem können sie mit emotionalem Essen einhergehen, einem Essverhalten, das primär der Emotionsregulation dient.

ABBILDUNG 1

Herausforderungen der Jugendphase (nach Oerter & Dreher, 2008)



Für die Emotionsregulation zentral sind auch wesentliche neurobiologische Veränderungen, das heisst strukturelle und funktionale Veränderungen im jugendlichen Gehirn. Diese sind erst nach dem zwanzigsten Lebensjahr abgeschlossen und mit Risikoverhalten verbunden. So suchen viele Jugendliche durch riskantes Verhalten einen «Kick»: Starke Erregung durch die Ausschüttung von Dopamin oder Adrenalin führt zu einem intensiven Körpererleben, an das sich ein entspanntes Erleben anschliessen kann. Hierzu zählen Substanzmissbrauch, das Ausüben von Risikosportarten – und emotionales Essen.

Essen wird von vielen Jugendlichen aber auch häufig zur Bewältigung oder zur Ablenkung von negativen emotionalen Zuständen wie Stress, Angst oder Langeweile eingesetzt. Jugendliche mit ausgeprägtem emotionalen Essverhalten zeigen, dass

sie psychisch belastet sind. Die Neigung zu emotionalem Essen wird allerdings bereits in der Kindheit geprägt.

In Kürze

- Die starken körperlichen Veränderungen in der Pubertät gehen mit einem gesteigerten Nährstoff- und Energiebedarf einher, aber auch mit schwankendem Appetit.
- Emotionales Essen kann Jugendlichen sowohl als Strategie zur Stimulation und zur Entspannung dienen als auch zur Bewältigung und zur Ablenkung von negativen Emotionszuständen.

2.2 Veränderung des Körperbildes: Risiko- und Schutzfaktor

Das Körperbild ist die innere Repräsentation des eigenen Körpers. Es beinhaltet, wie wir ihn wahrnehmen, über ihn denken, uns in ihm fühlen und mit ihm umgehen. Es ist im Jugend- und jungem Erwachsenenalter von besonders grosser Bedeutung, bleibt aber über die ganze Lebensspanne relevant. Jugendliche müssen im Zuge ihrer körperlichen Veränderungen das Körperbild von sich neu aufbauen. Dabei vergleicht ihr Gehirn den eigenen Körper fortlaufend mit den Erinnerungen ihres Körpererlebens in der Kindheit – und mit medial vermittelten, häufig idealisierten Bildern. Das Gehirn ist darauf spezialisiert, Unterschiede zu erkennen und nimmt Abweichungen oder «Fehler» besonders deutlich wahr. Weil das Selbstwertgefühl im jugendlichen Alter auch mit dem eigenen, sich verändernden Aussehen verknüpft ist, kann dies Jugendliche verunsichern und ihr Körperbild negativ beeinflussen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Jugendliche besonders vulnerabel für die Etablierung eines negativen Körperbildes sind. Sie haben häufig grosse Bedenken hinsichtlich ihres Gewichts und Aussehens (Delgrande Jordan et al., 2023; Gesundheitsförderung Schweiz, 2017). Viele Jugendliche, insbesondere Mädchen, wünschen sich ein geringeres Körpergewicht, während Jungen oft mehr Muskeln aufbauen möchten. Langfristig ergeben sich aus der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und die Entwicklung von Essstörungen (Amstad et al., 2022).

Ein positives Körperbild ist dagegen ein wichtiger Schutzfaktor. Da junge Menschen besonders empfänglich für äussere Einflüsse sind, können verschiedene externe Faktoren auch zu einem positiven Körperbild beitragen. So können Aufklärung über (körperliche) Vielfalt und die Sichtbarkeit stärkender Rollenbilder das Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper fördern (Lechner, 2021). Die Stärkung der psychischen Gesundheit mit Fokus

auf die Förderung von Lebenskompetenzen, einem förderlichen Umfeld und damit auch der Selbstwirksamkeit sowie sozialer Unterstützung ist ein themenunspezifischer Ansatz, der auch für die Entwicklung eines positiven Körperbildes zentral ist (Amstad et al., 2022). Diese Ressourcen sowie ein positives Körperbild sollten allerdings schon ab dem frühen Kindesalter gestärkt und bestenfalls von den Eltern vorgelebt werden.

Wer ein positives Körperbild hat, ist mit dem eigenen Körper zufrieden – unabhängig von Gewicht, Körperform und Unvollkommenheiten (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016). Zudem ist es mit *intuitivem Essen* verbunden, das auf körpereigenen Signalen wie Hunger oder Sättigung basiert¹. Wer seinen Körper akzeptiert, ist motivierter, wertschätzend mit ihm umzugehen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und sich durch ausgewogene Ernährung und Bewegung Sorge zu tragen. Weil all dies das psychische Wohlbefinden fördern kann, ist ein positives Körperbild eine wertvolle Ressource (Amstad et al., 2022).

In Kürze

- Das Körperbild umfasst, was man über seinen Körper denkt, wie man sich in ihm fühlt, wie man ihn wahrnimmt und wie man mit ihm umgeht.
- Die Jugend ist eine kritische Zeit mit einem sich neu aufbauenden Körperbild, da sich der Körper durch die Pubertät stark verändert. Eine entstehende Unzufriedenheit mit dem Körper kann ein negatives Körperbild begünstigen – was einen Risikofaktor für die physische und psychische Gesundheit darstellt.
- Ein positives Körperbild fördert ein ausgewogenes Ernährungsverhalten und das psychische Wohlbefinden Jugendlicher und ist somit ein Schutzfaktor.
- Die Stärkung von Lebenskompetenzen und eines förderlichen Umfelds stellt einen zentralen Ansatz in der themenunspezifischen Prävention dar.

¹ In der Übergangsphase des Jugendalters werden die körpereigenen Signale für intuitives Essen zunehmend von äusseren Reizen übersteuert. Die Autonomie in der mehr oder weniger rationalen Entscheidung, was, wann und wie viel man essen möchte, muss sich erst noch weiterentwickeln (Pudel & Westenhöfer, 1998). Das jugendliche Essverhalten ist daher besonders anfällig für Reize von aussen, namentlich für von (sozialen) Medien, Peers und Vorbildern vermittelte Ernährungsweisen oder -trends.

Angebote zur Förderung eines positiven Körperbildes

- [Bodytalk PEP](#): In Workshops wird der Dialog über den Körper angeregt und Jugendliche werden in einem positiven Selbstwert- und Körpergefühl gestärkt.
- [#SOBINICH](#): Schulprojekt zur Unterstützung des Selbstvertrauens und eines positiven Selbstbildes von Jugendlichen.
- [Spiegelbilder](#): Sensibilisierungsprojekt mit Dokumentarfilm für und mit jungen Frauen, unter anderem zu den Themen «Frausein» und «Körperbilder».
- [Massive Open Online Course \(MOOC\) zu «Une image corporelle positive»](#) der Haute école de santé Genf (auf Französisch): Kostenlose fünfwöchige Online-Ausbildung für Bezugs- und Fachpersonen.

Weiterführende Informationen

- [Themenseite «Healthy Body Image»](#) (Gesundheitsförderung Schweiz)
- [Themenblatt «Positives Körperbild»](#) (Gesundheitsförderung Schweiz)
- [Website healthybodyimage.ch](#) – Wissen und Angebote rund um das Thema positives Körperbild
- [Themenseite «Healthy Body Image»](#) (Fachstelle des Vereins PEP, Präventionsstelle Essstörungen, Inselspital Bern)

3 Äussere Einflussfaktoren auf das jugendliche Ernährungsverhalten

3.1 Die Rolle von Eltern und weiteren Bezugspersonen

Jugendliche stehen vor der Entwicklungsaufgabe, ihre Identität, Werte und Wünsche sowie ihre Rolle in der Gesellschaft zu finden – kurz gesagt, ihr Selbst zu entwickeln (Bolliger-Salzmann, 2016). Auch das Ernährungsverhalten kann identitätsstiftend sein. Es dient Jugendlichen eher zweitrangig der Gesundheit, zumal das Konzept der Gesundheit im Jugendalter meist noch zu abstrakt ist. Vorrangig ist – neben der Entwicklung des Selbst – das Bedürfnis nach Zugehörigkeit jenseits der Familie zur Peergroup aus Gleichaltrigen. Daher experimentieren Jugendliche gerne mit ver-

schiedenen, manchmal extremen Ernährungsstilen und -trends, auch im Hinblick auf ihr soziales Ansehen bei Gleichaltrigen. Zugleich grenzen sie sich von der Elterngeneration ab und distanzieren sich von den Werten derer Esskultur – oder kehren sie ganz um: beispielsweise, indem sich Jugendliche aus einem vegetarischen Elternhaus auf einmal für Hamburger und Fast Food aus dem Dönerladen begeistern. Diese Wertumkehr kann also Zeichen einer wichtigen psychologischen Entwicklung sein: der Ausbildung einer eigenen Identität (Amstad et al., 2022).

Eine wichtige Rolle der Eltern beziehungsweise Bezugspersonen ist dennoch, ihr eigenes Ernährungsverhalten möglichst früh zu reflektieren und positives Vorbild zu sein. Sie können die Jugendlichen zudem unterstützen, indem sie ihnen Vertrauen schenken und einen klaren, verlässlichen Rahmen bilden, innerhalb dessen die Jugendlichen sich und ihr Ernährungsverhalten selbstgesteuert entfalten dürfen. So erhalten sie Raum für eigene Erfahrungen, aber auch Orientierungshilfe bei Unsicherheiten und Fragen sowie Unterstützung in Belastungssituationen, beispielsweise bei der Sorge, zu sehr an Gewicht zuzunehmen.

Raum und Autonomie beim Essen unterstützen Jugendliche dabei, auf ihre Körpersignale zu hören und intuitiv zu essen. Nehmen sie beispielsweise eine Zeit lang verstärkt Kohlenhydrate oder proteinreiche Nahrungsmittel zu sich, kann dies ein Zeichen sein, dass sie die Bedürfnisse ihres Körpers gut spüren und ihre Ernährung flexibel und bedarfsorientiert anpassen können.

Bezugspersonen können Jugendlichen helfen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, indem sie gezielt nach veränderten Bedürfnissen fragen und diese in die Essensplanung aufnehmen.

Wertende und Druck ausübende Äusserungen zum Ernährungsverhalten der Jugendlichen sollten Bezugspersonen unterlassen, insbesondere im Zusammenhang mit den körperlichen Veränderungen während der Pubertät: Sie können sich auf die psychische Gesundheit auswirken und die Entwicklung einer Essstörung begünstigen.

Wenn die Ernährung zu einem Konfliktthema in der Familie wird, reagieren Jugendliche möglicherweise mit noch stärker abweichendem Ernährungsverhalten, um Autonomie zu gewinnen. Führt dies zu Sorgen bei den Bezugspersonen, sollten sie eine Fachperson zurate ziehen. In einem nächsten Schritt

können sie ihre Bedenken den Jugendlichen behutsam mitteilen und Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Dann aber sollten sie sich bewusst wieder aus dieser Rolle entfernen.

In Kürze

- Eltern beziehungsweise Bezugspersonen unterstützen Jugendliche in einem ausgewogenen Ernährungsverhalten, indem sie ihnen möglichst von früh an positives Vorbild sind.
- Das Ausprobieren von neuem oder gar extremem Ernährungsverhalten dient Jugendlichen in ihrer Identitätsentwicklung.
- Jugendliche benötigen Vertrauen und Raum innerhalb eines verlässlichen Rahmens, in dem sie sich selbstgesteuert in ihrem Ernährungsverhalten ausprobieren können.
- Wertende Kommentare zum Ernährungsverhalten von Jugendlichen sollten Bezugspersonen vermeiden, um die Entwicklung einer Essstörung nicht zu begünstigen.
- Bereitete das Ernährungsverhalten den Bezugspersonen Sorgen, sind die Rücksprache mit Fachpersonen und ein behutsames Hilfsangebot zur Selbsthilfe sinnvoll.

3.2 Der Einfluss von Peergroups

Die Peergroup ist meist eine Gruppe von Gleichaltrigen und dient Jugendlichen als wichtige Orientierung bei der Ablösung vom Elternhaus und der Entwicklung der eigenen Identität: Wie verhalten sich die anderen? Finden sie mich cool? Wo gehöre ich dazu? In diesem Prozess des Suchens und Findens von Identität und Zugehörigkeit kann das Verhalten der Peergroup grossen Einfluss auf die Jugendlichen ausüben, auch auf ihr Ernährungsverhalten. «Nur wenn ich mich auf diese oder jene Weise ernähre, gehöre ich dazu» kann zu einer einflussreichen Einstellung werden.

Peergroups stehen ihrerseits unter dem Einfluss kulturell verankerter Identitätsmuster, etwa hinsichtlich der Geschlechtsidentität. So werden etwa die Fähigkeiten, scharfes Essen zu vertragen oder viel essen zu können, genutzt, um stereotype Vorstellungen von Männlichkeit zu inszenieren.

Zum anderen initiieren jugendliche Generationen ihrerseits Veränderungen in der Esskultur und setzen neue Trends. Die «Jugendesskultur» wird

vor allem beim Essen ausser Haus sichtbar, an Orten, an denen Jugendliche sie (gemeinsam) autonom ausleben können (Bartsch, 2010; Neumark-Sztainer et al., 2011).

Eine Vielfalt an positiven Vorbildern und Peergroups ist im Jugendalter hilfreich, um den sozialen Druck zu senken. Gesundheitsförderliche Botschaften werden meist besser akzeptiert, wenn sie von Personen vermittelt werden, mit denen sich Jugendliche identifizieren können – den Peers. Peers können für Interventionen daher wertvoll sein, wie beispielsweise in Programmen der Peer-Education.

Peer-Education

Peer-Education ist ein pädagogischer Ansatz, bei dem Gleichaltrige Wissen und Kompetenzen vermitteln. Sie ist ein erprobtes Instrument, um Jugendliche in ihrem Ernährungsverhalten – und darüber hinaus – zu erreichen. @Pfannefertig ist ein Beispielprojekt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zur Förderung der jugendlichen Kochkompetenz. Die Inhalte werden teilweise von Jugendlichen mitvermittelt.

In diesem Zusammenhang gewinnt das Elternhaus wieder an Bedeutung: Zuhause sollten Jugendliche auf eine verlässliche Versorgung mit Lebensmitteln zurückgreifen können. Sie sollten hier, abseits der Peergroup, aber auch Gestaltungsfreiheit für eine zunehmend selbstbestimmte Ernährung erhalten und beispielsweise ausserhalb der Familienmahlzeiten essen können und Lebensmittel nach ihren eigenen Vorstellungen auswählen (Bartsch, 2010; siehe Abschnitt 3.1). Optimalerweise bietet das Elternhaus zugleich Orientierung für ein ausgewogenes Ernährungsverhalten.

Allerdings können ein erhöhter Nahrungsbedarf und kostspielige Ernährungsweisen im Familienumfeld zu Spannungen führen, insbesondere bei begrenzten finanziellen Mitteln. Hier gilt es, mit den Jugendlichen zusammen Lösungen zu finden. Da sich Jugendliche aber zunehmend ausser Haus verpflegen – in der Schule, am Ausbildungsplatz und in der Freizeit –, sind auch hier limitierte finanzielle Mittel häufig ein Thema. Für eine bedarfsgerechte Ernährung sollten daher Schulen, Ausbildungsbetriebe, Kantone und Gemeinden möglichst kostengünstige und ausgewogene Verpflegungs-

angebote für Jugendliche bereitstellen. Von besonderem Wert sind Räumlichkeiten, in denen Jugendliche ihr Essen selbst zubereiten können, wie auch eine partizipative Gestaltung von Gemeinschaftsgastronomie.

In Kürze

- Jugendliche vergleichen sich in ihrer Identitätsentwicklung mit Peergroups und suchen Zugehörigkeit. Peergroups beeinflussen das Ernährungsverhalten der Jugendlichen in verschiedener Weise.
- Gleichaltrige Vorbilder werden von Jugendlichen in der Regel besser akzeptiert und eignen sich daher für Interventionen wie die Peer-Education, die ein ausgewogenes Ernährungsverhalten fördern.
- Das Elternhaus sollte Jugendlichen abseits der Peergroup Versorgungssicherheit bieten und so an Bedeutung als Rückzugsort gewinnen. Können Jugendliche in diesem Rahmen zunehmend selbstbestimmt ihre Ernährung gestalten, stellt das Elternhaus eine wertvolle Ressource für das Ernährungsverhalten dar.
- Ein erhöhter Kalorienbedarf und neue Ernährungsweisen können bei Jugendlichen in Konflikt mit den verfügbaren finanziellen Mitteln geraten. Mit ihnen darüber gemeinsam zu verhandeln und das Angebot von kostengünstiger, bedarfsgerechter Verpflegung bieten Lösungsansätze.

3.3 Einfluss durch soziale Medien

Soziale Medien sind für Jugendliche ein wichtiges Medium bei der Identitätsfindung und dem Aufbau eines sozialen Netzwerks geworden – und aus ihrem Alltag kaum mehr wegzudenken. In der Schweiz sind 94% der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren in mindestens einem sozialen Netzwerk angemeldet. Etwa die Hälfte nutzt soziale Medien mehrmals täglich (Snapchat 59%, Instagram 56%, TikTok 50%; Külling-Knecht et al., 2024).

Ernährung gehört in den sozialen Medien zu den beliebtesten Themen neben Gesundheit (einschliesslich Fitness). Diese werden zu einem grossen und bedeutsamen Teil von Influencer*innen kommuniziert, die zu den Jugendlichen eine emotionale Beziehung aufbauen (Bartelmess, 2021). Im

Vergleich zu herkömmlicher Information rund um Ernährung sind die Inhalte und die Sprache von Influencer*innen wesentlich näher am Alltag und den Interessen von Jugendlichen (Endres, 2018). Die gesundheitlichen Informationen sind allerdings häufig fachlich nicht fundiert und fehlerhaft (Endres, 2021). Zudem bedienen sie oft stereotype Geschlechterrollenbilder, weil Influencer*innen damit erfolgreicher sind als mit unkonventionellen Inhalten.

Der Einfluss der Influencer*innen auf das Gesundheitsverhalten junger Menschen ist erheblich (Amstad et al., 2022; Endres, 2021). Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein hoher Konsum von sozialen Medien verbunden ist mit einer erhöhten Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper – Stichwort Körperbild ([siehe Abschnitt 2.2](#)) – und einem gesteigerten Risiko für restriktives Essverhalten und Essstörungen.

Auf der anderen Seite können soziale Medien auch zur Emanzipation und zum Empowerment von Jugendlichen beitragen, wie die Bodypositivity-Bewegung zeigt. Ein Beispiel ist «instagram vs. reality», ein Trend, bei dem bearbeitete, idealisierte Bilder aus sozialen Medien mit realen Bildern verglichen werden. Zudem können soziale Medien zum Ausprobieren von Lebensmitteln und Kochrezepten bis hin zur längerfristigen Ernährungsplanung inspirieren (Wang et al., 2022). Insgesamt birgt der erhebliche Einfluss sozialer Medien ein grosses Potenzial, fachlich fundierte gesundheitsförderliche Informationen unter Jugendlichen zu verbreiten – darunter Informationen zu einem ausgewogenen Ernährungsverhalten.

Bezugspersonen sollten mit Jugendlichen über den Umgang mit sozialen Medien ins Gespräch kommen und echtes, wertfreies Interesse zeigen. Jugendliche sollten darüber hinaus in ihrer Medienkompetenz und in kritischer Reflexion geschult und gestärkt werden. Wichtig ist, dass sie lernen zu entscheiden, mit welchen Inhalten und Bildern sie konfrontiert werden. Zum Stichwort Körperbild können sie Vielfalt in ihren Feeds schaffen, indem sie Menschen mit unterschiedlichen Körperformen folgen und gewisse Inhalte aus dem Feed fernhalten. Je mehr Vielfalt ihrem Gehirn präsentiert wird, umso vielfältiger werden ihre Vorstellungen von Normalität.

In Kürze

- Soziale Medien sind für Jugendliche viel mehr als Kommunikationsplattformen. Sie dienen ihnen zur Identitätsfindung und Netzerkennung.
- Soziale Medien üben auf Jugendliche grossen Einfluss aus. Besonders beliebt sind Ernährungs- und Gesundheitsthemen.
- Influencer*innen sind für Jugendliche besonders einflussreiche Vorbilder. Der Kommunikationsstil ist alltagsnah und zielgruppenspezifisch, die Inhalte sind aber häufig wenig fachlich fundiert und stereotyp.
- Die Reichweite von Influencer*innen und ihre Nähe zu Jugendlichen kann für die Verbreitung gesundheitsförderlicher Massnahmen und Botschaften genutzt werden.
- Bezugspersonen sollten Interesse an der digitalen Lebensrealität der Jugendlichen zeigen, das Gespräch suchen und eine möglichst wertneutrale und interessierte Haltung einnehmen.
- Für das Gesundheits- und Ernährungsverhalten Jugendlicher ist es sehr wichtig, sie für den Umgang mit sozialen Medien in kritischer Reflexion und Medienkompetenz zu schulen.

4 Handlungsempfehlungen

Für alle Ebenen gilt das Grundprinzip der Partizipation: Jugendliche sollten in die Planung, die Umsetzung und die Evaluation von Projekten und Massnahmen aktiv einbezogen werden. Mehr Informationen zum Thema Partizipation: [Leitfaden «Partizipation von Jugendlichen in Projekten der Gesundheitsförderung»](#).

4.1 Handlungsempfehlungen auf individueller Ebene

Eltern und andere wichtige Bezugspersonen

- **Motive und Interessen berücksichtigen:** Jugendliche stellen eher das Erleben im Hier und Jetzt in den Fokus als die langfristigen Konsequenzen ihres Handelns. Sie lassen sich also eher motivieren, wenn ihre aktuellen Interessen und Motive angesprochen werden und sie unmittelbar positive Konsequenzen erleben.

- **Strukturen mit Autonomie verbinden:** Bezugspersonen sollten einen gesundheitsförderlichen Rahmen schaffen, der Jugendlichen auch hinsichtlich ihrer Ernährung Raum für Persönlichkeitsentwicklung und Eigenverantwortung lässt.
- **Veränderte Ernährungsbedürfnisse:** Der gesteigerte Nährstoffbedarf Jugendlicher sollte durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden, die auch ihre Geschmacksvorlieben berücksichtigt. Bezugspersonen sollten dazu gemeinsam mit ihnen Lösungen finden und beispielsweise bei einer veganen Ernährung auf die ausreichende Aufnahme pflanzlicher Proteine achten.
- **Gemeinsame Klärung von Verantwortung und Aufgabenverteilung:** Wenn das Ernährungsverhalten Jugendlicher zu Spannungen führt, sollten Verantwortlichkeiten und Aufgabenverteilung reflektiert, gemeinsam geklärt und allenfalls neu organisiert werden. Jugendliche sollten nicht nur früh in die Zubereitung von Speisen einbezogen werden, sondern auch in die Budgetplanung und in den Einkauf. Dies stärkt sie in ihren Ernährungskompetenzen und ihrer Autonomie.
- **Begleitung statt Bevormundung:** Mahlzeitenrhythmus oder -menge sollten möglichst nicht von aussen gesteuert werden. Stattdessen sollte den Jugendlichen in Absprache mit ihnen Verantwortung für die Gestaltung der Mahlzeiten überlassen werden.
- **Positive Esskultur:** Eine unvoreingenommene Haltung zu Lebensmitteln sollte gefördert werden, ohne sie in «gut» oder «schlecht» einzuteilen. Die Ernährung sollte zudem nie mit Bedingungen, Druck oder Zwang verknüpft werden.
- **Wertfreier Umgang:** Jugendliche sind besonders grossem sozialem, gesellschaftlichem und innerem Druck ausgesetzt, der sich im Ernährungsverhalten niederschlagen kann. Eltern beziehungsweise wichtige Bezugspersonen können diesen Druck reduzieren, indem sie die Ernährung und körperliche Veränderungen nicht kommentieren oder bewerten, vor allem hinsichtlich einer Zu- oder Abnahme des Körpergewichts. Dazu zählt auch der Verzicht auf die Berechnung der Kalorienmenge von Lebensmitteln.
- **Vorbildfunktion wahrnehmen:** Bezugspersonen sollten das eigene Ernährungsverhalten reflektieren und positives Verhalten vorleben. Sie sollten das eigene Körpergewicht und den Umgang damit gegenüber Jugendlichen möglichst nicht thematisieren.

- **Die Entwicklung eines positiven Körperbildes unterstützen:** Bezugspersonen können einen respektvollen Umgang mit dem Körper vorleben, indem Sie auf abwertende Kommentare sich oder anderen gegenüber verzichten, liebevoll mit ihrem Körper umgehen und ihre persönlichen Stärken und Eigenschaften nicht auf das äussere Erscheinungsbild beziehen. Jugendliche profitieren von Bezugspersonen, die selbst an ihrem Körperbild gearbeitet haben, also
 - reflektiert haben, wie sie über ihren Körper denken und reden möchten,
 - gelernt haben, ihren Körper und seine Bedürfnisse wahrzunehmen,
 - respektvoll mit ihrem Körper umgehen.
- **Begleitung in der Auseinandersetzung mit externen Modellen:** Bezugspersonen sollten Jugendliche darin unterstützen, kritisch mit Körper- und Gesundheitsmodellen umzugehen, wie sie durch Werbung, soziale Medien oder Peers vermittelt werden, indem sie sie gemeinsam reflektieren, unrealistische Ideale erkennen sowie Vielfalt und Individualität bestärken.
- **Stressbewältigung unterstützen:** Jugendliche leben in einer herausfordernden Lebensphase und sollten daher vielseitige Strategien zur Stressbewältigung erlernen. Bezugspersonen können sie darin unterstützen, indem sie mit ihnen über Stressbewältigung sprechen, ihnen positive Strategien vorleben und ihnen helfen herauszufinden, was ihnen guttut. Hinsichtlich des Ernährungsverhaltens gehört dazu, die Bedürfnisse des eigenen Körpers wahrzunehmen, seinen Energiebedarf zu decken und sich bewusst Raum für Genussmomente zu schaffen.
- **Fachliche Unterstützung suchen:** Wenn sich Bezugspersonen über das Ernährungsverhalten Jugendlicher Sorgen machen, sollte eine Fachperson zurate gezogen werden. Besteht eine gute Beziehungsgrundlage, kann natürlich zunächst das Gespräch mit der oder dem Jugendlichen gesucht werden, um Sorgen und Ängste zu teilen. Gemeinsam können erste Schritte überlegt werden, um eine Veränderung anzustossen. Wenn sich keine Verbesserung zeigt oder die Belastung oder Dringlichkeit steigt, ist es sinnvoll, fachliche Unterstützung zu suchen. Die Rolle der Bezugspersonen endet dabei nicht. Auch wenn sie sich aus der aktiven Steuerung zurückziehen, bleiben sie als Ansprechpersonen wichtig – gegebenenfalls im Austausch mit Fachpersonen.

Fachkräfte im Gesundheitswesen

- **Ernährungsbildung:** Fachkräfte sollten Jugendliche über eine ausgewogene Ernährung und deren Bedeutung aufklären – mit Fokus auf Verhaltensänderung, Körperwahrnehmung und einem positiven Körperbild.
- **Fokus auf Verhaltensänderung:** Anstelle rigider Empfehlungen sollten Fachkräfte die (langfristige) Umsetzbarkeit von Änderungen hin zu einem ausgewogenen Ernährungsverhalten berücksichtigen.
- **Fokus auf Körperwahrnehmung und intuitiver Ernährung:** Jugendliche sollten in der Wahrnehmung von Durst-, Hunger- und Sättigungssignalen ihres Körpers geschult und gestärkt werden. Dazu gehört beispielsweise das Verständnis eines individuellen Mahlzeitenrhythmus, der unter anderem für die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels wichtig ist. Diese Kompetenzen in der Körperwahrnehmung dienen einem intuitiven, bedarfsgerechten Ernährungsverhalten.
- **Fokus auf einem positiven Körperbild:** Die Förderung eines positiven Körperbildes sollte wegen dessen zentraler Bedeutung für das Wohlbefinden im Vordergrund stehen. Fachkräfte sollten Eltern beziehungsweise Bezugspersonen empfehlen, Kommentare zu Körpergewicht, körperlichen Veränderungen und äusserem Erscheinungsbild der Jugendlichen zu vermeiden.
- **Risikoverhalten identifizieren:** Fachkräfte sollten befähigt sein, riskantes Ernährungsverhalten bei Jugendlichen zu erkennen, das auf die Entwicklung einer Essstörung beziehungsweise einer Mangelernährung hinweist.

4.2 Handlungsempfehlungen für Multiplikator*innen: Projektleitende, Verantwortliche in den Settings Schule, Freizeit, Gemeinde, Kanton

Eltern und Bezugspersonen einbeziehen und unterstützen

- **Einbindung von Bezugspersonen und Elternbildung:** Zum Beispiel durch Informationsabende oder Workshops für Bezugspersonen von Jugendlichen, die sich mit den Veränderungen im Jugendalter und insbesondere der Pubertät hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung (und Bewegung) befassen.

- **Auf Informations-, Weiterbildungs- und Beratungsangebote hinweisen:** Befähigung von Bezugspersonen über digitale und analoge Angebote wie etwa Websites mit Informationen und Empfehlungen rund um die Entwicklung und das Ernährungsverhalten Jugendlicher (z. B. [Angebote der Fachstelle PEP](#) des Inselspitals Bern).
- **Zum Einbezug von Fachleuten motivieren:** Bezugspersonen bei Sorgen dazu ermutigen, Fachpersonen zu konsultieren.

Massnahmen für Schulen

- **Integration von Inhalten zum Ernährungsverhalten in der Schulbildung:** Gesundheitsförderliche Themen im Allgemeinen sollten nicht nur in Projekten und Modulen behandelt, sondern kontinuierlich in den Unterricht integriert werden.
- **Bildungsangebote:** In Schulen und Einrichtungen für Jugendliche wie Jugendzentren sollten Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen angeboten werden, die das Ernährungsverhalten im Jugendalter thematisieren und helfen, Jugendliche zu einer ausgewogenen Ernährung anzuregen.
- **Unterstützung von Lehrkräften durch Schulen:** Lehrkräfte sollten bei der Implementierung von Massnahmen für ein ausgewogenes Ernährungsverhalten unterstützt werden, indem ihnen Materialien und Schulungen zur Verfügung gestellt werden.
- **Ganzheitliche Ernährungsbildung durch Lehrkräfte:** Schulische Inhalte sollten nicht nur das Ernährungsverhalten im engeren Sinn behandeln, sondern die Themen Emotionsregulation, Stressbewältigung und Körperbild einschliessen. Von besonderer Bedeutung ist der Umgang mit sozialen Medien wegen ihres Einflusses auf das Körperbild. Zudem sollten Lehrpersonen für ihre Vorbildfunktion und die damit verbundene Selbstreflexion sensibilisiert werden.

Peers und soziale Medien gezielt nutzen

- **Peer-Education:** Da Jugendliche durch Gleichaltrige besonders gut erreicht werden können, empfehlen sich auch im Bereich der Ernährungsbildung Projekte der Peer-Education.
- **Soziale Medien nutzen:** Soziale Medien eignen sich als Plattform für positive, möglichst vielfältige Vorbilder in besonderer Weise, da sich Jugendliche heute massgeblich im digitalen Raum an

Peers und anderen sozialen Vorbildern orientieren. Hierfür bieten sich wegen ihrer grossen Reichweite Projekte mit Influencer*innen an.

- **Medienkompetenz schulen – kritisches Denken fördern:** Jugendliche sollten für den Umgang mit sozialen Medien und in ihrer Medienkompetenz geschult werden, um sich auch mit deren Einfluss auf Körperbild und Ernährungsverhalten kritisch auseinandersetzen zu können.

Weiterführende Informationen

- [Schweizer Ernährungsempfehlungen](#) (BLV)
- [Nationale Ernährungserhebung menuCH-Kids](#) (Bevölkerung von 6 bis 17 Jahren)
- [HBSC-Studie \(Health Behavior in School-aged Children\): Schüler*innenbefragung zum Gesundheitsverhalten](#)

Grundlagen und Hilfsmittel für Fachpersonen:

- [Infografik: Wie können Jugendliche für Gesundheitsförderungsbotschaften erreicht werden?](#)
- [Erkenntnisse für eine gute Tisch- und Esskultur beim gemeinsamen Essen in Tagesschulen](#)
- [Rebellion auf dem Teller – Ernährung und ihre Herausforderung zwischen Familie und Schule](#)
- [Partizipation von Jugendlichen in Projekten der Gesundheitsförderung \(GFCH\)](#)
- [Ernährung und Schule: Unterrichtsmaterial und Projekte \(SGE\)](#)
- [Angebot SchoolMatters:](#) Unterstützung von Schulen in ihrer Entwicklung zu gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ökosystemen

Tipps für die Bevölkerung:

- [Merkblatt: Ernährung von Jugendlichen \(SGE\)](#)
- [Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri \(GFCH\)](#)
- [Feel-ok.ch – Ernährung](#)
- [Elternbildung CH](#)

5 Literaturverzeichnis

- Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schifftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht 9. Gesundheitsförderung Schweiz. <https://gesundheitsfoerderung.ch/bericht-9>
- Bartelmess, T. (2021). Möglichkeiten der Analyse von Social-Media-Daten für die Ernährungskommunikation. In J. Godemann & T. Bartelmess (Hrsg.), *Ernährungskommunikation: Interdisziplinäre Perspektiven – Theorien – Methoden* (S. 291–315). Springer.
- Bartsch, S. (2010). Jugendesskultur: Jugendliche Essverhalten im häuslichen und ausserhäuslichen Umfeld. *Ernährungs Umschau*, 57(8), 432–438.
- Bolliger-Salzmänn, H. (2016). Psychische Gesundheit im Jugendalter. In M. Blaser & F. T. Amstad (Hrsg.), *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht* (S. 70–81). Gesundheitsförderung Schweiz.
- Chatelan, A., Gaillard, P., Kruseman, M. & Keller, A. (2019). Total, Added, and Free Sugar Consumption and Adherence to Guidelines in Switzerland: Results from the First National Nutrition Survey menuCH. *Nutrients*, 11(5), 1117. <https://doi.org/10.3390/nu11051117>
- Chulani, V. L. & Gordon, L. P. (2014). Adolescent Growth and Development. *Primary Care*, 41(3), 465–487. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2014.05.002>
- Delgrande Jordan, M., Schmidhauser, V. & Balsiger, N. (2023). *Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Rapport de recherche No 159. Addiction Suisse. <https://doi.org/10.58758/rech159>
- Endres, E.-M. (2018). *Ernährung in Sozialen Medien: Inszenierung, Demokratisierung, Trivialisierung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-21988-8>
- Endres, E.-M. (2021). *Soziale Medien in der Ernährungskommunikation: Relevanz und Potenziale*. zem::dg, Zentrum für Ethik der Medien und der digitalen Gesellschaft. <https://doi.org/10.17904/ku.edoc.28506>
- Gesundheitsförderung Schweiz (2016). *Themenblatt: Körperbild. Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen*. Gesundheitsförderung Schweiz. <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/fokusthemen/healthy-body-image.html>
- Gesundheitsförderung Schweiz (2017). *Positives Körperbild bei Jugendlichen in der Schweiz. Ein Vergleich zwischen der Deutschschweiz (2015) und der Romandie (2016)*. Faktenblatt 25. Gesundheitsförderung Schweiz. <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/1158>
- Külling-Knecht, C., Waller, G., Willemse, I., Deda-Bröchin, S., Suter, L., Streule, P., Settegrana, N., Jochim, M., Bernath, J. & Süss, D. (2024). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://doi.org/10.21256/zhaw-32019>
- Lechner, E. (2021). Riot, don't diet! Aufstand der widerspenstigen Körper. *merz / medien + erziehung*, 65(3), 92. <https://doi.org/10.21240/merz/2021.3.24>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E. & Loth, K. (2011). Dieting and Disordered Eating Behaviors from Adolescence to Young Adulthood: Findings from a 10-Year Longitudinal Study. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1004–1011. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.04.012>
- Oerter, R. & Dreher, E. (2008). Jugendalter. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (6. Aufl., S. 271–332). Beltz Verlag.
- Pudel, V. & Westenhöfer, J. (1998). *Ernährungspsychologie* (2. Aufl.). Hogrefe.
- Wang, C.-H., Sher, S. T.-H., Salman, I., Janek, K. & Chung, C.-F. (2022). «TikTok made me do it»: Teenagers' Perception and Use of Food Content on TikTok. *Interaction Design and Children*, 458–463. <https://doi.org/10.1145/3501712.3535290>

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Bettina Husemann, Projektleiterin Ernährung

Autorinnen

- Ronia Schiftan
- Eva-Maria Endres
- Bettina Husemann

Redaktion

Nina Jacobshagen

Fotonachweis Titelbild

iStock

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 126

© Gesundheitsförderung Schweiz, November 2025

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern

Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen