

Fleischarme und CO₂-freundliche Ernährung



Foto: istockphoto.com/anandaBCD

Welche Rolle spielt das Geschlecht?

**Viviane Scherenberg
und Melanie Preuß**

Angesichts des Klimawandels gewinnt eine nachhaltige Ernährung immer mehr an Bedeutung. Eine vegane Ernährung weist die geringsten Umweltauswirkungen auf, sie stellt daher einen wichtigen Faktor für die Verringerung der Treibhausgasemissionen dar. Doch gibt es deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede im Ernährungsverhalten. Um klimafreundliche Ernährungsweisen zu fördern, müssen wir mehr darüber wissen.

Frauen und Männer verhalten sich in Bezug auf ihre Ernährung unterschiedlich. Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Frauen mehr Obst und Gemüse und weniger Fleischprodukte als Männer essen (forsa 2022; MRI 2008b). Laut dem Ernährungsreport 2022 verzehren hierzulande 31 % der Männer und 19 % der Frauen (mehrmals) täglich Fleisch oder Wurst. Zudem essen mehr Frauen (81 %) als Männer (63 %) täglich Obst und Gemüse (forsa 2022).

Status quo: Ernährungsverhalten

Frauen und Personen, die sich vegan bzw. vegetarisch ernähren, gehören darüber hinaus zu den Personengruppen, die sich häufiger mit einer Ver-

meidung von belasteten Lebensmitteln auseinandersetzen. Am Beispiel von Grillfleisch wird deutlich, wie signifikant stark die Unterschiede sind. So gehen bei Grillfleisch die Hälfte der Frauen aber nur 37 % der Männer von einem (sehr) hohen gesundheitlichen Risiko aufgrund möglicher unerwünschter Stoffe aus (Koch et al. 2017). Festzuhalten ist, dass sich laut Ernährungsreport 1 % der Männer und Frauen vegan; 5 % der Männer und 9 % der Frauen vegetarisch ernähren und sich 54 % der Frauen bzw. 33 % der Männer als Flexitarier bezeichnen. Auch sind Frauen vegetarische bzw. vegane Alternativprodukte (u.a. Soja, Getreide, Nüsse) häufiger bekannt als Männern (forsa 2022).

Geht es um die Motivunterschiede, ernähren sich mehr Männer als Frauen aus Geschmacks- (94 % vs. 86 %) und Tierschutzgründen (90 % vs. 86 %) vegan bzw. vegetarisch, weil es gesund ist (74 % vs. 72 %) oder sie gerade viel darüber gelesen bzw. gehört haben (39 % vs. 27 %). Frauen hingegen bevorzugen diese Ernährungsweisen aus Klima- bzw. Umweltgründen (Frauen 84 %; Männer 75 %). Allergien bzw. Unverträglichkeiten spielen bei 13 % der Männer und 12 % der Frauen eine Rolle (forsa 2022).

Andere Studien offenbaren indes, dass bei Frauen Tierwohlgründe stärker im Fokus stehen, da Frauen im Vergleich zu Männern eine tierfreundlichere Einstellung aufweisen (Randler et al. 2021, Miranda-de la Lama et al. 2018). Offen ist, ob es zwischen Menschen, die in der Stadt oder auf dem Land leben, geschlechtsspezifische Unterschiede gibt (Randler et al. 2021). Aus gesundheitlichen Gründen gaben mehr Männer als Frauen an, vegetarisch zu leben, während es bei dem Thema vegane Ernährung keine Geschlechterunterschiede gab (Rosenfeld/Tomiya 2021).

Einkaufsverhalten

Die Kaufmotive für vegetarische bzw. vegane Alternativen variieren je nach Geschlecht stark. So sind es 75 % der Frauen bzw. 65 % der Männer, die Tierschutzgründe als Motiv nennen. 66 % der Frauen und 60 % der Männer kauften Alternativprodukte, da diese positiv für die Umwelt bzw. das Klima sind. Bei der Auswahl von Lebensmitteln achten ebenfalls mehr Frauen als Männer auf die Haltung des Tieres, von dem das Lebensmittel stammt (88 % vs. 72 %), eine umwelt- und ressourcenschonende Produktion der Lebensmittel (79 % vs. 67 %), eine ökologische Erzeugung der Lebensmittel (78 % vs. 65 %) und auf faire Handelsbedingungen (84 % vs. 69 %). Bei der Abfrage verschiedener Produkte geben Frauen bei fast allen Produkten öfter als Männer an, dass ihnen der regionale Ursprung (sehr) wichtig ist (forSa 2022). 60 % der Männer und 47 % der

Frauen haben vegetarische oder vegane Alternativen zu tierischen Produkten noch nie eingekauft. Hinsichtlich pflanzlicher Alternativen für Wurst und Fisch gaben mehr Männer (81 %) als Frauen (79 %) an, diese bereits gekauft zu haben. Übergreifend gaben mehr Frauen als Männer an, dass sie vegetarische oder vegane Alternativen zu tierischen Produkten öfters (35 % vs. 27 %) bzw. einmal (18 % vs. 15 %) gekauft haben (ebd.).

Verschiedene Einflussfaktoren

Insgesamt stellt sich die Frage, wie sich die Motivunterschiede im Kauf- und Ernährungsverhalten (Tab. 1) wissenschaftlich erklären lassen. Hierzu liefert die Geschlechterforschung Erklärungsansätze, die den Zusammenhang zwischen der Menge des Fleischkonsums und der gesellschaftlichen Erwartung an Geschlechterrollen hervorheben. So wird Fleisch mit den männlichen Attributen Stärke und Macht in Verbindung gebracht (Rozin et al. 2012), während Obst und Gemüse als „schwache“ Lebensmittel (Büning-Fesel/Rückert-John 2016) mit der weiblichen Ernährungsweise assoziiert werden (Setzwein 2004).

Zudem gilt das weibliche Ernährungsverhalten im Vergleich zur männlichen Ernährung als gesünder (BMEL 2016). So bestätigt der Ernährungsreport 2022, dass es mehr Frauen (93 %) als Männern (85 %) wichtig ist, dass ihr Essen gesund ist (forSa 2022). Geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Lebensmittelauswahl und dem Ernährungsverhalten können folglich durch gesundheitliche Überzeugun-

gen erklärt werden, denn Frauen sind stärker von den Vorteilen einer gesunden Ernährung überzeugt und achten zudem stärker darauf, ihr Körpergewicht zu kontrollieren (Grzymisławska et al. 2020).

„Aus gesundheitlichen Gründen gaben mehr Männer als Frauen an, vegetarisch zu leben, während es bei dem Thema vegane Ernährung keine Geschlechterunterschiede gab.“

Dieser Aspekt ist bedeutend, da durch Ernährungsnormen nicht nur geschlechtsspezifische Körper- und Gewichtsnormen vermittelt, sondern auch der Fleischkonsum beeinflusst wird. Ein reduzierter Fleischkonsum ist insbesondere in der weiblichen Ernährungsnorm relevant, da der Konsum von Fleisch in der gesellschaftlichen Diskussion eher als ungesund angesehen wird (Kramer 2021). Folglich konstruieren und reproduzieren der Verzicht und das Essen von Fleisch die heterosexuelle Differenz zwischen den Geschlechtern (Kofahl/Weyand 2016).

Zudem ist die gesellschaftliche Verknüpfung von Männlichkeit und Fleisch



www.intrahealth.de

Inter* und trans Menschen im Fokus der allgemeinen Gesundheitsversorgung

In Medizin, Pflege und Psychotherapie möchten Sie alle Menschen bestmöglich versorgen. Für trans und inter* Menschen fehlt es für eine gute Gesundheitsversorgung oft nur an ein wenig mehr Verständnis und Wissen.

Intrahealth ist ein kostenloses Lernportal zur Gesundheitsversorgung von inter* und trans Personen:

Erklärtexte, Lernvideos und Praxis-Szenarios – schnell, verständlich und flexibel.

www.intrahealth.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Stärkere Vorlieben/Motive:		
	Frauen	Männer
Ernährungsverhalten	— mehr Obst und Gemüse/ übergreifend mehr Alternativen zu tierischen Produkten	— mehr Fleisch/ Fleischalternativen
Gründe für den Kauf von Lebensmitteln/ Ernährungsweisen	— Umwelt- und Tierschutz — Gesundheit/Allergien bzw. Unverträglichkeiten — umwelt- und ressourcenschonende Produktion der Lebensmittel und fair gehandelte Lebensmittel — regionaler Ursprung — Vermeidung von Risiken (belasteter Lebensmittel)	— Geschmack — Gesundheit/Allergien bzw. Hautunverträglichkeit — akute Präsenz in Medien

mit dem Bild eines „starken“ Körpers verbunden und basiert auch auf der Annahme, dass Fleisch aufgrund seines Proteingehaltes mit dem Wachstum von Muskeln in Verbindung steht. Interessant ist, dass sich ernährungswissenschaftliche Empfehlungen zur Proteinzufuhr nicht auf das Geschlecht, sondern auf das Gewicht beziehen (Winter 2022).

Eine Studie aus den USA bestätigt die Annahme, dass sich unterschiedliche Einstellungen und Verhaltensweisen hinsichtlich des Fleischkonsums unter anderem durch traditionelle Geschlechterrollen erklären lassen: Bei Männern fungiert eine höhere Konformität mit traditionellen Geschlechterrollen als Vorhersagewert für einen häufigeren Verzehr von (Rind- und Hühner-)Fleisch und für eine geringere Offenheit, vegetarisch zu werden. Bei Frauen konnte zu beiden Aspekten kein Vorhersagewert ermittelt werden. Allerdings hängt der Fleischkonsum nicht nur vom biologischen Geschlecht ab, sondern vielmehr davon, wie „weiblich“ oder „männlich“ sich Personen selbst wahrnehmen (Rosenfeld/Tomiyama 2021).

Sozialisation

Eine fleischierte Ernährung ist nicht nur tief in der westlichen Kultur verwurzelt, sondern wurde oft mit Reichtum und einer nahrhaften Ernährung assoziiert (Graça et al. 2015). Diese sozialisierte Verhaltensweise zu verändern, stellt eine große Herausforderung dar. Die Sozialisation,

in der die zuvor beschriebenen gesellschaftlichen Erwartungen weitergegeben werden, könnte somit ein bedeutender Einflussfaktor sein. Zum einen gibt es den Erklärungsansatz, dass Männer aus der evolutionären Sicht früher stärker mit der Jagd beschäftigt waren als Frauen und daher Tiere eher als mögliches Nahrungsmittel betrachten. Zum anderen gibt es die Auslegung, dass Männer und Frauen aufgrund der typischen sozialen Rollen (etwa, dass Männer weniger emotional seien und dass bei Frauen der Aspekt des Kümmerns im Fokus stehe) sozialisiert werden.

Anzumerken ist, dass die Sichtweise auf gewisse Rollen kurzfristig eher veränderbar ist als evolutionäre Ansichten (Randler et al. 2021). Denn in den Ländern, in denen die Abhängigkeit der Frauen von Männern niedrig ist, gibt es größere Unterschiede zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Tierschutzeinstellungen (Phillips et al. 2011). Eine mögliche Erklärung dafür, dass Frauen ein größeres Interesse an Tierschutzfragen haben, könnte darin liegen, dass Frauen in diesen Ländern im Sinne des Empowerments und aufgrund der stärker entwickelten Gleichberechtigung ihre eigenen Ansichten besser entfalten und äußern können (Randler et al. 2021). Ein weiterer Einflussfaktor stellt die in der Familie übliche Ernährungsweise dar, da diese den Wunsch, sich vegetarisch bzw. vegan zu ernähren, beeinflusst. Dies trifft besonders auf jüngere Menschen zu, da bei ihnen die Ernährung

von der Lebensmittelauswahl der Erwachsenen in der Familie maßgeblich geprägt wird (Modlinska et al. 2020).

Genderspezifische und gendersensible Ansätze

Zusammengefasst können die geschlechtsspezifischen Unterschiede, die sich beim Fleischkonsum und bei der vegetarischen bzw. veganen Lebensweise äußern, unter anderem durch geschlechtsspezifische Motive, die etwa mit gesellschaftlichen Erwartungen an Geschlechterrollen zusammenhängen, erklärt werden. Daher sollten diese wichtigen Befunde bei der Entwicklung von Aufklärungskampagnen Berücksichtigung finden. Anzumerken ist aber genauso, dass Geschlechterstereotype auch Barrieren bei der Veränderung von Ernährungsgewohnheiten darstellen können (Modlinska et al. 2020) (etwa die Angst vor einem Verlust der „Männlichkeit“; „Weiblichkeit“). Die Fortschreibung typischer Geschlechterrollen sollte daher immer auch kritisch hinterfragt werden. Zudem kann das Wissen über gesellschaftliche Geschlechterrollen im Hinblick auf eine Reduzierung des Fleischkonsums einen wirkungsvollen Beitrag leisten (Rosenfeld/Tomiyama 2021).

Da die Darstellung negativer Auswirkungen des Fleischkonsums auf die Umwelt, den Tierschutz und die menschliche Gesundheit indes psychologische Abwehrmechanismen auslösen kann, sollten bei Interventionen immer die Vorteile eines reduzierten Fleischkonsums im Mittelpunkt stehen. Grundsätzliche psychologische Aspekte wie etwa, dass die Vertrautheit bzw. die Angst vor bestimmten Lebensmitteln (Fleisch bzw. alternative Produkte) alte Ernährungsmuster bestätigt (Modlinska/Pisula 2018), sollten zudem berücksichtigt werden und Bestandteil der Aufklärungsarbeit sein. ■

Die Literatur zum Text finden Sie unter www.mabuse-verlag.de

Viviane Scherenberg

ist Dekanin des Fachbereichs „Public Health und Umweltgesundheit“ an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen.
viviane.scherenberg@apollon-hochschule.de

Melanie Preuß

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Modulleiterin „Gender und Gesundheit“ an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen.
melanie-preuss@apollon-hochschule.de