

Medienmitteilung vom 1. Juni 2022

## **Exklusive Studie: Jede fünfte Person ass in Pandemie anders**

**Martigny, 1. Juni 2022. Eine neue repräsentative Umfrage der Groupe Mutuel zeigt, ob und wie sich die Ernährung der Schweizer Bevölkerung in und nach der Pandemie verändert hat. Dabei zeigt sich viel Disziplin: Zwei Drittel der Befragten haben selbst gekocht und die Mehrheit hat nicht mehr Alkohol oder Süsses zu sich genommen.**

Der Zuckerkonsum? Das Kochverhalten? Der Alkoholkonsum? Diese und weitere Fragen zum Thema Ernährung und Gesundheit hat die Groupe Mutuel untersuchen lassen. Eine repräsentative Studie (1'226 Teilnehmende im Alter von 15 bis 79 Jahren), die Ende April 2022 vom Marktforschungsinstitut LINK im Auftrag der Groupe Mutuel durchgeführt wurde, zeigt, wie sich die Schweizer Bevölkerung während der Pandemie nach eigener Einschätzung ernährt hat.

### **Neues Essverhalten ohne höheren Alkohol- und Zuckerkonsum**

Während der Pandemie hat sich die Ernährung bei etwa einer von fünf Personen geändert, insbesondere weil man mehr Zeit zu kochen hatte oder zu Hause gekocht hat. Ein grösserer Anteil der unter 30-Jährigen hat seine Ernährung im Vergleich zu den anderen Altersgruppen umgestellt. Die meisten Befragten haben während der Pandemie nicht mehr Alkohol getrunken. Dieser Anteil ist höher bei den Frauen. Diesen Befund unterstützt auch eine Untersuchung von [Sucht Schweiz](#). Mehr als zwei Drittel der Befragten haben ihren Konsum von süssen Produkten und Zucker nicht oder kaum erhöht, insbesondere die 45- bis 79-Jährigen. Dennoch spürte jede fünfte Person den Drang, sich nach der Pandemie gesünder zu ernähren.

### **Moderate Gewichtsschwankungen**

Die Pandemie hat das Gewicht bei einem Drittel der Befragten beeinflusst. Es kam während der Pandemie zu Gewichtsabnahmen und Gewichtszunahmen: Ein grösserer Anteil der 30 bis 44-Jährigen hat im Vergleich zu den anderen Altersgruppen zugenommen.

Die grössten Unterschiede zwischen Frauen und Männer zeigt sich beim Fleischkonsum und bei der Beachtung der Nährstoffverteilung. Die meisten befragten Personen essen ein- bis zweimal pro Woche rotes Fleisch. Die Umfrage zeigt deutlich, dass Männer mehr Fleisch essen. 13 Prozent der Männer geben an, Vegetarier zu sein. Bei den Frauen sind es 21 Prozent.

Was die Empfehlungen der Ernährungswissenschaftler betrifft, werden diese von den meisten Befragten mehr oder weniger befolgt, vor allem in der Westschweiz und durch Frauen. Knapp ein Viertel folgt ihnen nicht.

### **Essverhalten führte speziell bei Jüngeren zu psychischen Problemen**

Kaum ein Befragter hatte während der Pandemie körperliche oder psychische Probleme, die durch ihr Essverhalten ausgelöst wurden. Jedoch hatte ein grösserer Anteil der 15- bis 29- im Vergleich zu den anderen Altersgruppen deswegen psychische Probleme. In der italienischsprachigen Schweiz litten fünf Prozent aller befragten Altersgruppe unter psychischen Problemen, die von verändertem Essverhalten ausgelöst wurden.

Die Ernährung hat grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Denn es besteht ein starker Zusammenhang zwischen zahlreichen Krankheiten – insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und dem, was auf unserem Teller landet. Diese Krankheiten wirken sich auf die Gesundheitskosten aus. Deshalb engagiert sich die Groupe Mutuel stark in der Prävention, um eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu fördern.



## **Ansprechpartner für die Medien**

Serkan Isik, Leiter Medienkommunikation D-CH  
Mobile 079 788 95 83, [sisik@groupemutuel.ch](mailto:sisik@groupemutuel.ch)

## **Über die Groupe Mutuel**

Mit mehr als 2800 Mitarbeitenden in der ganzen Schweiz steht die Groupe Mutuel im Dienst von 1,3 Millionen Einzelkunden und 27 000 Unternehmen.

Als einziger umfassender Versicherer in der Schweiz positioniert sich die Groupe Mutuel als Referenzpartner in den Bereichen Gesundheit und Vorsorge für ihre Einzel- und Unternehmenskunden. Der Umsatz überschreitet 5,3 Milliarden Franken. Dank ihren massgeschneiderten Versicherungslösungen in den Bereichen Grundversicherung (KVG) und Zusatzversicherung (VVG) belegt sie den dritten Rang der Gesundheitsversicherer in der Schweiz. Die Groupe Mutuel bietet zudem eine umfassende Produktpalette in den Bereichen individuelle Vorsorge und Vermögensversicherung an. Der Versicherer mit Sitz in Martigny bietet Unternehmen aller Grössen Lösungen für das Krankentaggeld, die Unfallversicherung (UVG) sowie für die berufliche Vorsorge (BVG) an. Im Bereich Gesundheitsversicherungen für Unternehmen belegt die Groupe Mutuel national den fünften Rang.