

Zusammenhang zwischen Stress und dem Konsum süßer Getränke bei Jugendlichen während der Pandemie

Peter Preissler¹; Mag. Dr. Manuel Schätzer¹; Univ.-Prof. Dr. Jürgen König²; Juliana Bhardwaj¹; Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler¹

¹ SIPCAN – Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition; ² Universität Wien, Department für Ernährungswissenschaften

Hintergrund:

Stress ist ein integraler Bestandteil des täglichen Lebens, allerdings kann starker oder chronischer Stress die Gesundheit und das Verhalten negativ beeinflussen. Aufbauend auf bisherigen Ergebnissen, wonach Stress mit der Aufnahme von schmackhafter, energiedichter Nahrung assoziiert ist, sollten Zusammenhänge zwischen der Stresswahrnehmung und dem Konsum von süßen Getränken bei Jugendlichen zur Zeit der COVID-19-Pandemie untersucht werden.

Methode:

Hierzu wurden im Zeitraum 04.-05.2021 der Getränkekonsum und die Stresswahrnehmung des vergangenen Monats von Wiener Schüler*innen der 9., 10. und 11. Schulstufe aus allgemeinbildenden höheren Schulen mittels Fragebogen untersucht.

Außerdem wurden ausgewählte Kontrollvariablen erhoben, welche ebenfalls mit der Aufnahme süßer Getränke in Verbindung gebracht wurden. Zusätzlich wurde der wahrgenommene Einfluss der Pandemie auf das allgemeine Stresslevel sowie auf den durchschnittlichen Konsum süßer Getränke ermittelt.

Ergebnisse:

Insgesamt nahmen 430 Schüler*innen (weiblich: 52,1 %; Durchschnittsalter: 16,3 Jahre) an der Untersuchung teil. 69,3 % der Teilnehmer*innen nahmen ein gesteigertes Stresslevel aufgrund der Covid-19-Pandemie wahr und 27,7 % empfanden ihren Süßgetränkekonsum als gesteigert. Neben dem Geschlecht und der Aufnahmehäufigkeit ernährungsphysiologisch unvorteilhafter Lebensmittel erwies sich die Interaktion von Stresswahrnehmung und gezügeltem Essverhalten als signifikanter Prädiktor für die tägliche Aufnahmemenge süßer Getränke. Ein signifikanter Haupteffekt von Stress konnte für die tägliche Aufnahmemenge von koffeinhaltigen Süßgetränken ermittelt werden.

Schlussfolgerungen:

Die beobachtete positive Assoziation zwischen der mitunter pandemiebedingten Stresswahrnehmung und der Aufnahme koffeinhaltiger Süßgetränke ist besonders hinsichtlich potenzieller Gesundheitsauswirkungen einer langfristigen und höheren Aufnahme süßer Getränke bedeutsam. Jugendliche, insbesondere jene mit einem ausgeprägten gezügelten Essverhalten, könnten hinsichtlich ihres Konsumverhaltens in Bezug auf Getränke von einer gezielten Stressreduktion profitieren.