



UNIVERSITY OF LEEDS

This is a repository copy of *Essverhalten gestern und heute: Ein konzeptueller Rahmen für traditionelles und modernes Essverhalten*.

White Rose Research Online URL for this paper:  
<https://eprints.whiterose.ac.uk/168122/>

Version: Published Version

---

**Article:**

Sproesser, G, Ruby, MB, Arbit, N et al. (13 more authors) (2020) *Essverhalten gestern und heute: Ein konzeptueller Rahmen für traditionelles und modernes Essverhalten*. *Lebensmittelbrief*, 31 (3-6). ISSN 1866-6787

---

Protected by copyright. Uploaded in accordance with the publisher's self-archiving policy.

**Reuse**

Items deposited in White Rose Research Online are protected by copyright, with all rights reserved unless indicated otherwise. They may be downloaded and/or printed for private study, or other acts as permitted by national copyright laws. The publisher or other rights holders may allow further reproduction and re-use of the full text version. This is indicated by the licence information on the White Rose Research Online record for the item.

**Takedown**

If you consider content in White Rose Research Online to be in breach of UK law, please notify us by emailing [eprints@whiterose.ac.uk](mailto:eprints@whiterose.ac.uk) including the URL of the record and the reason for the withdrawal request.



[eprints@whiterose.ac.uk](mailto:eprints@whiterose.ac.uk)  
<https://eprints.whiterose.ac.uk/>

# Essverhalten gestern und heute: Ein konzeptueller Rahmen für traditionelles und modernes Essverhalten

*Gudrun Sproesser, Matthew B. Ruby,  
Naomi Arbit, Charity S. Akotia,  
Marle dos Santos Alvarenga,  
Rachana Bhangaokar, Isato Furumitsu,  
Xiaomeng Hu, Sumio Imada,  
Gülbanu Kaptan, Martha Kaufer-Horwitz,  
Usha Menon, Claude Fischler, Paul Rozin,  
Harald T. Schupp, & Britta Renner*

Über verschiedene Länder hinweg ist ein Wandel des Essverhaltens zu verzeichnen (e.g., Monteiro, Moubarac, Cannon, Ng, & Popkin, 2013; Neumark-Sztainer, Wall, Fulkerson, & Larson, 2013; Popkin, Adair, & Ng, 2012; Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien, & Glanz, 2008). Teile dieses Wandels wurden als 'nutrition transition' bezeichnet; ein Wandel von einem hohen Konsum von komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen hin zu einer vielfältigen Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und Zucker (Drewnowski & Popkin, 1997; Hawkes, 2006; Popkin, 2003, 2009; Popkin & Gordon-Larsen, 2004; Popkin et al., 2012).

Dieser Wandel wurde mitunter als bedenklich eingestuft, da ein traditionelles Essverhalten mit positiven Auswirkungen auf die Gesundheit in Verbindung gebracht wurde (Popkin, 2003; Popkin, Adair et al., 2012), wohingegen ein modernes Essverhalten mit Übergewicht und chronischen Erkrankungen assoziiert wurde (De Flora, Quaglia, Benicelli & Vercelli, 2005). Allerdings zeigt die Literatur, dass verschiedene Definitionen existieren, was traditionelles und modernes Essverhalten ausmacht. Häufig wird darauf fokussiert, WAS Menschen essen. Z.B. scheint ein hoher Konsum von Fleisch, Zucker, Ölen und Fetten das moderne Essverhalten zu charakterisieren. Demgegenüber scheint ein hoher Konsum von Ballaststoffen und Getreide einem traditionellen Essverhalten zugrunde zu liegen (Chopra, Galbraith & Darnton-Hill, 2002; Popkin, 2003, 2009; Popkin et al., 2012; Popkin & Gordon-Larsen, 2004). Wenn man jedoch unser heutiges Essverhalten in westlichen Gesellschaften damit

vergleicht, wie es vor ca. 100 Jahren war, wird schnell deutlich, dass es nicht nur Unterschiede gibt, was gegessen wird, sondern auch wie gegessen wird. Z.B. wird heutzutage mehr außerhaus gegessen, früher eher zu Hause (Popkin et al., 2012; Story et al., 2008). Dieses WIE hat in der Literatur bisher vergleichsweise wenig Beachtung gefunden.

Ziel einer Studie, die kürzlich in der Fachzeitschrift BMC Public Health publiziert wurde (Sproesser et al., 2019), war daher eine umfassende Zusammenstellung und Systematisierung der verschiedenen Facetten des traditionellen und modernen Essverhaltens. Dazu wurde eine internationale Literaturdurchsicht und Diskussionen mit ExpertInnen aus zehn verschiedenen Ländern durchgeführt, nämlich aus den USA, Mexiko, Brasilien, Frankreich, Deutschland, Ghana, der Türkei, Indien, China und Japan. Dieses Vorgehen resultierte in insgesamt 106 Facetten, die das traditionelle und moderne Essverhalten ausmachen. Diese wurden in die zwei Dimensionen WAS und WIE Menschen essen eingeteilt, sowie in zwölf Subdimensionen. Das Ergebnis war ein konzeptueller Rahmen, was traditionelles und modernes Essverhalten ausmacht (s. Abbildung 1). Da die Studie von Sproesser und KollegInnen (2019) Teil des 'Traditional Eating Project: 10 countries' (TEP10; gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft, GZ SP 1610/2-1) ist, wurde der Rahmen 'TEP10 Framework' genannt.

## 1. Dimension: Das WAS beim traditionellen und modernen Essverhalten

Wie in Abbildung 1 zu sehen, sind der Dimension, was Menschen essen, sechs Subdimensionen untergeordnet. Im Folgenden sollen diese sechs Subdimensionen kurz erläutert werden.

### Inhaltsstoffe (Subdimension 1)

Die Inhaltsstoffe von Speisen werden in der Literatur vergleichsweise häufig als charak-

teristisch für traditionelles und modernes Essverhalten aufgeführt. Z.B. wird ein hoher Konsum von Grundnahrungsmitteln, pflanzlichen Speisen, Getreide (Chopra et al., 2002), Obst (Dubé et al., 2014), Gemüse (Popkin et al., 2012) und Ballaststoffen (Popkin & Gordon-Larsen, 2004) als Teil des traditionellen Essverhaltens angesehen. Im Gegensatz dazu wird ein hoher Konsum von sowohl energiereichen Speisen (Dubé et al., 2014) als auch von Diät-Lebensmitteln als modern eingestuft. Auch gilt ein hoher Konsum von raffinierten Speisen (Chopra et al., 2002), tierischen Nahrungsmitteln (Popkin & Gordon-Larsen, 2004), Zucker (Drewnowski & Popkin, 1997), künstlichen Süßungsmitteln, Salz (Monteiro et al., 2013), Ölen und Fetten (speziell Transfette und gesättigte Fettsäuren; Monteiro et al., 2013; Popkin, 2003, 2009) als modern.

### Verarbeitung (Subdimension 2)

Diese Subdimension beinhaltet Facetten, die sich auf die Art der Produktion und den Grad der Verarbeitung beziehen. Beispielsweise wird ein hoher Konsum von industriell unverarbeiteten (Monteiro, Levy, Claro, de Castro, & Cannon, 2011) und frischen Speisen als charakteristisch für ein traditionelles Essverhalten angesehen. Im Gegensatz dazu wird ein hoher Konsum von Speisen aus industrieller Massenproduktion (Trichopoulou, Soukara, & Vasilopoulou, 2007) und von hoch verarbeiteten Speisen (Monteiro et al., 2013) als modern eingestuft: als modern gelten z.B. Convenience-Produkte (Jabs & Devine, 2006), Mikrowellen- oder Tiefkühlgerichte, Fast Food (Jabs & Devine, 2006) und Softgetränke (Dubé et al., 2014). Auch Lebensmittel mit Bio-Siegel wurden als modern angesehen, wobei die Betonung hier auf dem Siegel lag als Marker von modernem Essverhalten und nicht auf der Art der Produktion.

### Zubereitung (Subdimension 3)

Diese Subdimension bezieht sich sowohl darauf, wer das Essen zubereitet hat sowie

## Konzeptualisierungen von Traditionellem und Modernem Essverhalten

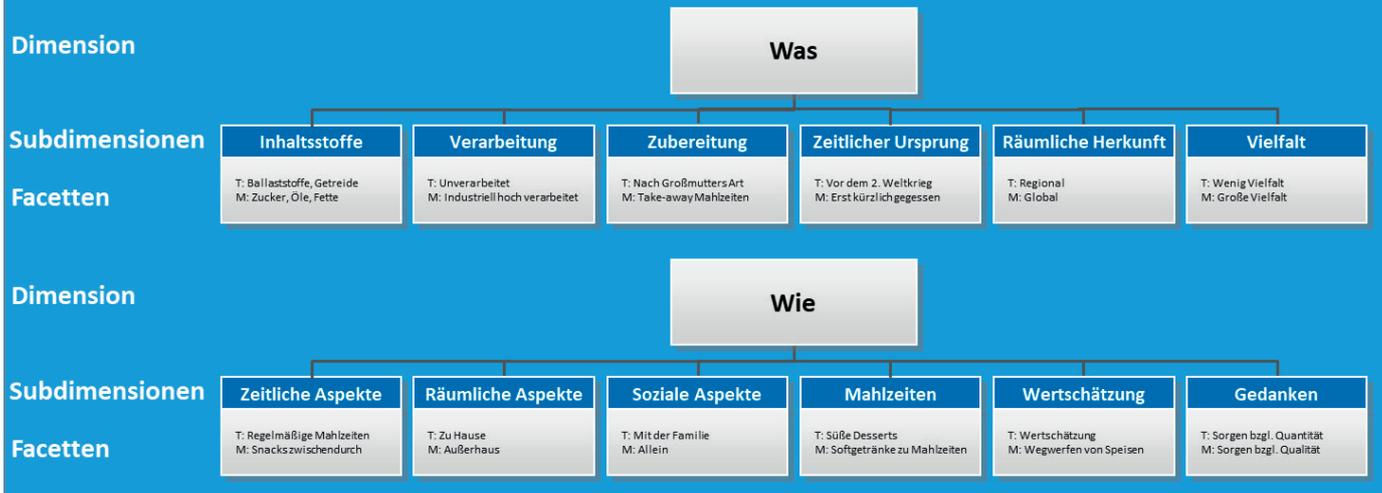


Abbildung 1: Der „TEP10 Framework“: Ein konzeptueller Rahmen für traditionelles („T“) und modernes („M“) Essverhalten (nach Sproesser et al., 2019).

wo und wie es zubereitet wurde. So gilt z.B. der Konsum von Speisen, die zu Hause (Jabs & Devine, 2006) oder von Frauen zubereitet wurden, als traditionell. Charakteristisch für traditionelle Speisen ist außerdem, dass sie eine lange Zubereitungszeit haben und z.B. nach Großmutter's Art zubereitet sind (Vanhonacker et al., 2010).

Im Gegensatz dazu wird modernes Essverhalten über die Nutzung von zeitsparendem Equipment zur Speisenzubereitung definiert, wie z.B. Mikrowellen, Reiskochern oder Brotbackautomaten (Jabs & Devine, 2006), sowie über viele verschiedene Arten zu kochen oder Speisen aufzuwärmen (z.B. braten, kochen, dämpfen, grillen). Auch ein hoher Konsum von gebratenen und gegrillten Speisen wird als modern angesehen (Popkin, 2009), sowie ein hoher Konsum von verzehrfertigen (Jabs & Devine, 2006), take-away oder gelieferten Speisen (Popkin, 2009).

### Zeitlicher Ursprung (Subdimension 4)

Die vierte Subdimension, die im TEP10 Framework identifiziert wurde, bezieht sich auf die Zeit, seit wann eine Speise in einer Region gegessen wird. Z.B. gilt der Konsum von Speisen, die typisch für die Region sind oder schon seit langem dort gegessen werden (z.B. schon vor dem zweiten Weltkrieg; Trichopoulou et al., 2007) als Teil des traditionellen Essverhaltens. Die Diskussionen ergaben auch, dass der Konsum von Speisen, die schon die eigenen Großeltern kannten, traditionell ist. Nach Weichselbaum, Be-

nelam und Soares Costa (2009) ist z.B. Wiener Schnitzel traditionell für Österreich, Pumpernickel Brot traditionell für Deutschland und Kebab mit Joghurt traditionell für die Türkei.

### Räumliche Herkunft (Subdimension 5)

Diese Subdimension bezieht sich darauf, wo die verzehrten Speisen herkommen. Z.B. wird traditionelles Essverhalten über den Konsum von saisonalen und regionalen Produkten definiert (Trichopoulou et al., 2007). Im Gegensatz dazu wird modernes Essverhalten durch den Konsum von Speisen charakterisiert, die aus der ganzen Welt importiert werden (Popkin et al., 2012; Trichopoulou et al., 2007), und die dadurch über das ganze Jahr hinweg verfügbar sind. Die Diskussionen ergaben im Weiteren, dass traditionell die Speisen weitgehend auf Märkten gekauft oder selbst angebaut wurden, wohingegen in der modernen Zeit die Speisen in Supermärkten oder auch aus Verkaufsautomaten gekauft werden.

### Vielfalt (Subdimension 6)

In diese Subdimension wurden Facetten gruppiert, die sich auf die Vielfalt der verfügbaren Speisen beziehen. Modernes Essverhalten wird z.B. durch eine große Auswahl an verfügbaren Speisen charakterisiert sowie durch eine vielfältige und abwechslungsreiche Ernährung (Drewnowski & Popkin, 1997). Die Diskussionen ergaben, dass diese Vielfalt bei der Verfügbarkeit von verschiedenen Geschmacksrichtungen besonders aus-

geprägt ist. Auch wurde der Konsum einer großen Vielfalt von Obst und Gemüse als Teil des modernen Essverhaltens diskutiert. Allerdings wurde eine große Vielfalt innerhalb einer Obst- oder Gemüsesorte (z.B. viele verschiedene Apfelsorten) als traditionell eingestuft.

## 2. Dimension: Das WIE beim traditionellen und modernen Essverhalten

Der Dimension, wie Menschen essen, wurden die folgenden sechs Subdimensionen zugeordnet.

### Zeitliche Aspekte (Subdimension 1)

Diese Subdimension beinhaltet Facetten, die sich auf die Dauer des Essens und wann gegessen wird, beziehen. Z.B. wurde diskutiert, dass man sich traditionell Zeit nimmt zum Essen. Außerdem werden bei einem traditionellen Essverhalten die Hauptmahlzeiten zu regelmäßigen Zeiten gegessen (Fjellström, 2004; Mestdag, 2005). Auch wurde diskutiert, dass es in vielen Ländern Teil des traditionellen Essverhaltens ist, dass alle Familienmitglieder zur gleichen Zeit essen. Des Weiteren werden traditionelle Gerichte an besonderen Tagen gegessen (z.B. sonntags, bei Feiern). Im Gegensatz dazu wird das moderne Essverhalten durch eine kürzere Essdauer, unregelmäßiges Essen, das Auslassen von Mahlzeiten und zwischendurch Essen (Zizza, Siega-Riz & Popkin, 2001) charakterisiert.

### Räumliche Aspekte (Subdimension 2)

Diese Subdimension beinhaltet, wo gegessen wird. Z.B. gilt als Teil von traditionellem Essverhalten, zu Hause zu essen (Popkin et al., 2012), wohingegen in Restaurants zu essen (Story et al., 2008), besonders in all-you-can-eat-Restaurants, als modern gilt. Auch wird unterwegs essen (Jabs & Devine, 2006), 'to-go', oder bei der Arbeit essen als modern angesehen.

### Soziale Aspekte (Subdimension 3)

Diese Subdimension bezieht sich darauf, mit wem man isst, welche sozialen Normen es bzgl. des Essens gibt sowie ob diese eingehalten werden. Z.B. ist zusammen zu essen, vor allem mit der Familie, Teil des traditionellen Essverhaltens (Jabs & Devine, 2006). Auch werden gemeinsame Mahlzeiten traditionell in vielen Ländern als eine wichtige Gelegenheit für Gespräche angesehen und stehen im Zentrum von größeren Familienfeiern. Des Weiteren wird es als traditionell angesehen, dass soziale Normen und gemeinschaftliche Regeln das Essverhalten bestimmen (Fischler, 1990). Das kann z.B. bedeuten, dass alle das Gleiche essen während einer Mahlzeit zu Hause und es wenig Ausnahmen gibt bzgl. individueller Präferenzen. Ein anderes Beispiel für eine soziale Norm ist, dass Männer in vielen Ländern traditionell eine bevorzugte Behandlung bei Mahlzeiten genießen. Im Gegensatz dazu gilt es als modern, allein zu essen (Fischler, 2011); das Essverhalten ist individualistischer; Männer und Frauen sind gleichberechtigt.

### Mahlzeiten (Subdimension 4)

In diese Subdimension wurden Facetten gruppiert, die die Bedeutung und den Aufbau von Mahlzeiten thematisieren. Z.B. ist in Deutschland die Hauptmahlzeit traditionell das Mittagessen, wohingegen das Abendessen die Hauptmahlzeit in einem modernen Essverhalten darstellt. Was den Aufbau von Mahlzeiten angeht, enden Hauptmahlzeiten in vielen westlichen Ländern traditionell mit einem süßen Dessert. Im Gegensatz dazu wurden Softgetränke während der Hauptmahlzeit als modern diskutiert; sowie dass sich Speisen, die zum Frühstück gegessen werden, sehr von den Speisen, die zu anderen Mahlzeiten gegessen werden, unterscheiden.

### Wertschätzung (Subdimension 5)

Diese Subdimension beinhaltet, inwieweit den konsumierten Speisen sowie den beim Essen anwesenden Personen gegenüber

Respekt gezeigt wird. Die Diskussionen ergaben beispielsweise, dass traditionelles Essverhalten durch die Wertschätzung von Speisen gekennzeichnet ist, sowie durch das Einhalten von Tischmanieren. Demgegenüber wird modernes Essverhalten durch das Wegwerfen von Lebensmitteln gekennzeichnet, durch die Nutzung von Plastikbesteck und dadurch, nicht zu wissen, woher die konsumierten Speisen kommen und welche Inhaltsstoffe enthalten sind. Auch einer Nebenbeschäftigung während des Essens nachzugehen wird als Teil von modernem Essverhalten gesehen (Jabs & Devine, 2006).

### Gedanken (Subdimension 6)

Die sechste Subdimension thematisiert Gedanken, Bedenken und Sorgen, die mit dem Essen verbunden sind. Z.B. wird traditionelles Essverhalten durch Sorgen darüber charakterisiert, dass genügend Nahrungsmittel verfügbar sind, wohingegen modernes Essverhalten durch Gedanken bzgl. der Qualität der konsumierten Speisen gekennzeichnet ist (Fischler, 1990). Auch ergaben die Diskussionen, dass das traditionelle Essverhalten durch intuitives Essen charakterisiert ist, während modernes Essverhalten z.B. durch die Analyse von Nährstoffen und Labeln gekennzeichnet ist. Durch den modernen Überfluss an verfügbaren Speisen, sind Menschen sowohl besorgt darüber, was sie essen sollen (Fischler, 1990) sowie darüber, zu viel zu essen.

### Fazit und Ausblick

Der TEP10 Framework gibt einen umfassenden Überblick darüber, was das Konzept des traditionellen und modernen Essverhaltens ausmacht. Deutlich wird, dass es sich hierbei um ein multidimensionales Phänomen handelt, das nicht nur beinhaltet was gegessen wird, sondern auch wie gegessen wird. Eine Reduktion auf einzelne Facetten des traditionellen und modernen Essverhaltens stellt daher eine Übersimplifizierung dar. Stattdessen sollte die Multidimensionalität und das Zusammenspiel der verschiedenen Facetten berücksichtigt werden, um ein umfassendes Verständnis über zeitliche Veränderungen von traditionell hin zu modern, über zugrundeliegende Ursachenfaktoren, sowie über die Konsequenzen dieser Veränderungen zu erlangen. So sind z.B. globale Aussagen über den Zusammenhang zwischen traditionellem oder modernem Essverhalten und Gesundheitsparametern schwer haltbar. Stattdessen können Aussagen über den Zusammen-

hang einzelner Facetten und Gesundheit getroffen werden. Die hier vorgestellte Studie von Sproesser et al. (2019) hat eine internationale Perspektive eingenommen zur Sammlung und Systematisierung von Facetten des traditionellen und modernen Essverhaltens. Da aber Unterschiede zu erwarten sind, was genau in einzelnen Ländern als traditionell und modern angesehen wird, beinhaltet der nächste Schritt des TEP10 Projekts, Befragungen in verschiedenen Ländern durchzuführen mit dem Ziel, Unterschiede und Gemeinsamkeiten aufzudecken, welche Verhaltensweisen in den einzelnen Ländern als traditionell und modern gelten.

### Literaturverzeichnis

Chopra M, Galbraith S, Darnton-Hill I. A global response to a global problem: the epidemic of overnutrition. *Bulletin of the World Health Organization*. 2002;80:952-8.

De Flora S, Quaglia A, Bennicelli C, Vercelli M. The epidemiological revolution of the 20th century. *The FASEB Journal*. 2005; 19(8):892-7.

Drewnowski A, Popkin B. The nutrition transition: new trends in the global diet. *Nutrition Reviews*. 1997;55(2):31-43.

Dubé L, Labban A, Moubarac JC, Heslop G, Ma Y, Paquet C. A nutrition/health mindset on commercial Big Data and drivers of food demand in modern and traditional systems. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2014;1331(1):278-95.

Fischler C. *Homnivore (L'): Sur les Fondamentaux de la Biologie et de la Philosophie: Odile Jacob; 1990.*

Fischler C. *Commensality, society and culture. Social Science Information*. 2011; 50(3-4):528-48.

Fjellström C. *Mealtime and meal patterns from a cultural perspective. Scandinavian Journal of Nutrition*. 2004;48(4):161-4.

Hawkes C. *Uneven dietary development: linking the policies and processes of globalization with the nutrition transition, obesity and diet-related chronic diseases. Globalization and Health*. 2006;2(1):4.

Jabs J, Devine CM. *Time scarcity and food choices: an overview. Appetite*. 2006; 47(2):196-204.

Mestdag I. Disappearance of the traditional meal: temporal, social and spatial deconstruction. *Appetite*. 2005;45(1):62-74.

Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, de Castro IRR, Cannon G. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. *Public Health Nutrition*. 2011;14(1):5-13.

Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*. 2013;14:21-8.

Neumark-Sztainer D, Wall M, Fulkerson JA, Larson N. Changes in the frequency of family meals from 1999 to 2010 in the homes of adolescents: trends by sociodemographic characteristics. *Journal of Adolescent Health*. 2013;52(2):201-6.

Popkin BM. The nutrition transition in the developing world. *Development Policy Review*. 2003;21(5-6):581-97.

Popkin BM. Global changes in diet and activity patterns as drivers of the nutrition

transition. In Kalhan SC, Prentice AM, Yajnik CS, editors. *Emerging societies-coexistence of childhood malnutrition and obesity*. Basel: Karger Publishers; 2009. p. 1-14.

Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition Reviews*. 2012;70(1):3-21.

Popkin BM, Gordon-Larsen P. The nutrition transition: worldwide obesity dynamics and their determinants. *International Journal of Obesity*. 2004;28(S3):S2.

Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R, Glanz K. Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annual Reviews Public Health*. 2008;29:253-72.

Sproesser G, Ruby MB, Arbit N, Akotia CS, Alvarenga MdS, Bhangaokar R, Furumitsu I, Hu X, Imada S, Kaptan G, Kaufer-Horwitz M, Menon U, Fischler C, Rozin P, Schupp HT, Renner B. Understanding traditional and modern eating: the TEP10 framework. *BMC Public Health*. 2019;19:1606.

Trichopoulou A, Soukara S, Vasilopoulou E. Traditional foods: a science and society perspective. *Trends in Food Science and Technology*. 2007;18(8):420-7.

Weichselbaum E, Benelam B, Soares Costa H. Traditional foods in Europe. 2009. [http://www.eurofir.org/wp-admin/wp-content/uploads/EuroFIR%20synthesis%20reports/Synthesis%20Report%206\\_Traditional%20Foods%20in%20Europe.pdf](http://www.eurofir.org/wp-admin/wp-content/uploads/EuroFIR%20synthesis%20reports/Synthesis%20Report%206_Traditional%20Foods%20in%20Europe.pdf). Accessed 16 April 2020."

Vanhonacker F, Verbeke W, Guerrero L, Claret A, Contel M, Scavedi L, Zakowska-Biemans S, Gutkowska K, Sulmont-Rossé C, Raude J, Signe Granli B, Hersleth M. How European consumers define the concept of traditional food: Evidence from a survey in six countries. *Agribusiness*. 2010;26(4):453-76.

Zizza C, Siega-Riz AM, Popkin BM. Significant increase in young adults' snacking between 1977-1978 and 1994-1996 represents a cause for concern! *Preventive Medicine*. 2001;32(4):303-10.