



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Kulturelle Ernährungsmuster und Gesundheitsförderung: Die türkische Community in Österreich im Fokus

verfasst von | submitted by

Belma Atak-Erdogan BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2025

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 838

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Ernährungswissenschaften

Betreut von | Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Jürgen König

An dieser Stelle möchte ich mich von Herzen bei allen bedanken, die mich während meiner Masterarbeit und meines gesamten Studiums unterstützt und inspiriert haben.

Mein besonderer Dank gilt Univ.-Prof. Dr. Jürgen König, dessen wertvolle wissenschaftliche Begleitung und Unterstützung mir nicht nur die Tür zu neuen Erkenntnissen geöffnet hat, sondern mir auch stets eine Quelle der Inspiration war. Für seine Geduld, seine motivierenden Worte und seine fachliche Expertise bin ich unendlich dankbar.

Mein tiefster Dank gilt auch meiner Mutter und meinem Bruder, die immer an mich geglaubt und mich in jeder Lebenslage bestärkt haben. Ohne ihre aufopferungsvolle Unterstützung und ihr Verständnis wäre dieser Weg nicht möglich gewesen.

Besonders dankbar bin ich meinem Mann, der in den herausfordernden Zeiten immer an meiner Seite stand und mir mit unermüdlicher Geduld und Liebe den Rücken freigehalten hat.

Meinen drei kleinen Söhnen gilt mein größter Dank. Ihr Lachen, eure Liebe und eure bedingungslose Unterstützung haben mich immer daran erinnert, warum ich diesen Weg gehe. Ihr seid mein größter Antrieb und mein größtes Glück.

Diese Arbeit widme ich all denjenigen, die mich auf meinem Weg begleitet und unterstützt haben. Sie ist nicht nur das Ergebnis harter Arbeit, sondern auch der Liebe und Fürsorge, die ich von meiner Familie und meinen Mentoren erfahren habe.

Vielen Dank!

Inhaltsverzeichnis

ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	IV
ABSTRACT.....	V
1. EINLEITUNG.....	1
1.1. PROBLEMSTELLUNG	1
1.2. FORSCHUNGSZIELE.....	2
1.3. RELEVANZ DER STUDIE.....	3
1.4. AUFBAU DER ARBEIT.....	5
2. THEORETISCHER HINTERGRUND.....	5
2.1. DEFINITIONEN VON ERNÄHRUNGSWISSEN	5
2.2. BEDEUTUNG DER ERNÄHRUNG IN DER TÜRKISCHEN KULTUR	6
2.3. ERNÄHRUNGSWISSEN UND GESUNDHEIT	7
2.3.1. BEDEUTUNG DES ERNÄHRUNGSWISSENS FÜR DIE GESUNDHEIT	7
2.3.2. ERNÄHRUNGSWISSEN IN DER TÜRKISCHEN COMMUNITY	9
2.4. ÜBERBLICK ÜBER DIE TÜRKISCHE COMMUNITY IN ÖSTERREICH.....	10
3. FORSCHUNGSDESIGN UND METHODOLOGIE	12
3.1. FORSCHUNGSANSATZ	12
3.2. BESCHREIBUNG DER QUANTITATIVEN METHODE	13
3.3. FRAGEBOGENENTWICKLUNG	13
3.4. AUSWAHL DER STICHPROBE	15
3.5. DATENERHEBUNGSVERFAHREN	17
3.6. DATENANALYSEMETHODEN	19
3.6.1 DESKRIPTIVE STATISTIK.....	19
3.6.2 INFERENZSTATISTIK.....	20
3.7 HYPOTHESENBILDUNG.....	21
4. ERGEBNISSE.....	22

4.1. DEMOGRAFISCHE MERKMALE DER TEILNEHMENDEN	23
4.2. ERNÄHRUNGSWISSEN DER TÜRKISCHEN COMMUNITY	32
4.3. ÜBERPRÜFUNG DER HYPOTHESEN	55
4.3.1 HYPOTHESE 1.1.....	56
4.3.2 HYPOTHESE 1.2.....	58
4.3.3 HYPOTHESE 2.....	59
<u>5. DISKUSSION</u>	<u>61</u>
5.1. INTERPRETATION DER ERGEBNISSE	61
5.2. VERGLEICH MIT DEM THEORETISCHEN HINTERGRUND	62
5.3. IMPLIKATIONEN FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG	63
5.4. LIMITATIONEN DER STUDIE.....	65
5.5. EMPFEHLUNGEN FÜR ZUKÜNFTIGE FORSCHUNG.....	67
<u>6. SCHLUSSFOLGERUNG</u>	<u>69</u>
6.1. ZUSAMMENFASSUNG DER HAUPTERKENNTNISSE	69
6.2. BEDEUTUNG DER ERGEBNISSE FÜR DIE TÜRKISCHE COMMUNITY	70
6.3. AUSBLICK.....	72
<u>LITERATURVERZEICHNIS.....</u>	<u>74</u>
<u>ANHANG.....</u>	<u>76</u>
<u>ANHANG 2: FRAGEBOGEN (TÜRKISCH)</u>	<u>95</u>
<u>ANHANG 3.....</u>	<u>116</u>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Geschlechterverteilung der Stichprobe	23
Abbildung 2: Altersverteilung der Stichprobe	24
Abbildung 3: Bildungsabschlüsse innerhalb der Stichprobe.....	26
Abbildung 4: subjektiver Gesundheitszustand der Stichprobe	28
Abbildung 5: Anzahl der Kinder innerhalb der Stichprobe	30
Abbildung 6: Empfohlene Tagesmenge an Obst und Gemüse	34
Abbildung 7: Maximale Verzehrmenge an Alkohol pro Tag	37
Abbildung 8: Empfehlung stärkehaltiger Lebensmittel	41
Abbildung 9: Wie viel Zucker ist in den genannten Lebensmitteln?	42
Abbildung 10: Joghurt im Supermarkt mit dem geringsten Zuckergehalt.....	45
Abbildung 11: Wahrnehmung des Fettgehalts in verschiedenen Suppen	47
Abbildung 12: Wahrnehmung der gesündesten Wahl für ein kleines Mittagessen	50
Abbildung 13: Wahrnehmung von Öl bei verschiedenen Zubereitungsarten	54
Abbildung 14: Ernährungsscore nach Altersgruppen aufgeteilt	57
Abbildung 15: Ernährungsscores aufgeteilt nach Bildungsstand.....	60

Abstract

Diese Studie untersucht das Ernährungswissen der türkischen Community in Österreich, um Einblicke in ihre Ernährungsgewohnheiten und mögliche Wissenslücken zu gewinnen. Auf Basis einer quantitativen Befragung wurden Daten zu soziodemografischen Merkmalen, Kenntnissen über Nährstoffe, Portionsgrößen sowie zur Bedeutung verschiedener Lebensmittelgruppen erhoben. Zudem wurde analysiert, inwieweit Faktoren wie Geschlecht, Alter und Bildungsstand das Ernährungswissen beeinflussen. Die Ergebnisse zeigen ein differenziertes Bild: Während grundlegendes Wissen zu Obst, Gemüse und Fettarten vorhanden ist, bestehen deutliche Unsicherheiten hinsichtlich empfohlener Mengen, insbesondere beim Alkoholkonsum. Eine zentrale Erkenntnis ist der signifikante Zusammenhang zwischen höherem Bildungsniveau und umfassenderen Kenntnissen über Ernährungsempfehlungen. Männer weisen innerhalb dieser Stichprobe im Mittel einen höheren Score im Ernährungswissen auf als Frauen, was in Bezug auf traditionelle Rollenbilder zu Diskussionen führt. Insgesamt stützt die Studie jedoch die Annahme, dass Bildung ein wesentlicher Prädiktor für gesundheitsförderliche Ernährungsweisen ist.

1. Einleitung

1.1. Problemstellung

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle in der Gesundheit und Lebensqualität einer jeden Gemeinschaft. In den letzten Jahren hat die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zunehmend an Aufmerksamkeit gewonnen, da sie einen direkten Einfluss auf die Prävention von chronischen Krankheiten und die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens hat. In Österreich leben viele ethnische Gemeinschaften, darunter auch eine beträchtliche türkische Community. Die Ernährungsgewohnheiten und das Ernährungswissen dieser Gemeinschaft sind von großem Interesse, da sie nicht nur die individuelle Gesundheit der Mitglieder beeinflussen, sondern auch gesellschaftliche Auswirkungen haben können. Die türkische Community in Österreich, wie auch andere ethnische Gruppen, bringt eine Vielfalt an Ernährungstraditionen, -präferenzen und -gewohnheiten mit sich. Diese können sich von der österreichischen Mehrheitsbevölkerung erheblich unterscheiden und haben potenziell Einfluss auf die Ernährungsqualität und damit auf die Gesundheit dieser Gemeinschaft. Es ist von entscheidender Bedeutung, das Ernährungswissen innerhalb dieser Community zu verstehen, um gezielte Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung und zur Prävention von ernährungsbedingten Gesundheitsproblemen zu entwickeln (Barakat & Şat, 2020).

Diese Arbeit widmet sich der Problemstellung der Forschung im Zusammenhang mit dem Ernährungswissen der türkischen Community in Österreich. Es wird die Relevanz des Themas hervorgehoben und die damit verbundenen Herausforderungen und Fragen aufgezeigt.

Die türkische Küche ist bekannt für ihre Vielfalt und ihren reichen Geschmack. Sie unterscheidet sich jedoch oft in signifikanter Weise von der traditionellen österreichischen Ernährung. Diese Unterschiede können sowohl Vorlieben für bestimmte Lebensmittel als auch unterschiedliche Zubereitungs- und Essgewohnheiten umfassen. Es ist wichtig zu verstehen, wie sich diese Unterschiede auf die Ernährungsqualität und -gesundheit der türkischen Community auswirken. Kulturelle Praktiken und Überzeugungen spielen eine entscheidende Rolle bei der Ernährung. Die türkische Community in Österreich bringt ihre eigenen kulturellen Normen und Werte in Bezug auf Ernährung mit. Dies kann sich auf die Wahl der Lebensmittel, die Zubereitung von Mahlzeiten und das Essverhalten auswirken. Es ist wichtig zu untersuchen, wie diese kulturellen Einflüsse das Ernährungswissen und die Ernährungsgewohnheiten beeinflussen (Steinbicker, 2018).

Eine ungesunde Ernährung kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, darunter Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weitere ernährungsbedingte Krankheiten (Ellrott, 2011). Es ist von Interesse, inwieweit das Ernährungswissen der türkischen Community in Österreich zu diesen Gesundheitsproblemen beiträgt oder sie verhindert. Gibt es spezifische Ernährungsmuster oder -praktiken, die ein höheres Risiko für bestimmte Krankheiten in dieser Gemeinschaft darstellen?

Das Ernährungswissen kann erheblich von Bildung und Aufklärung beeinflusst werden. Eine mangelnde Kenntnis über gesunde Ernährung und Ernährungsempfehlungen kann zu falschen Entscheidungen bei der Lebensmittelauswahl führen. Es ist wichtig zu erforschen, inwiefern Bildung und Aufklärung in Bezug auf Ernährung innerhalb der türkischen Community in Österreich vorhanden sind und wie sie verbessert werden können, um das Ernährungswissen zu fördern (Rabast, 2018).

Die Integration in die österreichische Gesellschaft kann Auswirkungen auf die Ernährungsgewohnheiten und das Ernährungswissen der türkischen Community haben. Es stellt sich die Frage, inwiefern die Anpassung an die österreichische Kultur und Gesellschaft das Ernährungswissen beeinflusst und ob dies zu einem Verlust oder einer Stärkung der kulturellen Identität führt.

Insgesamt gibt es also eine Vielzahl von Fragen und Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Ernährungswissen der türkischen Community in Österreich. Diese Problemstellung erfordert eine umfassende Untersuchung und Analyse, um fundierte Erkenntnisse zu gewinnen und Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung in dieser Gemeinschaft zu entwickeln. In den folgenden Kapiteln werden wir diese Fragen weiter vertiefen und auf aktuelle Forschungsergebnisse und Erkenntnisse eingehen.

1.2. Forschungsziele

Die migrationsbedingten Veränderungen in der Ernährung und im Ernährungswissen sind ein relevantes und noch wenig erforschtes Thema in der Migrationsforschung (Barakat & Şat, 2020). Insbesondere die türkische Community als eine der größten Migrantengruppen in Österreich ist hier von Interesse. Das primäre Ziel dieser Arbeit ist es daher, das ernährungsbezogene Wissen und die Ernährungsgewohnheiten der in Österreich lebenden Menschen mit türkischem Migrationshintergrund zu untersuchen.

Folgende konkrete Forschungsfrage soll beantwortet werden:

Welches ernährungsbezogene Wissen ist in der türkischen Community in Österreich vorhanden und wie unterscheidet es sich gegebenenfalls vom Ernährungswissen der Mehrheitsbevölkerung?

Um dieser Frage nachzugehen, werden folgende Unterfragen formuliert:

1. Welche Ernährungsgewohnheiten und -praktiken sind in der türkischen Community in Österreich verbreitet?
2. Inwiefern orientiert sich die Ernährung an traditionell türkischen Esskulturen und inwiefern an österreichischen?
3. Welche Rolle spielen religionsspezifische Ernährungsvorschriften?
4. Wie schätzen die Befragten selbst ihr Ernährungswissen ein und welche Wissensquellen nutzen sie?

Wie unterscheidet sich das Ernährungswissen zwischen unterschiedlichen soziodemographischen Gruppen innerhalb der Community (Geschlecht, Alter, Bildungsgrad etc.)?

Die Beantwortung dieser Fragen soll dazu beitragen, die ernährungsbezogenen Wissensbestände und Praktiken der türkischen Migrantengemeinschaft in Österreich differenziert zu untersuchen. Die Ergebnisse können für eine kulturspezifische Gesundheitsförderung und Prävention genutzt werden. Zudem kann ein Vergleich mit dem Ernährungswissen der Mehrheitsbevölkerung wertvolle Einblicke in migrationsbedingte Veränderungen geben.

Die Arbeit soll damit einen Beitrag zur Schließung der Forschungslücke auf dem Gebiet der Ernährung und des Ernährungswissens von Migrantengruppen in Österreich leisten. Die gewonnenen Erkenntnisse können in weiterführenden Studien vertieft werden.

1.3. Relevanz der Studie

Die Erforschung des ernährungsbezogenen Wissens und der Ernährungsgewohnheiten von Migrantengruppen ist aus mehreren Gründen von hoher Relevanz. Zum einen ist

die türkische Community eine der größten und am längsten ansässigen Migrantengruppen in Österreich. Ihre Esskultur und ihr Ernährungswissen haben damit einen wichtigen Einfluss auf die Ernährungslandschaft in Österreich insgesamt. Bisher liegen jedoch nur wenige Studien zum Ernährungswissen dieser Bevölkerungsgruppe vor. Vor diesem Hintergrund ist es von großem wissenschaftlichem Interesse, die ernährungsbezogenen Wissensbestände und Praktiken der türkischen Migrantengemeinschaft differenzierter zu untersuchen.

Zweitens spielen Ernährung und Esskultur eine zentrale Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen. Wissen über ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Ressource für eine gesundheitsförderliche Lebensweise. Migration geht oft mit Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten einher, die sich positiv oder negativ auf den Gesundheitszustand auswirken können. Daher ist es für die Gesundheitsprävention relevant, das ernährungsbezogene Wissen von Migrantengruppen zu erforschen. Die Ergebnisse können helfen, zielgruppengerechte Maßnahmen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung zu entwickeln.

Drittens ist Ernährungswissen kulturell geprägt und unterliegt sozialem Wandel. Durch die Migration und das Leben in zwei Kulturen kann es bei Migrantengruppen zu einer Vermischung oder Neuverhandlung von Esspraktiken und Ernährungswissen kommen. Die Studie leistet daher einen Beitrag zum Verständnis von Akkulturationsprozessen im Ernährungsbereich. Die Perspektive der Betroffenen selbst ist dabei von hoher Bedeutung.

Insgesamt fehlen bislang Forschungsarbeiten, die das Ernährungswissen von Migrantengruppen in Österreich interdisziplinär und unter Einbezug der Eigensicht der Betroffenen untersuchen. Die geplante Studie adressiert diese Forschungslücke und liefert wichtige Erkenntnisse für die Migrationsforschung, Ernährungswissenschaften und Gesundheitsförderung. Die gewonnenen Daten können auch als Grundlage für weiterführende Studien dienen. Damit leistet die Arbeit einen innovativen wissenschaftlichen Beitrag und generiert gesellschaftlich relevante Impulse für eine kulturspezifische Gesundheitsförderung.

1.4. Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit gliedert sich in sechs Kapitel. Im ersten Kapitel erfolgt die Einführung in die Thematik. Zunächst wird die Problemstellung umrissen und die konkreten Forschungsfragen sowie die Ziele der Arbeit vorgestellt. Anschließend wird die Relevanz der Studie herausgestellt. Den Abschluss des ersten Kapitels bildet ein Überblick über den Aufbau der gesamten Arbeit.

Das zweite Kapitel ist dem theoretischen Hintergrund gewidmet. Hier werden zunächst zentrale Begriffe definiert und der aktuelle Forschungsstand referiert. Bestehende Theorien und Studien zum Ernährungswissen von Migrantengruppen werden diskutiert und in Bezug zur eigenen Fragestellung gesetzt.

Die Darstellung des methodischen Vorgehens erfolgt im dritten Kapitel. Das gewählte Forschungsdesign wird vorgestellt und die Datenerhebung sowie -analyse ausführlich beschrieben.

Im vierten Kapitel werden sodann die Ergebnisse der quantitativen Studie präsentiert. Die wichtigsten Resultate werden strukturiert und nachvollziehbar dargelegt.

Eine eingehende Diskussion und Interpretation der Befunde erfolgt im fünften Kapitel. Hier werden die Ergebnisse mit dem theoretischen Hintergrund in Beziehung gesetzt und kritisch reflektiert. Ebenso werden Limitationen der Studie aufgezeigt sowie Implikationen für die Praxis abgeleitet.

Eine Zusammenfassung der zentralen Erkenntnisse, die Herausstellung der Bedeutung der Arbeit sowie ein Ausblick bilden das sechste und abschließende Kapitel.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1. Definitionen von Ernährungswissen

Ernährungswissen ist ein komplexes Konstrukt, das sich aus verschiedenen Komponenten zusammensetzt. Laut Steinbicker (2018) umfasst Ernährungswissen sowohl konkretes Wissen über Nährstoffe und Lebensmittel als auch grundlegende ernährungsphysiologische und -psychologische Kenntnisse. Dazu gehören auch ernährungsbezogene Einstellungen, Werte und Handlungsmuster einer Person oder Gruppe.

Im Kontext der türkischen Community in Österreich ist es wichtig, kulturell geprägte Ernährungsmuster zu berücksichtigen. Traditionelle türkische Gerichte und Zubereitungsarten prägen die Ernährungspräferenzen und das Wissen in diesem Bereich (Barakat & Şat, 2020). Studien zeigen jedoch auch, dass sich Essgewohnheiten von Migrantengenerationen an die Lebensumstände im Gastland anpassen (Ellrott, 2011).

Laut Rabast (2018) setzt sich Ernährungswissen aus drei Dimensionen zusammen: dem deklarativen, dem prozeduralen und dem lexikalischen Wissen. Das deklarative Wissen umfasst Faktenwissen über Nährstoffe, Lebensmittel und physiologische Zusammenhänge. Prozedurales Wissen beschreibt Handlungsabläufe wie beispielsweise das Zubereiten von Speisen. Lexikalisches Wissen meint die Fähigkeit, essbare von nicht essbaren Dingen zu unterscheiden sowie Lebensmittel korrekt zu benennen.

In der türkischen Community können kulturell geprägte Defizite in bestimmten Bereichen des Ernährungswissens bestehen. So ist das Wissen über typisch österreichische Lebensmittel eventuell geringer ausgeprägt als in der Allgemeinbevölkerung. Auch bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck, die durch Ernährung beeinflusst werden können, könnten gezielte Aufklärungsmaßnahmen sinnvoll sein (Barakat & Şat, 2020). Wichtig ist, Ansätze kulturell sensitiv zu gestalten und an Lebensrealitäten der Menschen anzupassen. Nur so kann relevantes, umsetzbares Ernährungswissen vermittelt werden.

Insgesamt zeigt sich, dass Ernährungswissen ein komplexes, mehrdimensionales Konstrukt ist. In der türkischen Community in Österreich ist es von kulturellen Faktoren geprägt, unterliegt aber auch einem Wandel durch die Lebenssituation in der Migration. Gezielte Gesundheitsförderung sollte an vorhandenes Wissen anknüpfen und Defizite behutsam ausgleichen. Weiterführende Studien zum Ernährungswissen dieser Bevölkerungsgruppe wären wünschenswert, um passgenaue Angebote zu entwickeln.

2.2. Bedeutung der Ernährung in der türkischen Kultur

Die Esskultur und Ernährungsweise in der Türkei ist das Ergebnis eines jahrhundertelangen Prozesses, in dem sich die Lebens- und Ernährungsbedingungen durch die geografische Lage zwischen Europa und Asien sowie durch historische Ereignisse und Migration stetig verändert und angepasst haben. Prägend waren beispielsweise die Einflüsse der osmanischen Küche mit Zutaten und Gerichten aus dem Nahen Osten und

Zentralasien. Auch die byzantinische, römische, persische und arabische Küche hinterließen Spuren in den regionalen Kochtraditionen der Türkei. Nach der Gründung der modernen Türkei 1923 kam es zu einer Vereinheitlichung, bei der sich eine national definierte türkische Küche herausbildete. Trotz regionaler Unterschiede entstand so eine charakteristische Esskultur (Klamt, 2004).

Ein wichtiger Einflussfaktor ist auch die islamische Religion, der über 90 Prozent der türkischen Bevölkerung angehören. Das Verbot von Alkohol und Schweinefleisch sowie das Fasten im Ramadan haben die Ernährungsweise geprägt. Gleichzeitig entwickelten sich spezielle Festtagstraditionen und Gerichte für religiöse Feiertage wie das Zuckerfest. Geografisch ist die Türkei geprägt von den Küstenregionen am Mittelmeer und Schwarzen Meer sowie dem bergigen Landesinneren mit steppenartigen Hochebenen wie Zentralanatolien. Entsprechend unterscheiden sich die Kochtraditionen und verfügbaren Lebensmittel. Während an den Küsten Fisch eine wichtige Rolle spielt, dominiert im Binnenland eher Lammfleisch. Klimatische Faktoren begünstigen den Anbau von Gemüsesorten wie Auberginen, Tomaten und Paprika. In der türkischen Esskultur hat die gemeinsame Mahlzeit in der Familie einen sehr hohen Stellenwert. Ausgiebige Mittags- und Abendessen mit vielen Gängen und aufwendiger Zubereitung sind Tradition. Hierbei werden häufig Lamnbraten sowie verschiedene Meze-Vorspeisen serviert. Beim abendlichen Beisammensein isst man gerne Süßspeisen wie Baklava oder Trinkjoghurt (Klamt, 2004).

Für türkische Migrantenfamilien in Österreich stellen diese Essrituale ein Stück kultureller Identität dar. Gleichzeitig passen sich nachfolgende Generationen immer stärker an österreichische Ernährungsgewohnheiten an. Für Gesundheitsförderung gilt es, flexibel an diese Veränderungsprozesse anzuknüpfen und Menschen dort abzuholen, wo sie stehen.

2.3. Ernährungswissen und Gesundheit

2.3.1. Bedeutung des Ernährungswissens für die Gesundheit

Ernährungswissen bezeichnet das Verständnis von Nährstoffen, Lebensmitteln und deren Auswirkungen auf den menschlichen Körper sowie die Fähigkeit, dieses Wissen in gesundheitsfördernde Ernährungsentscheidungen umzusetzen. Diese Art von Wissen ist von erheblicher Bedeutung für die Gesundheit, da es eine zentrale Rolle bei der Präven-

tion und dem Management von ernährungsbedingten Krankheiten spielt. Krankheiten wie Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können durch ein fundiertes Ernährungswissen effektiv beeinflusst werden (Barakat & Şat, 2020; Rabast, 2018).

Die Relevanz des Ernährungswissens ergibt sich aus der zunehmenden Verbreitung von Lebensstilkrankheiten, die eng mit Ernährungsgewohnheiten verbunden sind. Ein tiefgreifendes Verständnis von Ernährungsprinzipien ermöglicht es Individuen, informierte Entscheidungen über ihre Ernährung zu treffen, was direkt zur Förderung ihrer Gesundheit und zum Schutz vor ernährungsbedingten Krankheiten beiträgt (Ellrott, 2011; Griesbach, 2021).

Ernährungswissen beeinflusst unmittelbar die Ernährungspraktiken und Entscheidungen von Individuen. Personen, die über umfassendes Wissen in Bezug auf Ernährung verfügen, sind eher in der Lage, gesunde Lebensmittel auszuwählen und ein ausgewogenes Ernährungsverhalten zu entwickeln. Dies führt zu einer Reduzierung gesundheitsschädlicher Ernährungsgewohnheiten wie dem übermäßigen Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln, hohem Zuckerkonsum und unzureichender Aufnahme von Obst und Gemüse.

Das Wissen über die Auswirkungen bestimmter Ernährungsweisen auf die Gesundheit ist ein Schlüsselfaktor, der dazu beiträgt, langfristige Veränderungen im Ernährungsverhalten zu bewirken. Beispielsweise kann das Bewusstsein über den Zusammenhang zwischen hohem Fleischkonsum und bestimmten Gesundheitsrisiken zu einer Verringerung des Fleischkonsums und einer stärkeren Hinwendung zu pflanzlichen Nahrungsquellen führen (Trummer, 2015).

Die Förderung von Ernährungswissen ist daher nicht nur ein Weg, um das individuelle Gesundheitsverhalten zu verbessern, sondern auch ein wesentlicher Bestandteil öffentlicher Gesundheitsstrategien. Bildungsinitiativen, die darauf abzielen, das Ernährungswissen in der Bevölkerung zu erhöhen, können somit einen signifikanten Beitrag zur Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten leisten und das allgemeine Gesundheitsniveau der Gesellschaft verbessern (Griesbach, 2021).

Es kann festgehalten werden, dass Ernährungswissen eine grundlegende Komponente für die Aufrechterhaltung und Förderung der Gesundheit ist. Durch die Vermittlung von Wissen über gesunde Ernährung und dessen Umsetzung in die Praxis kann das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten signifikant reduziert und das allgemeine Wohlbefinden

finden verbessert werden. In diesem Kontext spielt die Aufklärung und Sensibilisierung der türkischen Community in Österreich eine entscheidende Rolle, da kulturspezifische Ernährungsgewohnheiten und -vorlieben berücksichtigt und in die Gesundheitsförderung integriert werden müssen.

2.3.2. Ernährungswissen in der türkischen Community

In der türkischen Community in Österreich beeinflussen kulturelle und sozioökonomische Faktoren das Ernährungswissen und damit die Gesundheit signifikant. Ein zentrales Merkmal der traditionellen türkischen Küche ist der hohe Konsum von Fleisch und verarbeiteten Lebensmitteln. Diese Ernährungsgewohnheiten, geprägt durch kulturelle Traditionen und Präferenzen, können zu einem erhöhten Risiko für verschiedene ernährungsbedingte Krankheiten führen. Studien haben gezeigt, dass Migrationshintergrund und kulturelle Prägung die Ernährungsgewohnheiten und damit verbundenen Gesundheitsrisiken beeinflussen (Barakat & Şat, 2020).

Ein weiteres Problem stellt die mangelnde Verfügbarkeit oder das geringe Bewusstsein für gesunde Ernährungsalternativen dar, insbesondere in sozioökonomisch benachteiligten Gemeinschaften. Dies kann zu einer unzureichenden Aufnahme von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten führen, was wiederum das Risiko für Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht (Rabast, 2018).

Um das Ernährungswissen in der türkischen Community zu verbessern, sind gezielte Bildungsprogramme notwendig. Diese Programme sollten speziell auf die kulturellen Eigenheiten und Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten sein.

1. Kultursensible Bildungsansätze: Die Entwicklung von Bildungsprogrammen, die kulturelle Eigenheiten respektieren und integrieren, ist von entscheidender Bedeutung. Solche Programme können beispielsweise traditionelle Gerichte einbeziehen und Möglichkeiten aufzeigen, wie diese gesünder zubereitet werden können (Trummer, 2015).
2. Einbeziehung der Community: Die aktive Beteiligung von Community-Mitgliedern bei der Planung und Umsetzung von Ernährungsbildungsprogrammen kann deren Akzeptanz und Wirksamkeit erhöhen. Dies könnte in Form von Workshops, Kochkursen oder Informationsveranstaltungen erfolgen, die von lokalen Multiplikatoren geleitet werden.

3. Fokus auf Zugänglichkeit und Praktikabilität: Bildungsprogramme sollten leicht zugänglich und praktisch umsetzbar sein. Dies umfasst die Berücksichtigung von Sprachbarrieren und die Bereitstellung von Informationen und Ressourcen, die leicht in den Alltag integrierbar sind (Griesbach, 2021).
4. Berücksichtigung sozioökonomischer Faktoren: Es ist wichtig, die sozioökonomischen Herausforderungen, mit denen die türkische Community konfrontiert sein könnte, zu berücksichtigen. Informationen über preiswerte und gesunde Lebensmitteloptionen können dazu beitragen, Ernährungswissen in allen sozialen Schichten zu verbreiten (Ellrott, 2011).

Die Verbesserung des Ernährungswissens in der türkischen Community in Österreich erfordert einen multifaktoriellen Ansatz, der kulturelle, soziale und ökonomische Aspekte berücksichtigt. Durch die Entwicklung und Umsetzung kultursensibler und praxisnaher Bildungsprogramme kann das Bewusstsein für gesunde Ernährung gestärkt und somit zur Prävention ernährungsbedingter Krankheiten beigetragen werden. Es ist entscheidend, dass diese Bemühungen auf einer tiefgreifenden Kenntnis der spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen der türkischen Community basieren und in enger Zusammenarbeit mit ihr umgesetzt werden.

2.4. Überblick über die türkische Community in Österreich

Die Türkische Community zählt mit rund 282.800 Personen, die entweder die türkische Staatsbürgerschaft besitzen oder in Österreich geborene Nachkommen türkischer Einwanderer sind, zu den quantitativ bedeutendsten Zuwanderungsgruppen in Österreich (Statistik Austria, 2024a). Ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung beträgt rund 2,5%. Die Anwerbung türkischer Arbeitsmigranten nach Österreich erfolgte ab den 1960er Jahren im Zuge des damaligen "Gastarbeiter"-Programms, welches der Deckung des Arbeitskräftebedarfs in Zeiten des Wirtschaftswunders dienen sollte. Anders als der Programmname suggeriert, erfolgte jedoch keine Rückkehr eines Großteils dieser Arbeitsmigranten in die Türkei, sondern ein dauerhafter Verbleib verbunden mit nachfolgendem Familiennachzug (Tausch 2011, Statistik Austria, 2024b).

Hinsichtlich ihrer Soziodemographie zeichnet sich die Türkische Community in Österreich - die fast zur Gänze sunnitisch-muslimischen Glaubens ist - durch eine sehr junge Altersstruktur sowie einen hohen Anteil von Kindern und Jugendlichen aus. Dies resul-

tiert aus überdurchschnittlich hohen Geburtenraten, die etwa doppelt so hoch liegen wie in der Gesamtbevölkerung. Einher geht dies mit unterdurchschnittlichen Scheidungsraten sowie einer Präferenz für Eheschließungen innerhalb der eigenen Ethnie und Religion. Akkulturationsprozesse finden demnach in eher geringem Ausmaß statt, was auch an den nach wie vor bestehenden sprachlichen Barrieren liegen mag. Mit 42% liegt der Anteil türkischstämmiger Frauen und Mädchen, die des Deutschen nicht mächtig sind, sehr hoch. Auch die Partizipation am politischen Leben Österreichs gestaltet sich aufgrund fehlender Einbürgerungen sowie des Erfordernisses der österreichischen Staatsbürgerschaft für die Ausübung des Kommunalwahlrechts sehr gering. Die Bildungsbeileiligung und der Bildungsstand der Türkischen Community - gemessen etwa an Schulabschlüssen oder Studienanfängerquoten - ist deutlich unterdurchschnittlich und liegt teils nicht einmal halb so hoch wie in der Gesamtbevölkerung. Dies schlägt sich auch in einer weit unterdurchschnittlichen Erwerbstätigenquote nieder, die mit ca. 44% nicht einmal die Hälfte der Quote österreichischer Staatsbürger ohne Migrationshintergrund erreicht. Arbeitslosigkeit, prekäre und geringqualifizierte Beschäftigungsverhältnisse sind sehr viel weiter verbreitet als im Bevölkerungsdurchschnitt. Mehr als die Hälfte sind als Arbeiter tätig, das Einkommensniveau liegt um 35% unterhalb des Medianlohns in Österreich. Über 40% müssen laut EU-Standard als einkommensarm bzw. von Armut bedroht eingestuft werden (Statistik Austria, 2024b).

Dieser prekären sozioökonomischen Lage steht eine nahezu durchwegs positivere Bewertung der persönlichen Lebenszufriedenheit gegenüber als sie bei Österreiehern ohne Migrationshintergrund anzutreffen ist. Die sozialen Netzwerke innerhalb der eigenen Community scheinen hier als protektiver Faktor zu fungieren. Mit zunehmender Aufenthaltsdauer und für nachfolgende Generationen tritt jedoch eine Angleichung der Bewertung an das geringere Niveau der Gesamtbevölkerung ein. In Bezug auf rechtliche Anerkennung und gesellschaftliche Akzeptanz sehen sich Zuwanderer türkischer Herkunft verschiedenen Formen der Diskriminierung ausgesetzt, die von verbalen Anfeindungen bis zu rassistisch motivierten Straftaten wie Körperverletzungen oder Sachbeschädigungen reichen können. Ihr Anteil an den in Österreich insgesamt begangenen Straftaten liegt zwar auf einem ähnlichen Niveau wie ihr Bevölkerungsanteil, dennoch kommt es in der Wahrnehmung der Mehrheitsbevölkerung zu einer einseitigen Assoziation der Kriminalitätsproblematik mit der Türkischen Community. Auch medial erfolgt häufig eine pauschalisierende, negativ konnotierte Berichterstattung unter Vernachlässigung ihrer heterogenen Zusammensetzung sowie der bestehenden Integrationsleistun-

gen. Als religiöse und ethnische Minderheit resultiert daraus ein Zustand permanenter Fremdheitserfahrung und Infragestellung der Zugehörigkeit, was den gesellschaftlichen Zusammenhalt gefährdet (Statistik Austria, 2024b).

Zusammenfassend zeigt sich die Marginalisierung der Türkischen Community in Österreich in nahezu allen gesellschaftlichen Teilbereichen, von der Bildung über den Arbeitsmarkt bis zur politischen Partizipation. Wenn auch soziokulturelle Faktoren wie Sprachbarrieren oder Traditionalismus diesen Prozess mit bedingen, deuten die empirischen Fakten doch auf systematische Exklusionstendenzen seitens der Mehrheitsgesellschaft sowie institutionelle Versäumnisse bei der Förderung von Chancengerechtigkeit und Antidiskriminierung hin. Angesichts des demographischen Gewichts und des Bevölkerungswachstums der Türkischen Community besteht enormer Handlungs- und Reformbedarf, um einer „Parallelgesellschaft“ vorzubeugen und die Potenziale dieser Bevölkerungsgruppe zum gegenseitigen Nutzen für Aufnahmeland und Minderheit freizusetzen.

3. Forschungsdesign und Methodologie

3.1. Forschungsansatz

Um das Ernährungswissen in der türkischen Community in Österreich zu untersuchen, bietet sich ein quantitativ-empirischer Forschungsansatz an. Mit einer standardisierten Befragung lässt sich das vorhandene Wissen in einem bestimmten Bereich relativ objektiv erfassen und statistisch auswerten (Raithel, 2008).

Die Studie soll explorativ angelegt sein, um einen ersten Überblick über den Wissensstand zu erhalten. Inhaltlich werden Dimensionen wie Nährstoffwissen, Zubereitungswissen, Lebensmittelwissen etc. abgefragt. Der Fokus liegt auf deskriptiven Analysen der Ergebnisse. Signifikanztests und multivariate Verfahren sind in dieser explorativen Phase ebenfalls vorgesehen.

Der Survey wird als Querschnittstudie konzipiert, um die Situation zu einem bestimmten Zeitpunkt abzubilden. Längsschnittstudien, die Veränderungen über die Zeit erfassen, könnten in weiterführenden Untersuchungen aufschlussreich sein.

Insgesamt ermöglicht der quantitativ-empirische Ansatz eine standardisierte, objektive Messung des Ernährungswissens sowie die Generalisierbarkeit der Ergebnisse für die

Grundgesamtheit der türkischen Community in Österreich. Limitationen bestehen in der eingeschränkten Tiefenanalyse des komplexen Konstrukts Ernährungswissen.

3.2. Beschreibung der quantitativen Methode

Als Erhebungsinstrument soll ein standardisierter Fragebogen zum Ernährungswissen eingesetzt werden. Dieser wird auf Basis vorhandener Instrumente aus der Literatur sowie unter Hinzuziehung von Expertise aus den Bereichen Ernährung und Migrationsforschung entwickelt. Der Fragebogen enthält geschlossene Fragen mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten zu verschiedenen Wissensbereichen wie Nährstoffe, Lebensmittel, Empfehlungen etc. Auch Angaben zu soziodemografischen Merkmalen werden erhoben. Der Fragebogen wird vor der Haupterhebung in einer Pilotstudie getestet (Kliemann et al., 2016; Gruber et al., 2022).

Die Stichprobe soll repräsentativ für die türkische Community in Österreich sein, mit einer stratifizierten Zufallsauswahl nach Alter, Geschlecht und Aufenthaltsdauer.

Die Auswertung erfolgt mittels deskriptiver Statistik, Häufigkeitsanalysen und Kreuztabellen. Die Ergebnisse geben Aufschluss über Wissensstärken und -defizite in verschiedenen Bereichen des Ernährungswissens innerhalb der Stichprobe. Signifikanztests sollen im Rahmen dieser Arbeit ebenfalls durchgeführt werden.

Die quantitative Befragung erlaubt eine standardisierte Messung des Ist-Zustands. Limitationen bestehen in der eingeschränkten Tiefenanalyse. Weitere qualitative Studien wären sinnvoll, um die Hintergründe des Ernährungswissens zu beleuchten.

3.3. Fragebogenentwicklung

Der im Rahmen der Arbeit entwickelte Fragebogen dient der Erfassung des Ernährungswissens innerhalb der türkischen Community in Österreich. Diese spezifische Zielgruppe wurde ausgewählt, da Ernährungsgewohnheiten und das damit verbundene Wissen in verschiedenen kulturellen Kontexten variieren können (Kirchhoff et al., 2010). Ein tiefgreifendes Verständnis dieser Aspekte ist entscheidend, um maßgeschneiderte Ernährungsinterventionen und Bildungsprogramme zu entwickeln, die auf die Bedürfnisse dieser Gemeinschaft zugeschnitten sind.

Der Fragebogen gliedert sich in mehrere Abschnitte, die darauf abzielen, unterschiedliche Aspekte des Ernährungswissens zu erfassen (Kliemann et al., 2016; Gruber et al., 2022):

1. Demografische Daten: Die Einleitung des Fragebogens zielt darauf ab, grundlegende demografische Informationen wie Geschlecht, Alter, Bildungsniveau und Berufsgruppe zu sammeln. Dies hilft dabei, die Ergebnisse in Bezug auf verschiedene Bevölkerungsgruppen zu analysieren und zu verstehen.
2. Allgemeines Ernährungswissen: In diesem Abschnitt werden Fragen zu grundlegenden Ernährungsempfehlungen und Lebensmittelgruppen gestellt. Zum Beispiel wird nach der empfohlenen Anzahl an Obst- und Gemüseportionen pro Tag gefragt. Solche Fragen ermöglichen es, das Basiswissen über Ernährung und Lebensmittelgruppen zu bewerten.
3. Wissen über Nährstoffe und Lebensmittelzusammensetzung: Hier werden spezifischere Fragen zur Zusammensetzung verschiedener Lebensmittel gestellt, wie z.B. der Zuckergehalt in bestimmten Lebensmitteln oder die Unterscheidung zwischen gesättigten und ungesättigten Fetten. Dieser Abschnitt ist zentral, um zu bewerten, wie detailliert das Ernährungswissen der Befragten ist.
4. Ernährungspraktiken und -verhalten: Fragen zu persönlichen Ernährungsgewohnheiten, wie die Häufigkeit des Verzehrs bestimmter Lebensmittelgruppen, sind ebenfalls enthalten. Diese Informationen sind von großer Bedeutung, um die tatsächliche Umsetzung des Ernährungswissens in die Praxis zu erfassen.
5. Einstellungen und Überzeugungen: Einige Fragen zielen darauf ab, die Einstellungen und Überzeugungen der Teilnehmenden in Bezug auf Ernährung zu verstehen. Beispielsweise werden Meinungen zu bestimmten Diäten oder Ernährungsmythen erfragt.
6. Lebensmittelauswahl und -kennzeichnung: Dieser Abschnitt befasst sich mit dem Wissen über die Auswahl und Kennzeichnung von Lebensmitteln, was für das Verständnis von Ernährungsentscheidungen im Alltag relevant ist (Kliemann et al., 2016; Gruber et al., 2022).

Die Entwicklung des Fragebogens basiert auf mehreren wesentlichen Prinzipien der Fragebogenkonstruktion, wie sie von Kirchhoff et al. (2010) beschrieben werden. Dazu zählen die Klarheit und Verständlichkeit der Fragen, die Relevanz der Inhalte für das Forschungsziel und die Strukturierung des Fragebogens in logisch aufeinanderfolgenden Themenbereichen. Die Fragen wurden so formuliert, dass sie für die Zielgruppe kulturell angemessen und verständlich sind. Es wurde auch darauf geachtet, eine Balance zwischen offenen und geschlossenen Fragen zu halten, um einerseits detaillierte Informationen zu erhalten und andererseits die Quantifizierbarkeit der Antworten zu gewährleisten.

Insgesamt zielt der Fragebogen darauf ab, ein umfassendes Bild des Ernährungswissens innerhalb der türkischen Community in Österreich zu zeichnen. Durch das Erfassen verschiedener Dimensionen des Ernährungswissens und -verhaltens liefert dieser Fragebogen wertvolle Einblicke, die zur Entwicklung zielgruppenspezifischer Ernährungsbildungsprogramme genutzt werden können. Die Ergebnisse können dabei helfen, kulturspezifische Besonderheiten in der Ernährung zu identifizieren und aufzuklären, um so die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden in der Gemeinschaft zu fördern.

3.4. Auswahl der Stichprobe

Die Auswahl einer Stichprobe ist ein kritischer Aspekt in der empirischen Forschung. Sie bestimmt, wie gut die Ergebnisse der Studie die Gesamtpopulation repräsentieren. Für die Erforschung des Ernährungswissens innerhalb der türkischen Gemeinschaft in Österreich, die etwa 119.720 Menschen umfasst (Mohr 2023), war es daher notwendig, eine angemessene Stichprobengröße zu bestimmen. Hierbei wurde besonderes Augenmerk auf die Repräsentativität und statistische Validität der Stichprobe gelegt, wie es Ritschl und Stamm (2016) empfehlen.

Die Größe der Stichprobe hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der Größe der Gesamtpopulation, dem gewünschten Konfidenzniveau und der Toleranz für Fehlermarge. In dieser Studie wurde eine Fehlermarge von $\pm 10\%$ bei einem Konfidenzniveau von 95% als akzeptabel angesehen. Dieses erhöhte Maß an Toleranz für die Fehlermarge erlaubt eine kleinere Stichprobengröße, die dennoch aussagekräftige Ergebnisse liefert.

Bei einer Gesamtpopulation von 119.720 Personen und unter Berücksichtigung der oben genannten Kriterien wurde die Stichprobengröße wie folgt ermittelt:

1. Populationsgröße: Angesichts der Gesamtzahl der türkischen Gemeinschaft in Österreich war es wichtig, eine ausreichende Anzahl von Teilnehmenden einzubeziehen, um die Vielfalt der Gemeinschaft widerzuspiegeln.
2. Konfidenzniveau und Fehlermarge: Das festgelegte Konfidenzniveau von 95% mit einer Fehlermarge von $\pm 10\%$ diente als Grundlage für die Berechnung der Stichprobengröße.
3. Heterogenität der Population: Die türkische Gemeinschaft in Österreich zeichnet sich durch eine Vielzahl demografischer Unterschiede aus. Daher war es wichtig, eine Stichprobengröße zu wählen, die diese Diversität adäquat abbilden kann.

Basierend auf diesen Überlegungen wurde eine Stichprobengröße von etwa 96 Personen bestimmt. Diese Zahl basiert auf der statistischen Formel zur Berechnung der Stichprobengröße für eine gegebene Population, ein spezifisches Konfidenzniveau und eine festgelegte Fehlermarge.

Für die Stichprobenziehung wurde ein geschichtetes Zufallsstichprobenverfahren angewandt:

1. Schichtung: Die Gesamtpopulation wurde in verschiedene Schichten unterteilt, basierend auf Kriterien wie Alter, Geschlecht, Bildungsniveau und sozioökonomischem Status, um eine breite Repräsentation zu gewährleisten.
2. Zufallsauswahl: Innerhalb jeder Schicht erfolgte die Auswahl der Teilnehmenden zufällig, um Verzerrungen zu vermeiden und jeder Person innerhalb einer Schicht die gleiche Chance zu geben, ausgewählt zu werden.

Die ethnische und kulturelle Sensibilität spielte eine zentrale Rolle bei der Auswahl der Stichprobe. Es wurde darauf geachtet, dass das Forschungsteam mit den kulturellen Besonderheiten der türkischen Community vertraut ist und die Ansprache und das Material entsprechend gestaltet sind.

Die Verwendung eines geschichteten Zufallsstichprobenverfahrens in Kombination mit einer angepassten Stichprobengröße ermöglicht es, relevante und aussagekräftige Daten über das Ernährungswissen der türkischen Gemeinschaft in Österreich zu sammeln. Durch die Berücksichtigung einer größeren Fehlermarge von $\pm 10\%$ konnte eine praktikablere Stichprobengröße gewählt werden, ohne die statistische Aussagekraft der Ergebnisse wesentlich zu beeinträchtigen. Diese methodische Herangehensweise sichert die Validität und Reliabilität der Studienergebnisse und leistet einen wertvollen Beitrag zum Verständnis des Ernährungswissens innerhalb dieser spezifischen kulturellen Gruppe.

3.5. Datenerhebungsverfahren

Die Erhebung von Daten ist ein zentraler Bestandteil empirischer Forschung. In der vorliegenden Studie zum Ernährungswissen der türkischen Community in Österreich wurde ein sorgfältig geplantes Datenerhebungsverfahren angewendet, das sich an den Empfehlungen und Standards der empirischen Sozialforschung orientiert, wie sie von Kromrey (2002) beschrieben werden.

Die Datenerhebung basierte auf einer Kombination verschiedener methodischer Ansätze, um ein umfassendes Bild des Ernährungswissens innerhalb der Zielgruppe zu erhalten:

1. Fragebogenerhebung: Der zuvor entwickelte und validierte Fragebogen wurde als primäres Instrument zur Datenerhebung eingesetzt. Er umfasste Fragen zu verschiedenen Aspekten des Ernährungswissens, Einstellungen und Verhaltensweisen bezüglich der Ernährung.
2. Online- und Papierformat: Um eine breite Erreichbarkeit innerhalb der Zielgruppe zu gewährleisten, wurde der Fragebogen sowohl in Online- als auch in Papierformat zur Verfügung gestellt. Dies berücksichtigte unterschiedliche Präferenzen und Zugänglichkeiten in Bezug auf die Technologienutzung.

3. Mehrsprachige Optionen: Der Fragebogen wurde in türkischer Sprache angeboten, um sprachliche Barrieren zu minimieren und die Teilnahmebereitschaft zu erhöhen.
4. Anonymität und Datenschutz: Es wurde darauf geachtet, die Anonymität der Teilnehmenden zu gewährleisten und alle Daten gemäß den Datenschutzrichtlinien zu behandeln.

Die Rekrutierung der Teilnehmenden erfolgte auf unterschiedliche Weise:

1. Zusammenarbeit mit Community-Organisationen: Es wurden Kooperationen mit Organisationen und Vereinen innerhalb der türkischen Community eingegangen, um den Fragebogen zu verbreiten und das Interesse an der Teilnahme zu fördern.
2. Nutzung von Social Media: Über soziale Medien wurden Aufrufe zur Teilnahme veröffentlicht, um eine breite und vielfältige Gruppe von Teilnehmenden zu erreichen.
3. Informationsveranstaltungen: Es wurden Informationsveranstaltungen in Gemeindezentren und anderen Treffpunkten der türkischen Community durchgeführt, um über die Studie zu informieren und zur Teilnahme zu motivieren.

Nach Abschluss der Datenerhebungsphase wurden die Daten systematisch erfasst und verarbeitet:

1. Dateneingabe und -prüfung: Die Daten aus den Papierfragebögen wurden manuell in eine digitale Datenbank eingegeben. Bei den Online-Fragebögen erfolgte die Datenerfassung automatisch. Alle Daten wurden auf Vollständigkeit und Konsistenz überprüft.

2. Statistische Analyse: Die Daten wurden mit statistischen Softwareprogrammen analysiert. Dabei kamen sowohl deskriptive als auch inferenzstatistische Methoden zum Einsatz, um das Ernährungswissen und die damit verbundenen Faktoren in der türkischen Community in Österreich zu untersuchen.
3. Qualitätssicherung: Um die Qualität und Zuverlässigkeit der Daten zu gewährleisten, wurden Maßnahmen wie die Überprüfung auf Plausibilität und die Bereinigung von offensichtlichen Fehlern vorgenommen.

Das in dieser Studie angewandte Datenerhebungsverfahren ermöglichte es, umfassende und valide Daten über das Ernährungswissen der türkischen Community in Österreich zu sammeln. Die Kombination verschiedener Erhebungsmethoden, der Einsatz mehrsprachiger Materialien und die Berücksichtigung ethischer Aspekte wie Anonymität und Datenschutz trugen wesentlich zur Qualität und Aussagekraft der erhobenen Daten bei. Durch die sorgfältige Planung und Durchführung der Datenerhebung konnte eine solide Datenbasis für die weitere Analyse und Interpretation im Kontext der Ernährungsbildung und -förderung innerhalb dieser spezifischen Bevölkerungsgruppe geschaffen werden.

3.6. Datenanalysemethoden

Die Analyse der im Rahmen der Studie zum Ernährungswissen der türkischen Community in Österreich erhobenen Daten erfolgte unter Einsatz sowohl deskriptiver als auch inferenzstatistischer Methoden. Diese Methoden wurden gewählt, um ein ganzheitliches Verständnis der Daten zu gewährleisten und fundierte Schlüsse zu ziehen.

3.6.1 Deskriptive Statistik

Die deskriptive Statistik, wie von Assenmacher (2013) erläutert, dient dazu, die gesammelten Daten zusammenzufassen und zu beschreiben. In der vorliegenden Studie umfasste dies:

1. Maßzahlen der zentralen Tendenz: Durchschnittswerte (Mittelwert, Median) wurden berechnet, um die zentralen Tendenzen in den Antworten auf den Fragebogen zu identifizieren.
2. Streuungsmaße: Standardabweichung und Varianz wurden genutzt, um die Variation innerhalb der Daten zu verstehen. Diese Maße gaben Aufschluss darüber, wie stark die Antworten um den Mittelwert streuten.
3. Verteilungsmuster: Die Verteilung der Daten (z. B. normalverteilt, linkssteil, rechtssteil) wurde untersucht, um Einblicke in die Charakteristika der Stichprobe zu erhalten.

Die Anwendung deskriptiver Statistik ermöglichte es, ein grundlegendes Bild des Ernährungswissens innerhalb der türkischen Community zu zeichnen. Sie diente als Basis für eine tiefere Analyse und Interpretation der Daten.

3.6.2 Inferenzstatistik

Die inferenzstatistische Analyse, basierend auf den Konzepten von Schäfer und Schäfer (2011), wurde eingesetzt, um von der Stichprobe auf die Gesamtpopulation zu schließen und Hypothesen zu testen. Dies umfasste:

1. Hypothesentests: Verschiedene statistische Tests (z. B. t-Test, Chi-Quadrat-Test) wurden angewandt, um Hypothesen über das Ernährungswissen und -verhalten in der türkischen Community zu überprüfen.
2. Konfidenzintervalle: Für Schlüsselvariablen wurden Konfidenzintervalle berechnet, um die Genauigkeit der Schätzungen zu beurteilen und den Bereich anzugeben, in dem die wahren Werte der Population mit einer bestimmten Wahrscheinlichkeit liegen.
3. Korrelations- und Regressionsanalysen: Diese Methoden wurden verwendet, um Beziehungen zwischen verschiedenen Variablen zu identifizieren und zu analysieren, wie z. B. den Zusammenhang zwischen Bildungsniveau und Ernährungswissen.

Die Kombination von deskriptiver und inferenzstatistischer Analyse war entscheidend, um ein umfassendes Verständnis der Daten zu erlangen. Die deskriptive Statistik bot einen ersten Einblick in die Daten und half dabei, Muster und Trends zu identifizieren. Dies war wichtig, um die Charakteristika der Stichprobe zu verstehen und die Daten für weiterführende Analysen vorzubereiten.

Die Inferenzstatistik ermöglichte es, über die Stichprobe hinaus Schlussfolgerungen zu ziehen und die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse auf die Gesamtpopulation zu überprüfen. Dies war entscheidend, um valide und reliable Aussagen über das Ernährungswissen der türkischen Community in Österreich zu treffen.

Die Anwendung sowohl deskriptiver als auch inferenzstatistischer Methoden ermöglichte eine ganzheitliche Analyse der erhobenen Daten. Diese methodische Herangehensweise trug wesentlich dazu bei, valide und aussagekräftige Einsichten in das Ernährungswissen der türkischen Community zu gewinnen. Die Ergebnisse dieser Analyse bieten eine solide Grundlage für die Entwicklung zielgerichteter Ernährungsinterventionen und Bildungsprogramme innerhalb dieser Gemeinschaft.

3.7 Hypothesenbildung

Die Erforschung von Ernährungswissen und -verhalten innerhalb verschiedener Bevölkerungsgruppen, insbesondere in Migrantengemeinschaften, ist ein Bereich von zunehmender Bedeutung. Im Rahmen dieser Studie, die sich auf die türkische Community in Österreich konzentriert, werden mehrere Hypothesen aufgestellt, die auf bestehendem theoretischem Wissen und vorläufigen Beobachtungen basieren. Diese Hypothesen dienen als Grundlage für die empirische Untersuchung und tragen zum tieferen Verständnis der Ernährungsdynamiken innerhalb dieser spezifischen kulturellen Gruppe bei.

Hypothese 1: Ernährungswissen und demografische Faktoren

1.1 Ältere Menschen und Ernährungswissen: Es wird angenommen, dass ältere Mitglieder der türkischen Community aufgrund ihrer längeren Lebens- und möglicherweise Migrationsgeschichte über ein umfangreicheres Ernährungswissen verfügen. Dies könnte auf ihre größere Erfahrung mit traditionellen Ernährungspraktiken und ihre Exposition gegenüber neuen Ernährungsinformationen im Migrationskontext zurückzuführen sein (Barakat & Şat, 2020).

1.2 Geschlechtsspezifische Unterschiede im Ernährungswissen: Es wird vermutet, dass Frauen der türkischen Community möglicherweise ein besseres Ernährungswissen als Männer haben. Dies könnte auf die traditionelle Rolle von Frauen bei der Zubereitung von Speisen und der Ernährungsplanung in Haushalten zurückgeführt werden (Steinbicker, 2018).

Hypothese 2: Ernährungsgewohnheiten und Bildung

Die Hypothese besagt, dass Personen mit höherem Bildungsniveau ein größeres Ernährungswissen haben. Dies könnte auf ein besseres Verständnis der Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit und einen besseren Zugang zu Gesundheitsinformationen zurückzuführen sein (Rabast, 2018).

Diese Hypothesen reflektieren die Komplexität des Ernährungswissens und -verhaltens in der türkischen Community in Österreich. Sie berücksichtigen demografische Faktoren, Bildungsniveau und kulturelle Praktiken, die das Ernährungsverhalten beeinflussen können. Die Überprüfung dieser Hypothesen durch empirische Forschung wird neue Einblicke in die Ernährungsdynamiken dieser spezifischen Gruppe liefern und kann zur Entwicklung gezielter Ernährungsinterventions- und Bildungsprogramme beitragen.

4. Ergebnisse

Im Rahmen der empirischen Untersuchung zur Erfassung des Ernährungswissens und -verhaltens in der türkischen Community in Österreich wurde eine umfassende Umfrage durchgeführt. Die Gesamtzahl der Teilnehmer, die an der Umfrage teilnahmen, belief sich auf 256 Personen. Diese hohe Beteiligungsrate unterstreicht das Interesse und die Relevanz des Themas in der Zielgruppe. Leider wurden in der Umfrage nicht alle Fragen als verpflichtend markiert. Dies hat zur Folge, dass sich die Anzahl der gültigen Antworten in den untersuchten Kategorien teilweise deutlich unterscheidet. Beim Lesen des Ergebnisteils sollte dies stets berücksichtigt werden.

4.1. Demografische Merkmale der Teilnehmenden

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Studie präsentiert, die darauf abzielt, ein tieferes Verständnis des Ernährungswissens und -verhaltens in der türkischen Community in Österreich zu erlangen. Ein zentraler Aspekt dieser Untersuchung befasst sich mit der Analyse der demografischen Merkmale der Teilnehmenden. Diese Analyse ist entscheidend, um die Heterogenität der Stichprobe zu verstehen und wie diese Vielfalt das Ernährungswissen und -verhalten beeinflussen könnte. Die demografischen Daten umfassen Aspekte wie Alter, Geschlecht, Bildungsniveau und Aufenthaltsdauer in Österreich, die wichtige Einblicke in die sozioökonomischen und kulturellen Hintergründe der Studienteilnehmer bieten.

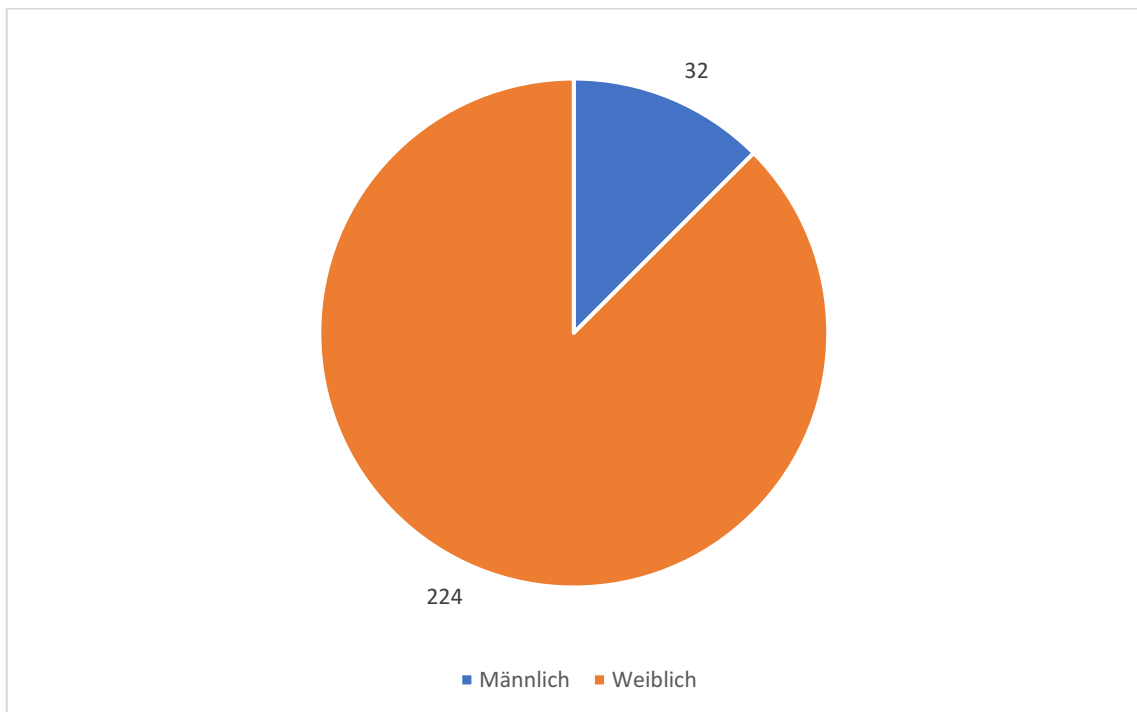


Abbildung 1: Geschlechterverteilung der Stichprobe

Die detaillierte Betrachtung der Altersverteilung innerhalb der Umfrage, die sich auf eine Stichprobe von 256 Teilnehmern - bestehend aus 32 männlichen und 224 weiblichen Personen - stützt, bietet eine ausreichende Grundlage zur Erforschung des Ernährungswissens und -verhaltens. Diese Zusammensetzung der Stichprobe eröffnet leider nur bedingte Perspektiven für die Analyse und Interpretation von Ernährungsmustern, insbesondere im Hinblick auf geschlechtsspezifische Unterschiede.

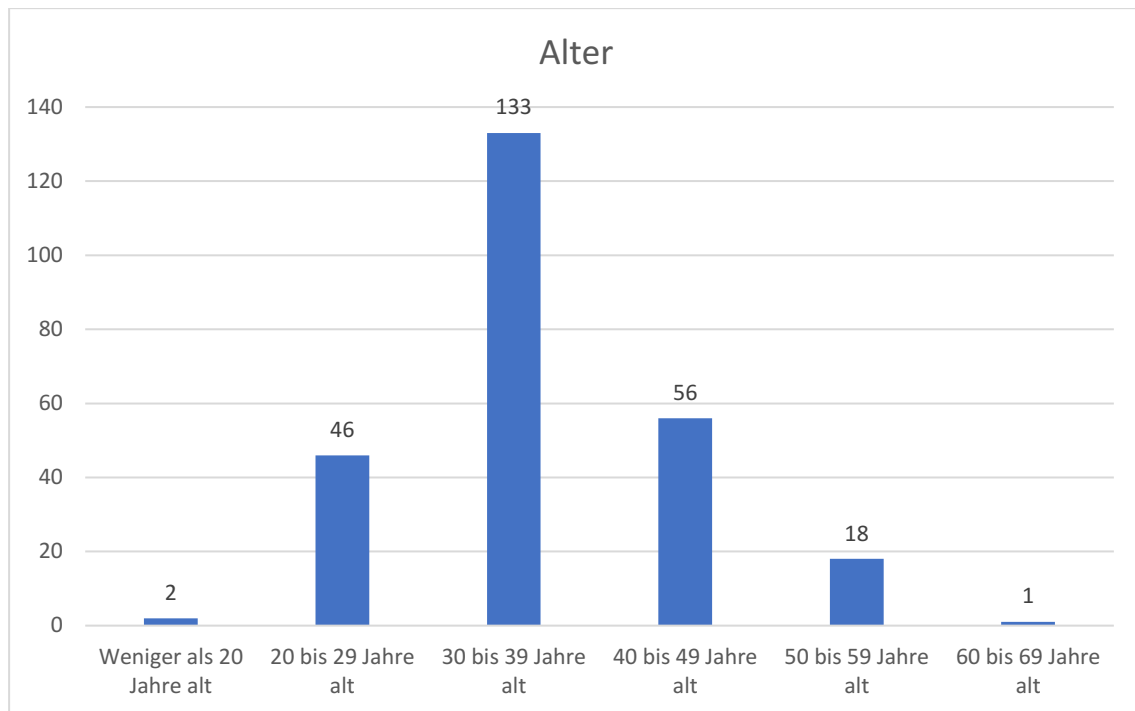


Abbildung 2: Altersverteilung der Stichprobe

Die dominante Präsenz von Frauen in der Stichprobe, mit einem Verhältnis von fast sieben Frauen zu einem Mann, impliziert signifikante geschlechtsspezifische Einflüsse auf die Ergebnisse. Diese Disproportion kann auf verschiedene soziokulturelle und kontextspezifische Faktoren zurückgeführt werden, die die Bereitschaft zur Teilnahme an der Umfrage beeinflussen könnten. Die Präsenz einer überwiegenden Mehrheit von weiblichen Teilnehmern könnte darauf hindeuten, dass Frauen in der türkischen Community in Österreich möglicherweise ein höheres Engagement und Interesse an Ernährungsfragen zeigen oder dass sie aufgrund ihrer traditionellen Rolle in der Nahrungszubereitung und -versorgung innerhalb der Familie eher geneigt sind, an solchen Umfragen teilzunehmen.

Diese Geschlechterverteilung bietet eine gute Gelegenheit, das Ernährungsverhalten aus einer vorwiegend weiblichen Perspektive zu analysieren, was wiederum die Relevanz der weiblichen Rolle in Ernährungsfragen hervorhebt. Es ermöglicht auch die Untersuchung, ob und inwieweit geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf Ernährungswissen und -praktiken in der türkischen Community in Österreich existieren.

Die Altersstruktur der Umfrageteilnehmer zeigt eine signifikante Konzentration in der Altersgruppe von 30 bis 39 Jahren, in der 133 Personen erfasst wurden. Diese Domi-

nanz einer spezifischen Altersgruppe kann auf verschiedene sozioökonomische und kulturelle Faktoren zurückgeführt werden, die die Teilnahmebereitschaft und das Interesse an Ernährungsfragen beeinflussen könnten. Die Altersgruppe von 20 bis 29 Jahren ist mit 47 Personen vertreten, während in der Altersgruppe von 40 bis 49 Jahren 56 Personen erfasst wurden. Diese Altersgruppen repräsentieren zusammen den größten Anteil der Umfrageteilnehmer, was auf eine aktive Beteiligung jüngerer und mittlerer Alterskohorten hinweist.

Interessanterweise ist die Beteiligung der älteren Altersgruppen in der Umfrage relativ gering. In der Altersgruppe von 50 bis 59 Jahren wurden nur 18 Personen erfasst, während in der Altersgruppe von 60 bis 69 Jahren lediglich eine Person teilnahm. Personen, die jünger als 20 Jahre oder älter als 70 Jahre sind, waren kaum oder gar nicht vertreten. Diese Verteilung könnte auf verschiedene Herausforderungen bei der Erreichung dieser Altersgruppen in der Forschung hinweisen, wie beispielsweise eine geringere Vertrautheit oder Zugänglichkeit digitaler Umfragetools unter älteren Bevölkerungsgruppen oder eine geringere Relevanz des Themas für die jüngsten und ältesten Gruppen.

Die starke Präsenz der Altersgruppen von 20 bis 49 Jahren in der Umfrage lässt vermuten, dass diese Gruppen ein erhöhtes Bewusstsein oder Interesse an Ernährungsfragen haben könnten. Dies könnte auf verschiedene Lebensphasen und damit verbundene Ernährungsbedürfnisse zurückzuführen sein, wie etwa die Gründung einer Familie, berufliche Entwicklung und ein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein. Die geringe Beteiligung älterer Altersgruppen könnte hingegen auf unterschiedliche Prioritäten oder möglicherweise auf eine stabilere, etablierte Ernährungsweise hinweisen, die weniger experimentell oder veränderungsorientiert ist als bei jüngeren Personen.

Diese Altersverteilung hat wichtige Implikationen für die Interpretation der Umfrageergebnisse und die Entwicklung von Ernährungsstrategien. Es ist wichtig zu berücksichtigen, dass die Perspektiven und Verhaltensweisen der dominanten Altersgruppen möglicherweise nicht vollständig die Ansichten und Praktiken anderer Alterssegmente widerspiegeln. Daher sollten bei der Entwicklung von Interventionsstrategien und Bildungsprogrammen spezifische Bedürfnisse und Präferenzen verschiedener Altersgruppen in Betracht gezogen werden.

Die Bildungsverteilung innerhalb einer Bevölkerungsgruppe ist ein wesentlicher Indikator für deren sozioökonomische Struktur und hat tiefgreifende Auswirkungen auf As-

pekte wie Ernährungswissen und -verhalten. In der betrachteten Umfrage unter Mitgliedern der türkischen Community in Österreich spiegelt sich eine diverse Bildungslandschaft wider, die von unvollständiger Schulpflicht bis hin zu universitärer Ausbildung reicht. Die Analyse dieser Bildungsdaten bietet daher wertvolle Einblicke in die Bildungsheterogenität dieser Gruppe und deren mögliche Korrelationen mit Ernährungsgewohnheiten und -präferenzen (Abbildung 1).

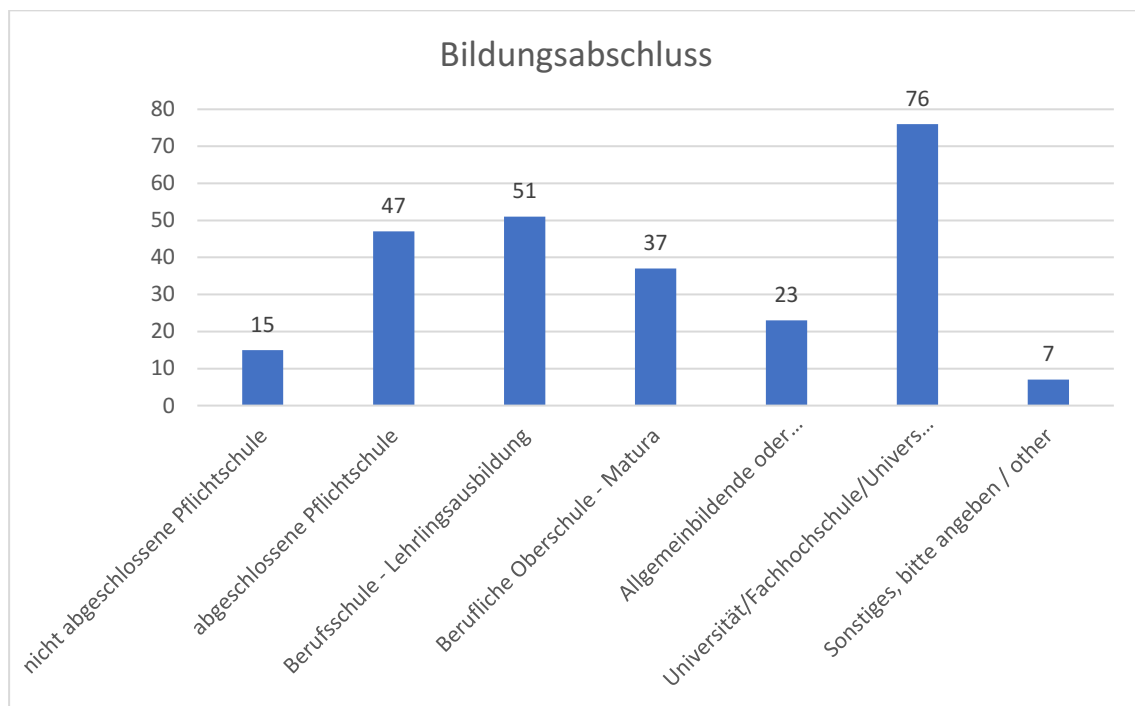


Abbildung 3: Bildungsabschlüsse innerhalb der Stichprobe

Die Umfrageergebnisse zeigen, dass 15 Teilnehmer keine Pflichtschule abgeschlossen haben. Dies könnte auf frühe Herausforderungen im Bildungssystem oder auf Migrationshintergründe hinweisen, die den regulären Schulbesuch erschwert haben. Diese Gruppe könnte in Bezug auf Ernährungswissen und -verhalten besondere Aufmerksamkeit erfordern, da ein niedrigeres Bildungsniveau oft mit begrenztem Zugang zu gesundheitsrelevanten Informationen und einem geringeren Bewusstsein für Ernährungsfragen einhergeht.

Ein größeres Segment der Umfrageteilnehmer, 47 Personen, hat die Pflichtschule abgeschlossen. Diese Gruppe repräsentiert ein grundlegendes Bildungsniveau, das einen gewissen Grad an Kenntnissen und Fähigkeiten in Bezug auf Lesen, Schreiben und

grundlegende Problemlösung bietet. Ihre Ernährungsgewohnheiten und -kenntnisse könnten von diesem Bildungsniveau beeinflusst sein, was möglicherweise zu einem ausgewogeneren Verständnis von Gesundheits- und Ernährungsfragen führt.

Die Berufsschule und Lehrlingsausbildung, die von 51 Umfrageteilnehmern absolviert wurde, deutet auf eine praktisch orientierte Bildung hin, die spezifische Fertigkeiten und Kenntnisse für bestimmte Berufe vermittelt. Dieses Bildungsniveau könnte mit spezifischen Ernährungsgewohnheiten verbunden sein, die möglicherweise durch berufliche Anforderungen und Lebensstile beeinflusst werden.

37 Personen haben eine berufliche Oberschule mit Matura absolviert, was auf ein höheres Bildungsniveau und möglicherweise auf ein ausgeprägteres Bewusstsein für gesundheitsbezogene Themen hinweist. Diese Gruppe könnte in Bezug auf Ernährungswissen und -verhalten fortgeschrittenere Präferenzen und Praktiken aufweisen, die durch ein tieferes Verständnis der Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit beeinflusst werden.

Die allgemeinbildende oder berufsbildende höhere Schule mit Matura/Abitur oder eine qualifizierte höhere Schulbildung, die von 23 Teilnehmern absolviert wurde, deutet auf ein fortgeschrittenes Bildungsniveau hin. Dies könnte mit einem höheren Grad an kritischem Denken und Zugang zu umfassenden Informationen verbunden sein, was sich positiv auf das Ernährungswissen und -verhalten auswirken könnte.

Ein bemerkenswerter Anteil der Umfrageteilnehmer, 76 Personen, hat eine universitäre oder Fachhochschulausbildung abgeschlossen. Diese Gruppe stellt ein hohes Bildungsniveau dar und könnte ein ausgeprägtes Verständnis für komplexe Gesundheits- und Ernährungsfragen aufweisen. Ihre Ernährungsgewohnheiten könnten von einem hohen Grad an Informiertheit und bewussten Entscheidungen geprägt sein.

Die Kategorie "Sonstiges", die von 7 Teilnehmern gewählt wurde, umfasst möglicherweise Bildungswege, die nicht in die vorherigen Kategorien fallen oder individuellere Bildungspfade darstellen. Diese Diversität könnte auf eine Vielzahl von Einflüssen auf das Ernährungsverhalten hinweisen, die von traditionellen bis hin zu alternativen Bildungswegen reichen.

Die Bildungsverteilung in der Umfrage zeigt eine breite Palette von Bildungsniveaus, die von grundlegenden bis hin zu hochentwickelten Ausbildungsstufen reichen. Diese Diversität bietet eine wichtige Grundlage für das Verständnis des Ernährungswissens

und -verhaltens in der türkischen Community in Österreich. Sie weist darauf hin, dass Ernährungsinterventionen und Bildungsprogramme differenziert und auf die spezifischen Bedürfnisse und Kenntnisse der verschiedenen Bildungsgruppen zugeschnitten sein sollten. Insbesondere die Erkenntnisse über die Korrelation zwischen Bildungsniveau und Ernährungsverhalten können dazu beitragen, gezielte Strategien zu entwickeln, um das Ernährungsbewusstsein und gesunde Ernährungsgewohnheiten in dieser vielfältigen Community zu fördern.

Die Selbsteinschätzung des Gesundheitszustandes durch die Teilnehmer einer Umfrage ist ein wesentlicher Indikator für ihr subjektives Gesundheitsempfinden und kann aufschlussreiche Erkenntnisse über ihre Lebensweise, einschließlich Ernährungsgewohnheiten, liefern. In der vorliegenden Umfrage unter Mitgliedern der türkischen Community in Österreich gaben insgesamt 256 Teilnehmer Auskunft über ihren wahrgenommenen Gesundheitszustand. Die Antworten reichen von "schlecht" bis "wunderbar", wobei jede Kategorie eine bestimmte Wahrnehmung und Einstellung zur eigenen Gesundheit widerspiegelt (Abbildung 2).

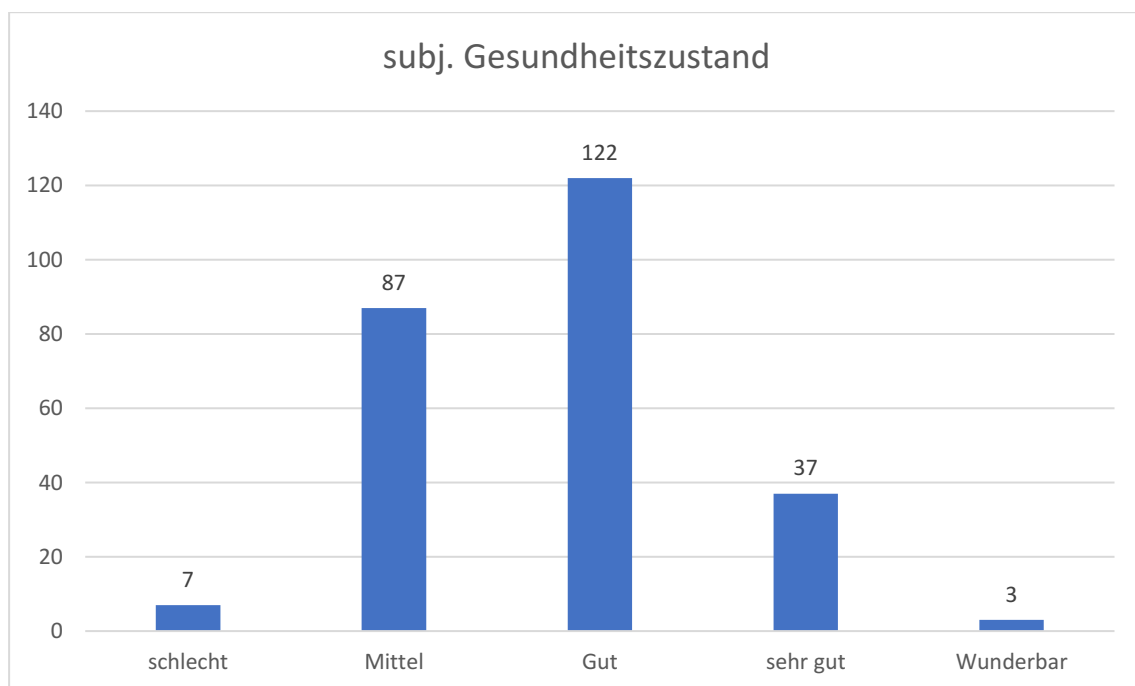


Abbildung 4: subjektiver Gesundheitszustand der Stichprobe

Die Daten zeigen, dass eine Minderheit der Teilnehmer, speziell 7 Personen, ihren Gesundheitszustand als "schlecht" bewertet. Diese Wahrnehmung könnte auf akute oder chronische Gesundheitsprobleme hinweisen, die möglicherweise durch verschiedene Faktoren wie Ernährung, Lebensstil oder Stress bedingt sind. Diese Gruppe könnte besondere Aufmerksamkeit in Bezug auf Gesundheitsförderung und präventive Maßnahmen erfordern.

Ein signifikanter Anteil der Teilnehmer, 87 Personen, stuft ihren Gesundheitszustand als "mittel" ein. Diese Einschätzung könnte auf ein gemischtes Bild von Gesundheit und Wohlbefinden hinweisen, möglicherweise beeinflusst durch einen ausgewogenen, aber nicht optimalen Lebensstil, zu dem auch die Ernährung gehört. Diese Kategorie könnte Personen umfassen, die sich einiger Gesundheitsrisiken bewusst sind, aber noch nicht vollständig wirksame Schritte zur Verbesserung ihres Gesundheitszustandes unternommen haben.

Die Mehrheit der Teilnehmer, konkret 122 Personen, beschreibt ihren Gesundheitszustand als "gut". Dies deutet auf ein allgemeines Wohlbefinden und möglicherweise auf einen gesunden Lebensstil hin, zu dem auch eine ausgewogene Ernährung zählt. Diese Selbsteinschätzung könnte auf eine Gruppe hinweisen, die aktiv Maßnahmen zur Gesundheitsförderung ergreift und ein gewisses Maß an Gesundheitsbewusstsein besitzt.

Eine kleinere Gruppe von 37 Teilnehmern bewertet ihren Gesundheitszustand als "sehr gut". Diese Wahrnehmung könnte auf ein hohes Maß an Gesundheitsbewusstsein und aktive Bemühungen um einen gesunden Lebensstil, einschließlich Ernährung, körperlicher Aktivität und Stressmanagement, hinweisen. Diese Kategorie repräsentiert möglicherweise Personen, die eine hohe Priorität auf Gesundheitsförderung und Prävention legen.

Schließlich gibt es 3 Teilnehmer, die ihren Gesundheitszustand als "wunderbar" beschreiben. Obwohl diese Anzahl gering ist, repräsentiert sie eine Gruppe, die möglicherweise ein außergewöhnlich hohes Maß an Wohlbefinden und Zufriedenheit mit ihrem Gesundheitszustand erfährt. Diese Einschätzung könnte auf eine Kombination aus optimaler Ernährung, regelmäßiger körperlicher Aktivität und effektivem Stressmanagement zurückzuführen sein.

Die Analyse der Selbsteinschätzung des Gesundheitszustandes bietet wertvolle Einblicke in die Gesundheitswahrnehmung und das Wohlbefinden der türkischen Community

in Österreich. Diese Daten können genutzt werden, um das Verständnis für die Bedeutung von Ernährung und Lebensstil für die Gesundheit zu vertiefen. Zudem bieten sie eine Grundlage für die Entwicklung zielgerichteter Gesundheitsförderungs- und Präventionsstrategien, die auf die Bedürfnisse der verschiedenen Gruppen innerhalb der Community abgestimmt sind.

Zusammenfassend spiegeln die Ergebnisse der Umfrage eine breite Palette von Gesundheitswahrnehmungen wider, die von "schlecht" bis "wunderbar" reichen. Diese Vielfalt bietet wichtige Anhaltspunkte für die Gestaltung und Implementierung von Gesundheitsprogrammen, die auf die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und die Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten in der türkischen Community in Österreich abzielen.

Die Anzahl der Kinder innerhalb einer Familie kann wesentliche Auswirkungen auf verschiedene Lebensaspekte, einschließlich Ernährungsgewohnheiten und -präferenzen, haben. In der betrachteten Umfrage unter Mitgliedern der türkischen Community in Österreich offenbart die Verteilung der Antworten bezüglich der Anzahl der Kinder ein vielschichtiges Bild familiärer Strukturen. Diese Daten liefern tiefergehende Einblicke in die familiäre Zusammensetzung und deren potenzielle Einflüsse auf das Ernährungsverhalten (Abbildung 3).

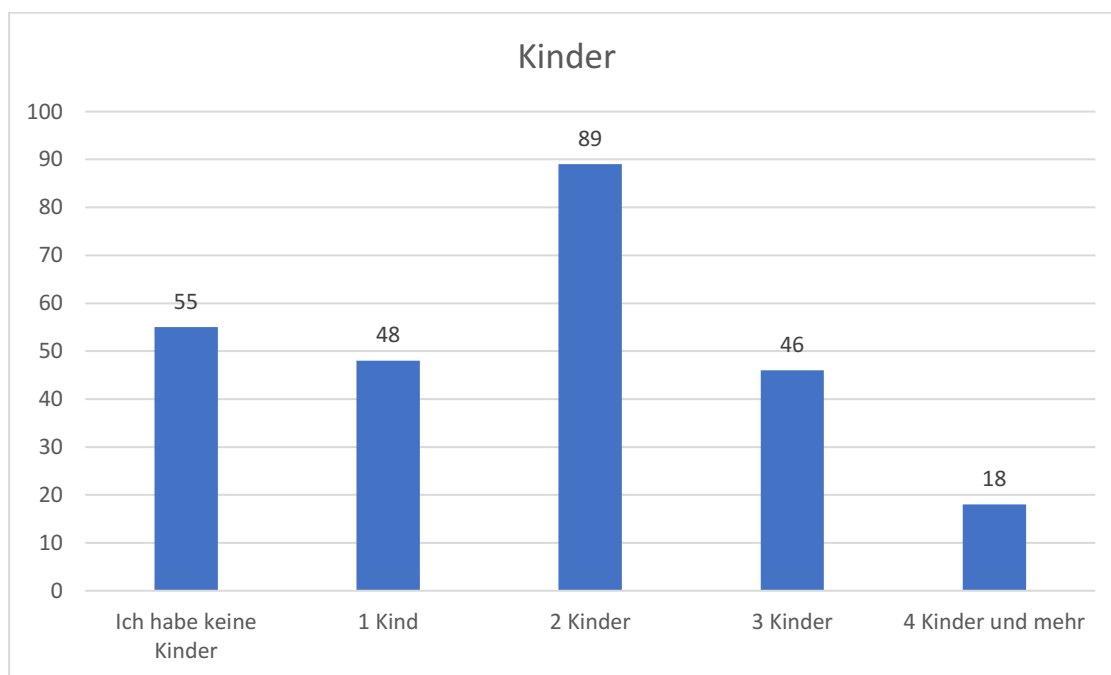


Abbildung 5: Anzahl der Kinder innerhalb der Stichprobe

Eine bemerkenswerte Anzahl der Befragten, nämlich 55 Personen, gaben an, keine Kinder zu haben. Diese Gruppe könnte sich in verschiedenen Lebensphasen befinden, darunter junge Erwachsene, die noch vor der Familiengründung stehen, oder ältere Personen, die sich entschieden haben, kinderlos zu bleiben. Die Ernährungsgewohnheiten dieser Gruppe könnten durch unterschiedliche Faktoren wie Karriereorientierung, persönliche Freiheit oder gesundheitliche Überlegungen beeinflusst werden. Sie könnten sich mehr auf individuelle Ernährungsbedürfnisse konzentrieren und flexibler in ihren Essgewohnheiten sein.

Die Kategorie der Eltern mit einem Kind, vertreten durch 48 Teilnehmer, reflektiert eine familiäre Konstellation, die möglicherweise durch eine stärkere Fokussierung auf das Wohlergehen und die Ernährung des Kindes gekennzeichnet ist. In solchen Familien könnte eine Tendenz zu einer gesünderen, kinderfreundlichen Ernährung bestehen, die auch das Ernährungswissen und -verhalten der Eltern beeinflusst.

Ein signifikanter Teil der Teilnehmer, 89 Personen, hat zwei Kinder. Diese Gruppe repräsentiert traditionelle Familiengrößen und könnte auf eine Familienstruktur hinweisen, in der die Ernährung auf die Bedürfnisse mehrerer Familienmitglieder abgestimmt wird. In solchen Familien könnten ein ausgewogener Ernährungsstil und die Förderung gesunder Essgewohnheiten bei Kindern eine wichtige Rolle spielen.

Diejenigen mit drei Kindern, insgesamt 46 Teilnehmer, stehen möglicherweise vor zusätzlichen Herausforderungen und Verantwortungen im Familienmanagement, was sich auch auf Ernährungsentscheidungen auswirken kann. Diese Familien könnten sich stärker auf die Bereitstellung nahrhafter Mahlzeiten konzentrieren, die den unterschiedlichen Bedürfnissen und Vorlieben mehrerer Kinder gerecht werden.

Die Kategorie „4 Kinder und mehr“, vertreten durch 18 Teilnehmer, kennzeichnet Familien mit einer größeren Anzahl von Kindern. Diese Konstellation kann eine Vielzahl von Einflüssen auf das Ernährungsverhalten haben, einschließlich der Notwendigkeit, Mahlzeiten effizient zu planen und zuzubereiten, die sowohl kosteneffektiv als auch nahrhaft sind. In solchen Familien könnten traditionelle und kulturelle Ernährungsmuster eine wichtige Rolle spielen.

Die Analyse der Kinderzahl in den Familien der Umfrageteilnehmer bietet wertvolle Einblicke in das Ernährungsverhalten und die familiären Strukturen innerhalb der türki-

schen Community in Österreich. Sie zeigt, dass die Familiengröße und die damit verbundenen Lebensstile wesentliche Faktoren sind, die das Ernährungsverhalten beeinflussen können. Diese Erkenntnisse können genutzt werden, um maßgeschneiderte Ernährungsempfehlungen und Interventionsstrategien zu entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse von Familien unterschiedlicher Größe abgestimmt sind.

Die Ergebnisse der Umfrage zur Anzahl der Kinder spiegeln eine breite Palette familiärer Konstellationen wider, die von kinderlosen Haushalten bis hin zu Familien mit vier oder mehr Kindern reichen. Diese Vielfalt bietet wichtige Anhaltspunkte für die Gestaltung von Ernährungsprogrammen und -initiativen, die auf die Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten in der türkischen Community in Österreich abzielen, unter Berücksichtigung der unterschiedlichen familiären Strukturen und Bedürfnisse.

4.2. Ernährungswissen der türkischen Community

In diesem Kapitel liegt der Fokus auf dem Ernährungswissen der türkischen Community in Österreich. Ziel ist es, ein tiefergehendes Verständnis über die Ernährungsgewohnheiten, Präferenzen und das Wissen über gesunde Ernährung innerhalb dieser spezifischen Bevölkerungsgruppe zu erlangen. Um dies zu erreichen, werden repräsentative Fragen präsentiert und analysiert, die auf die Erfassung des Ernährungswissens ausgerichtet sind. Diese Fragen wurden im Rahmen einer umfassenden Studie gestellt, um ein breites Spektrum an Informationen zu gewinnen, das von den Grundkenntnissen über Nährstoffe bis hin zu spezifischen Diätpraktiken reicht.

Die Untersuchung des Ernährungswissens in der türkischen Community ist von besonderer Bedeutung, da Ernährungsgewohnheiten tief in kulturellen und sozialen Strukturen verankert sind. In Anbetracht der zunehmenden kulturellen Diversität in Österreich ist es wichtig, das Ernährungswissen verschiedener ethnischer Gruppen zu verstehen, um effektive Gesundheitsförderungsstrategien entwickeln zu können. Dieses Kapitel bietet daher einen umfassenden Einblick in das Ernährungswissen und die damit verbundenen Praktiken der türkischen Community in Österreich, basierend auf den gesammelten Daten und den daraus gezogenen Erkenntnissen.

Das Thema des Ernährungswissens innerhalb der türkischen Community in Österreich bietet ein facettenreiches Feld für wissenschaftliche Untersuchungen. Besonders interessant ist dabei die Fragestellung, wie viele Portionen Obst und Gemüse täglich kon-

sumiert werden sollten. Die vorliegenden Ergebnisse einer entsprechenden Umfrage unter Mitgliedern der türkischen Gemeinschaft in Österreich bieten aufschlussreiche Einblicke in das Ernährungsbewusstsein dieser Gruppe. Die Mehrheit der Befragten, ca. 60,2% (139 Personen), gab an, dass ihrer Meinung nach täglich zwei Portionen Obst und Gemüse konsumiert werden sollten. Diese Zahl spiegelt eine verbreitete Wahrnehmung wider, die möglicherweise durch kulturelle Ernährungsgewohnheiten und bestehende Gesundheitsinformationen geprägt ist. Es ist interessant zu bemerken, dass diese Ansicht deutlich von den gängigen Ernährungsempfehlungen abweicht, die in der Regel den Verzehr von mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag vorschlagen, um die notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe zu erhalten.

Ein deutlich geringerer Anteil der Befragten, 12,6% (29 Personen), war der Ansicht, dass drei Portionen Obst und Gemüse pro Tag angemessen seien. Diese Ansicht könnte ein Indiz dafür sein, dass ein gewisses Maß an Bewusstsein über die Notwendigkeit eines höheren Obst- und Gemüsekonsums existiert, wenngleich diese Ansicht immer noch hinter den standardmäßigen Ernährungsempfehlungen zurückbleibt.

Nur 5,2% (12 Personen) der Teilnehmenden gaben an, dass vier Portionen Obst und Gemüse pro Tag konsumiert werden sollten. Dies könnte darauf hindeuten, dass ein kleiner Teil der türkischen Community in Österreich sich der Empfehlungen bewusst ist, aber möglicherweise Schwierigkeiten hat, diese in die Praxis umzusetzen oder sie vollständig zu akzeptieren. Interessanterweise erachteten 11,3% (26 Personen) der Befragten den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag als angemessen, was den allgemeinen Ernährungsempfehlungen entspricht. Dies deutet darauf hin, dass ein Teil der türkischen Community in Österreich gut über die Ernährungsempfehlungen informiert ist und möglicherweise auch danach handelt. De facto sind aber auch 90% nicht über die empfohlene Menge informiert, was einen erschreckenden Wert darstellt.

Ein weiterer bemerkenswerter Aspekt ist der Anteil der Teilnehmenden, die sich unsicher über die angemessene Anzahl an Portionen Obst und Gemüse pro Tag waren. 10,8% (25 Personen) der Befragten konnten keine konkrete Antwort auf die Frage geben.

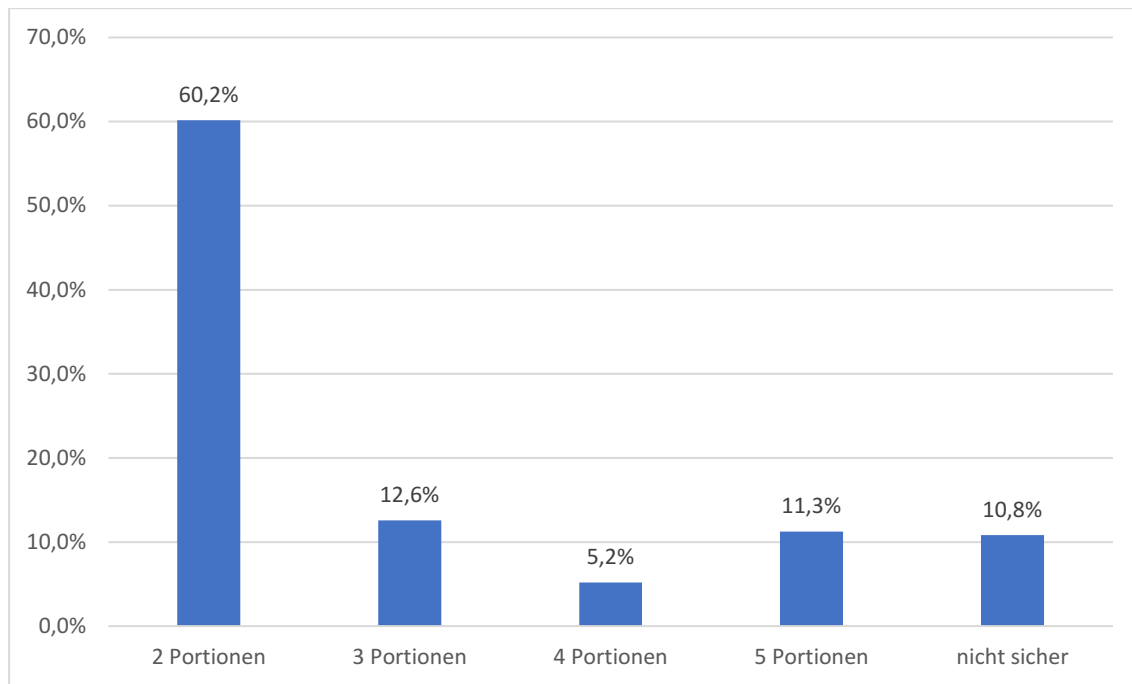


Abbildung 6: Empfohlene Tagesmenge an Obst und Gemüse

Dieses Ergebnis, dargestellt in Abbildung 4, unterstreicht die Notwendigkeit von gezielten Bildungs- und Informationskampagnen, um das Ernährungswissen innerhalb der türkischen Community in Österreich zu verbessern. Die Ergebnisse zeigen ein diversifiziertes Bild des Ernährungswissens und der Einstellungen gegenüber dem Obst- und Gemüsekonsum. Während ein signifikanter Teil der türkischen Community in Österreich die Bedeutung eines ausreichenden Obst- und Gemüsekonsums für eine gesunde Ernährung zu erkennen scheint, gibt es ebenso einen beachtlichen Teil, dessen Vorstellungen hinter den allgemeinen Ernährungsempfehlungen zurückbleiben. Dies legt nahe, dass es innerhalb der türkischen Community in Österreich einen Bedarf an verstärkter Aufklärung und Sensibilisierung bezüglich der Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung gibt. Es ist daher essenziell, gezielte Maßnahmen zu ergreifen, um das Ernährungsbewusstsein zu erhöhen und Fehlinformationen entgegenzuwirken. Solche Maßnahmen könnten beispielsweise in Form von Workshops, Informationskampagnen oder durch die Integration von Ernährungsbildung in Gemeindezentren erfolgen.

Die Analyse des Ernährungswissens der türkischen Community in Österreich im Hinblick auf Fette und deren gesundheitliche Bedeutung liefert aufschlussreiche Erkenntnisse. Fette spielen eine zentrale Rolle in der Ernährung und sind für die Aufnahme fett-

löslicher Vitamine sowie als Energielieferant unerlässlich. Jedoch ist das Verständnis über die unterschiedlichen Arten von Fetten und deren Auswirkungen auf die Gesundheit entscheidend. Dies spiegelt sich in den Ergebnissen einer Befragung wider, die die Kenntnisse über verschiedene Fettarten in der türkischen Community in Österreich beleuchtet.

Von den insgesamt 231 gültigen Antworten äußerten 30,3% der Befragten (70 Personen) die Ansicht, dass ungesättigte Fette nicht in geringeren Mengen konsumiert werden sollten. Diese Ansicht ist insofern von Bedeutung, als ungesättigte Fette, insbesondere die einfach und mehrfach ungesättigten Fette, als gesundheitsfördernd gelten. Sie sind bekannt dafür, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken und eine wichtige Rolle im Cholesterinstoffwechsel zu spielen. Das Wissen um die positiven Aspekte ungesättigter Fette zeigt, dass ein Teil der türkischen Community ein grundlegendes Verständnis für die Bedeutung dieser Fettarten für eine gesunde Ernährung hat.

Die Frage nach dem Wissen über Transfette wurde von 61,5% (142 Personen) der Teilnehmer korrekt beantwortet, indem sie angaben, dass Transfette weniger konsumiert werden sollten. Transfette, die häufig in industriell verarbeiteten Lebensmitteln zu finden sind, sind für ihre negativen Auswirkungen auf die Gesundheit bekannt, einschließlich einer Erhöhung des LDL-Cholesterins und eines erhöhten Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die hohe Rate an korrekten Antworten in diesem Bereich lässt auf ein relativ gutes Bewusstsein für die Risiken des Konsums von Transfetten in der türkischen Community in Österreich schließen.

Im Hinblick auf gesättigte Fette gaben 37,2% (86 Personen) an, dass diese in geringeren Mengen gegessen werden sollten. Gesättigte Fette, die in tierischen Produkten sowie in einigen pflanzlichen Ölen reichlich vorhanden sind, werden mit verschiedenen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, darunter die Erhöhung des Gesamtcholesterins und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Tatsache, dass mehr als ein Drittel der Befragten sich dieser Empfehlung bewusst ist, deutet auf ein gewisses Maß an Wissen in der türkischen Community über die potenziellen Risiken des Konsums gesättigter Fette hin.

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass innerhalb der türkischen Community in Österreich ein gewisses Maß an Wissen und Bewusstsein über die verschiedenen Arten von Fetten und deren Auswirkungen auf die Gesundheit vorhanden ist. Es ist jedoch zu be-

achten, dass die Anteile der korrekten Antworten insgesamt darauf hindeuten, dass weiterhin Informations- und Bildungsbedarf besteht, um ein umfassenderes Verständnis für die Rolle von Fetten in einer gesunden Ernährung zu schaffen. Insbesondere der Bereich der gesättigten Fette scheint Potenzial für weitere Aufklärungsarbeit zu bieten, da weniger als die Hälfte der Befragten die Empfehlung, den Konsum zu reduzieren, korrekt identifizierte.

Die Frage nach dem angemessenen Konsum alkoholischer Getränke ist ein wesentlicher Bestandteil der öffentlichen Gesundheitsdiskussion und spiegelt sich auch in der Ernährungswissenschaft wider. Die Erörterung dieser Frage innerhalb der türkischen Community in Österreich bietet einen aufschlussreichen Einblick in deren Ernährungswissen und Einstellungen zum Alkoholkonsum. In einer Befragung, die sich auf die empfohlene Anzahl von Gläsern alkoholischer Getränke pro Tag konzentrierte, ergaben sich vielschichtige Antworten, die ein breites Spektrum an Meinungen und Kenntnissen innerhalb dieser Gemeinschaft aufzeigen. Die Ergebnisse der Umfrage (Abbildung 5) zeigen, dass 29,4% der Befragten (68 Personen) der Meinung sind, dass sowohl Männer als auch Frauen höchstens ein alkoholisches Getränk pro Tag zu sich nehmen sollten. Diese Ansicht steht im Einklang mit vielen gesundheitlichen Richtlinien, die einen moderaten Alkoholkonsum befürworten, um das Risiko für gesundheitliche Probleme wie Lebererkrankungen, bestimmte Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren. Die Tatsache, dass fast ein Drittel der Befragten diesen Standpunkt vertritt, deutet darauf hin, dass ein Teil der türkischen Community in Österreich ein Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken eines übermäßigen Alkoholkonsums hat.

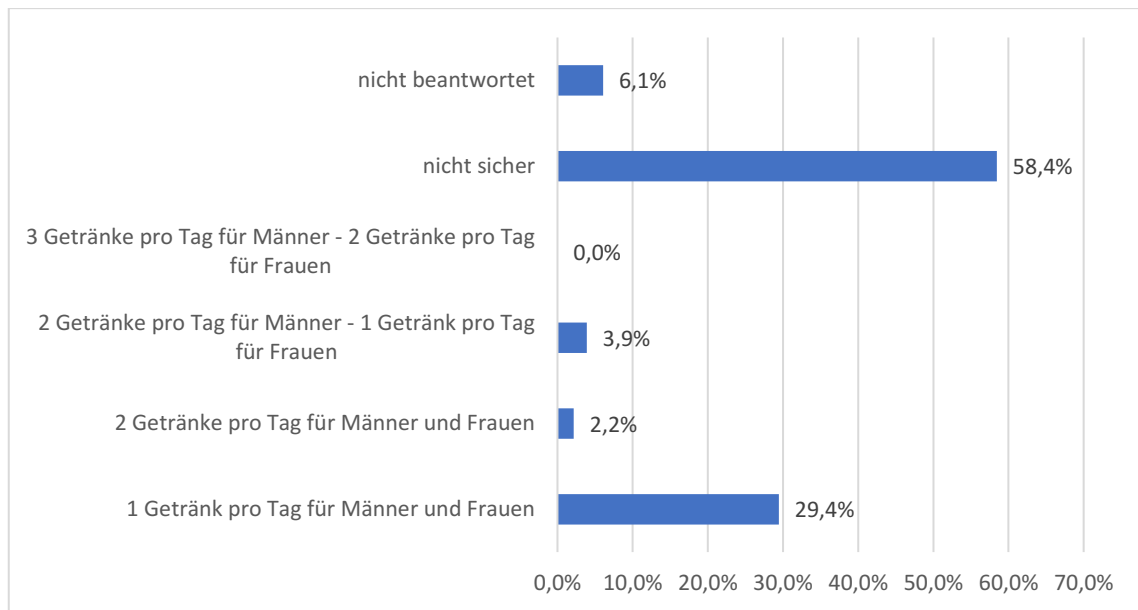


Abbildung 7: Maximale Verzehrmenge an Alkohol pro Tag

Eine kleine Gruppe von 2,2% der Teilnehmenden (5 Personen) gab an, dass sowohl Männer als auch Frauen bis zu zwei alkoholische Getränke pro Tag konsumieren sollten. Diese Meinung weicht von den gängigen Empfehlungen ab, die in der Regel einen moderateren Konsum vorschlagen. Es ist möglich, dass diese Ansicht auf unterschiedliche kulturelle Normen oder persönliche Überzeugungen zurückzuführen ist, die einen höheren Alkoholkonsum tolerieren. Eine weitere kleine Gruppe, 3,9% der Befragten (9 Personen), vertrat die Meinung, dass Männer bis zu zwei Getränke und Frauen bis zu ein Getränk pro Tag konsumieren sollten. Diese Sichtweise spiegelt eine differenzierte Einstellung zum Alkoholkonsum zwischen den Geschlechtern wider, was darauf hindeutet, dass einige Mitglieder der türkischen Community in Österreich Unterschiede in den gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol auf Männer und Frauen anerkennen.

Bemerkenswert ist, dass ein signifikanter Anteil der Befragten, ca. 58,4% (135 Personen), sich unsicher über die empfohlene Menge an alkoholischen Getränken pro Tag war. Diese hohe Zahl an Unsicherheiten unterstreicht einen deutlichen Informationsbedarf in Bezug auf die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol und die Empfehlungen für einen verantwortungsvollen Konsum. Es zeigt sich, dass es innerhalb der türkischen Community in Österreich einen großen Bedarf an Aufklärungsarbeit gibt, um das Bewusstsein für die Risiken des Alkoholkonsums zu schärfen und klare Richtlinien zu kommunizieren. Schließlich gab es auch 6,1% der Teilnehmenden (14 Personen), die diese Frage nicht beantworteten. Dies könnte auf verschiedene Faktoren zurückzuführen

sein, wie etwa Unbehagen beim Thema Alkohol, fehlendes Wissen oder die Vermeidung einer Antwort aufgrund persönlicher oder kultureller Überzeugungen.

Die Ergebnisse dieser Befragung verdeutlichen, dass in der türkischen Community in Österreich ein heterogenes Bild in Bezug auf das Wissen und die Einstellungen zum Alkoholkonsum existiert. Während ein Teil der Befragten Richtlinien für einen moderaten Alkoholkonsum zu kennen scheint, zeigt sich bei einem großen Teil Unsicherheit oder Abweichungen von den allgemein empfohlenen Mengen. Dies weist auf die Notwendigkeit hin, gezielte Aufklärungs- und Informationskampagnen durchzuführen, um das Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken eines übermäßigen Alkoholkonsums zu erhöhen und gleichzeitig kulturelle Sensibilität zu wahren.

In einer weiteren Frage wurde erhoben, wie oft nach Meinung von Experten gefrühstückt werden sollte. Die Umfrage wurde innerhalb der türkischen Community in Österreich durchgeführt, und die Daten geben Aufschluss über die Einstellung der Befragten zur regelmäßigen Einnahme des Frühstücks.

Eine überwältigende Mehrheit der Teilnehmenden (217 von 225 gültigen Antworten oder 80,7% der gesamten Stichprobe) ist der Meinung, dass tägliches Frühstück empfohlen wird. Dies entspricht 96,4% der gültigen Prozentpunkte, wobei die kumulierten Prozente auf 99,1% ansteigen.

Eine sehr kleine Minderheit der Befragten (6 Personen insgesamt) gibt an, dass das Frühstück weniger häufig als täglich eingenommen werden sollte, wobei 4 Personen für 3x pro Woche und 2 Personen für 4x pro Woche stimmen. Diese Gruppe macht nur 2,7% der gültigen Prozente aus.

Ein einzelner Teilnehmer ist unsicher über die Empfehlung, was die kumulierten Prozente auf 99,6% erhöht.

Von den 269 an der Umfrage teilgenommenen Personen haben 44 keine Antwort zur Frage abgegeben, was eine Fehlquote von 16,4% der gesamten Stichprobe darstellt. Die Anzahl der gültigen Antworten (225) bildet 83,6% der Gesamtstichprobe.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Empfehlung eines täglichen Frühstücks tief in der Überzeugung der Community verankert ist und möglicherweise auf den kulturellen Stellenwert dieser Mahlzeit in der türkischen Gemeinschaft oder auf die allgemeine Empfehlung der Ernährungsexperten zurückzuführen ist. Das Frühstück wird oft als

wichtigste Mahlzeit des Tages angesehen, die das Fasten über Nacht beendet und Energie für den Tag liefert. Dass die Befragten diese Mahlzeit als tägliche Notwendigkeit betrachten, könnte auf ein starkes Gesundheitsbewusstsein und die Bedeutung eines geregelten Tagesrhythmus hinweisen.

Die sehr geringe Anzahl an Personen, die das Frühstück weniger häufig empfehlen, sowie der einzelne unsichere Teilnehmer deuten auf eine geringe Varianz in den Ansichten der Befragten hin. Diese Konformität in den Antworten könnte auch die klare Kommunikation von Ernährungsempfehlungen innerhalb der türkischen Community in Österreich widerspiegeln.

Die Datenerhebung unterstreicht die Bedeutung des täglichen Frühstückens als empfohlene Praxis und liefert wertvolle Informationen für die Gesundheitsförderung und Ernährungsaufklärung innerhalb der türkischen Community. Die hohe Übereinstimmung mit der Empfehlung eines täglichen Frühstücks ist ein positives Zeichen für das allgemeine Ernährungsbewusstsein und könnte bei der Entwicklung von gesundheitsbezogenen Interventionsprogrammen von Bedeutung sein.

Eine weitere Fragestellung fokussiert sich auf die Empfehlungen zum Frühstück nach Expertenmeinung innerhalb der türkischen Community in Österreich. Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass der Großteil der Befragten, nämlich 217 Personen oder 80,7% der gesamten Stichprobe, der Auffassung ist, dass tägliches Frühstück empfohlen wird. Dieser Wert entspricht 96,4% der gültigen Antworten und weist darauf hin, dass das tägliche Frühstück von der Community als eine von Experten empfohlene Praxis angesehen wird. Es spiegelt eine klare Präferenz und möglicherweise auch ein tief verwurzeltes Verständnis für die Bedeutung des Frühstücks in Bezug auf einen gesunden Lebensstil wider.

In der Minderheit sind die Ansichten, dass das Frühstück seltener als täglich eingenommen werden sollte, wobei nur 4 Teilnehmer die Meinung vertreten, dass 3 Mal pro Woche gefrühstückt werden sollte (1,8% der gültigen Prozente), und 2 Teilnehmer für 4 Mal pro Woche stimmen (0,9% der gültigen Prozente). Diese Einstellungen bilden eine klare Minderheit innerhalb der Umfrageergebnisse und heben die Dominanz der täglichen Frühstücksgewohnheit hervor.

Interessant ist, dass nur eine Person, oder 0,4% der Stichprobe, sich unsicher zeigt, was darauf hindeutet, dass die meisten Befragten eine feste Meinung zum Thema haben.

Von den 269 Personen, die in der Umfrage berücksichtigt wurden, haben 44 keine Antwort zur Frage nach der Frühstückshäufigkeit gegeben, was einer Nichtbeantwortungsquote von 16,4% entspricht. Dies könnte auf verschiedene Faktoren wie Unverständnis der Fragestellung, Unentschiedenheit oder mögliche Unzugänglichkeit der Umfrage für bestimmte Teilnehmer hinweisen.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass das tägliche Frühstück als eine von Ernährungsexperten empfohlene Praxis von der überwiegenden Mehrheit der Befragten unterstützt wird. Dies spiegelt ein starkes Bewusstsein für die Bedeutung des Frühstücks und seine Rolle als essenzielle Mahlzeit für den Start in den Tag innerhalb der Community wider. Die Daten bieten eine wichtige Grundlage für Ernährungsaufklärung und -förderung, insbesondere im Hinblick auf die Vermittlung von Empfehlungen für ein gesundes Frühstück und könnten genutzt werden, um spezifische Ernährungsbildungsprogramme in der türkischen Community in Österreich zu gestalten.

Eine weitere Frage untersuchte den empfohlenen Anteil stärkehaltiger Lebensmittel in der Ernährung, wie sie von Mitgliedern der türkischen Community in Österreich wahrgenommen werden.

Aus der Analyse der Umfragedaten ergibt sich folgendes Bild:

Ein Anteil von 25% stärkehaltigen Lebensmitteln wird von 78 Personen angegeben, was 29,0% der Gesamtstichprobe und 35,0% der gültigen Antworten ausmacht. Diese Meinung ist somit die am häufigsten vertretene unter den Befragten.

34 Teilnehmer, also 12,6% der Gesamtstichprobe, sprechen sich für einen höheren Anteil von 33,3% stärkehaltigen Lebensmitteln in der Ernährung aus. Dies repräsentiert 15,2% der gültigen Antworten.

Lediglich 13 Befragte, oder 4,8% der Gesamtstichprobe, empfehlen einen Anteil von 50% stärkehaltigen Lebensmitteln. Dies entspricht 5,8% der gültigen Antworten.

Ein großer Teil der Teilnehmer, nämlich 97 Personen (36,1% der Gesamtstichprobe), ist sich unsicher über den empfohlenen Anteil. Dies macht den größten Anteil der gültigen Antworten aus (43,5%) und lässt auf ein signifikantes Maß an Unklarheit oder Informationsbedarf in dieser Angelegenheit schließen.

Insgesamt wurden 223 Antworten als gültig betrachtet, was 82,9% der Gesamtzahl der Umfrageteilnehmer entspricht. 46 Antworten fehlen, was eine Fehlquote von 17,1% bedeutet.

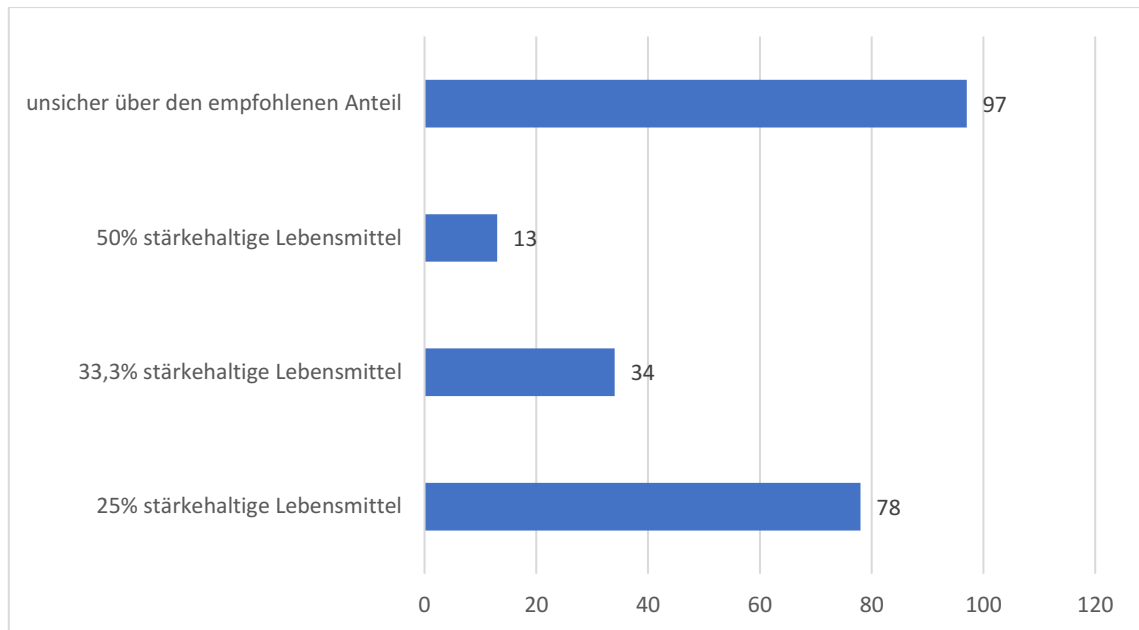


Abbildung 8: Empfehlung stärkehaltiger Lebensmittel

Die Daten deuten darauf hin, dass innerhalb der befragten Community kein klarer Konsens über den optimalen Anteil stärkehaltiger Lebensmittel in der Ernährung besteht. Die hohe Zahl der Teilnehmer, die sich unsicher sind, zeigt einen Bedarf an gezielter Aufklärung und Information über gesunde Ernährungsrichtlinien. Die Streuung der Antworten kann auch auf individuelle Ernährungsprinzipien oder unterschiedliche Interpretationen von "stärkehaltigen Lebensmitteln" zurückzuführen sein.

Angeichts der Varianz in den Antworten und des hohen Anteils an Unsicherheit ist es wichtig, dass Ernährungsexperten und Gesundheitsfachleute klare Richtlinien kommunizieren. Insbesondere könnte dies ein Ansatzpunkt für öffentliche Gesundheitskampagnen sein, um ein besseres Verständnis der Rolle stärkehaltiger Lebensmittel in einer ausgewogenen Ernährung zu fördern.

Die Einschätzung des Zuckergehalts in Lebensmitteln ist ein wesentlicher Aspekt des Ernährungswissens und spielt eine entscheidende Rolle für eine gesunde Ernährung. Ein übermäßiger Zuckerkonsum wird mit verschiedenen Gesundheitsproblemen, darunter

Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, in Verbindung gebracht. Die Analyse, wie Mitglieder der türkischen Community in Österreich den Zuckergehalt in bestimmten Lebensmitteln einschätzen, bietet wertvolle Erkenntnisse über ihr Ernährungsbewusstsein und Wissen. Im Rahmen der Befragung wurden Teilnehmende gebeten, den Zuckergehalt in verschiedenen Lebensmitteln einzuschätzen, wobei die Ergebnisse ein vielschichtiges Bild des Verständnisses und der Wahrnehmung von Zucker in der Ernährung zeichnen, siehe Abbildung 6.

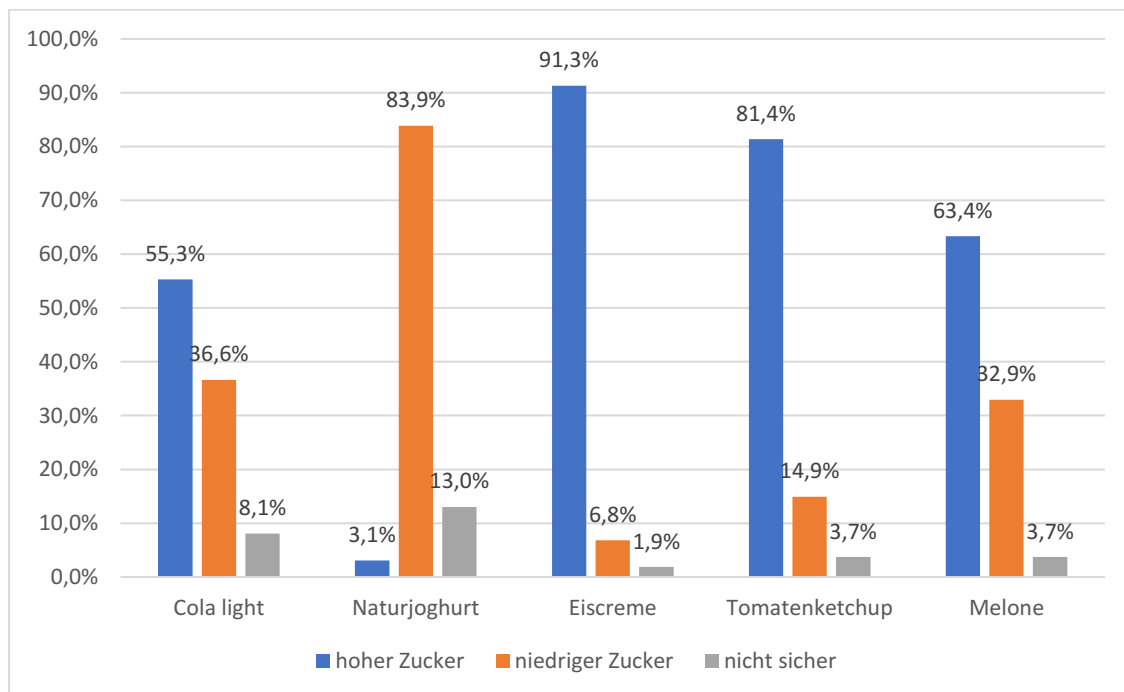


Abbildung 9: Wie viel Zucker ist in den genannten Lebensmitteln?

Bei Cola light glaubten 55,3% der Befragten, dass es einen hohen Zuckergehalt hat, während 36,6% es als zuckerarm einstufen und 8,1% sich unsicher waren. Diese Ergebnisse sind besonders interessant, da Cola light als zuckerfreie Alternative zu herkömmlichen Softdrinks vermarktet wird. Die hohe Zahl an Personen, die Cola light fälschlicherweise für zuckerhaltig hielten, deutet auf eine Verwirrung oder ein Missverständnis bezüglich zuckerfreier Lebensmittel und Getränke hin. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass die Begriffe "light" oder "zuckerfrei" in der Werbung und Produktkennzeichnung nicht immer klar verstanden werden.

Beim Naturjoghurt schätzten 83,9% der Teilnehmenden den Zuckeranteil als niedrig ein, während nur 3,1% ihn als hoch einstufen und 13,0% sich unsicher waren. Diese Einschätzungen sind überwiegend korrekt, da Naturjoghurt in der Regel wenig bis keinen zugesetzten Zuckersondern lediglich Milchzucker (Laktose) enthält. Dieses Ergebnis lässt auf ein gutes Verständnis über den natürlichen Zuckergehalt in Milchprodukten innerhalb der türkischen Community schließen.

Die Einschätzung von Eiscreme zeigte, dass 91,3% der Befragten Eiscreme als zuckerreich einstufen, 6,8% es als zuckerarm ansahen und 1,9% sich nicht sicher waren. Diese hohe Erkennungsrate von Eiscreme als zuckerreiches Lebensmittel weist darauf hin, dass sich die Befragten der Tatsache bewusst sind, dass Desserts und Süßigkeiten in der Regel hohe Zuckeranteile enthalten.

Bei Tomatenketchup schätzten 81,4% der Befragten den Zuckergehalt als hoch ein, während 14,9% ihn als niedrig ansahen und 3,7% unsicher waren. Dieses Ergebnis zeigt ein beachtliches Bewusstsein für den Zuckergehalt in verarbeiteten Lebensmitteln wie Ketchup, der oft übersehen wird. Viele Saucen und Dressings enthalten erhebliche Mengen an zugesetztem Zucker, was in der öffentlichen Gesundheitsdiskussion zunehmend thematisiert wird.

Bezüglich Melone glaubten 63,4% der Teilnehmenden, dass sie einen hohen Zuckergehalt hat, 32,9% hielten ihn für niedrig und 3,7% waren sich nicht sicher. Diese Einschätzungen spiegeln eine gewisse Erkenntnis wider, dass Obst natürlichen Zucker enthält, wobei die Wahrnehmung von Melone als hochzuckerhaltig darauf hindeuten könnte, dass das Bewusstsein für den natürlichen Zucker in Früchten variieren kann. Es ist wichtig, zwischen natürlichem Zucker in Früchten und zugesetztem Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln zu unterscheiden.

Die Analyse dieser Ergebnisse zeigt, dass in der türkischen Community in Österreich ein gewisses Maß an Bewusstsein für den Zuckergehalt in verschiedenen Lebensmitteln vorhanden ist. Insbesondere das Wissen um den hohen Zuckeranteil in Desserts und verarbeiteten Produkten ist erkennbar. Allerdings gibt es auch Bereiche, in denen Missverständnisse oder Unklarheiten bestehen, wie bei der Einschätzung von zuckerfreien Getränken oder dem natürlichen Zuckergehalt in Früchten.

Die Ergebnisse dieser Studie bieten wichtige Ansatzpunkte für weiterführende Forschungen und für die Entwicklung von Interventionen, die darauf abzielen, das Ernährungswissen und die Ernährungspraktiken innerhalb der türkischen Community in Österreich zu verbessern. Es ist entscheidend, dass solche Maßnahmen kultursensibel gestaltet werden und die spezifischen Bedürfnisse und Werte der Zielgruppe berücksichtigen, um effektiv und nachhaltig zu sein.

Die Umfrageergebnisse zu der Frage, welcher Joghurt im Supermarkt den geringsten Zucker-/Süßstoffgehalt hat, zeigen verschiedene Wahrnehmungen unter den Teilnehmenden:

Die Mehrheit der Befragten, 115 Personen oder 42,8% der gesamten Stichprobe, glaubt, dass normaler Joghurt den geringsten Zucker- oder Süßstoffgehalt aufweist. Diese Ansicht macht 85,2% der gültigen Antworten aus und erhöht die kumulierten Prozente auf 93,3%.

11 Personen, entsprechend 4,1% der Stichprobe, sind der Meinung, dass Kirschjoghurt (0%) die beste Wahl ist, wenn es um den geringsten Zucker-/Süßstoffgehalt geht. Diese Auswahl stellt 8,1% der gültigen Antworten dar und führt zu einem kumulierten Prozentsatz von 8,1%.

Cremiger Fruchtjoghurt wird von 4 Teilnehmern oder 1,5% der Stichprobe als Joghurt mit dem geringsten Zucker-/Süßstoffgehalt angesehen. Dies zählt zu 3,0% der gültigen Antworten und summiert die kumulierten Prozente auf 96,3%.

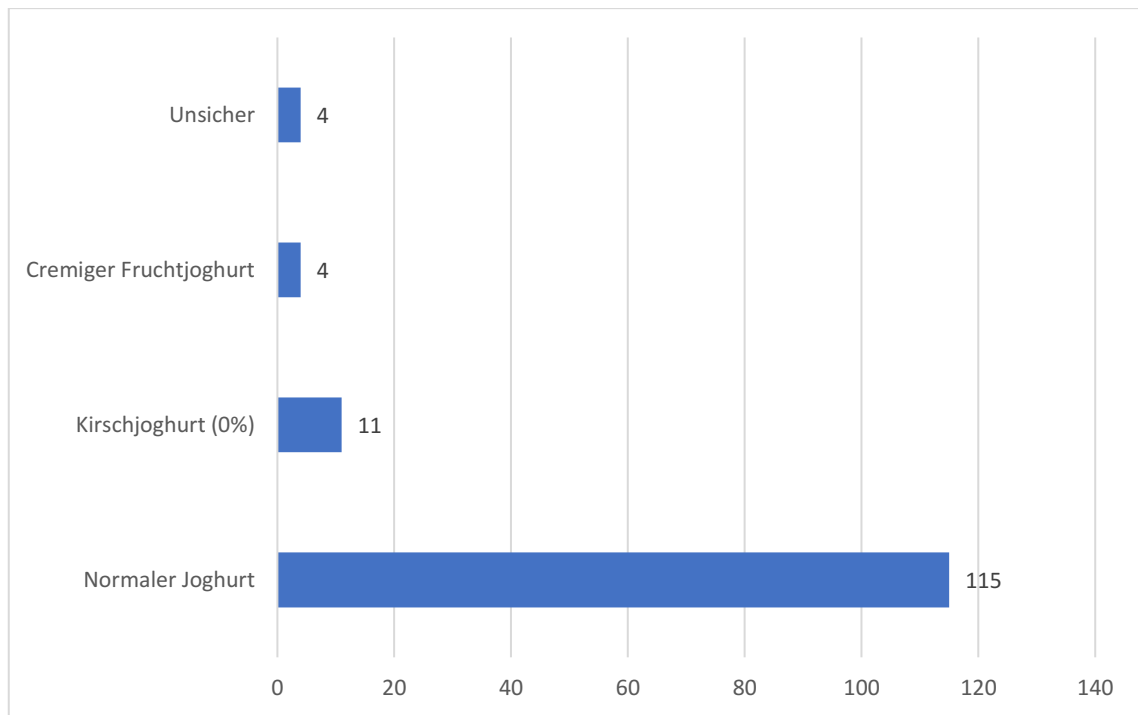


Abbildung 10: Joghurt im Supermarkt mit dem geringsten Zuckergehalt

Ebenfalls 4 Befragte, was 1,5% der Stichprobe entspricht, sind sich unsicher, welcher Joghurt den niedrigsten Zucker-/Süßstoffgehalt hat. Dies trägt zu weiteren 3,0% der gültigen Antworten bei und bringt die kumulierten Prozente auf 99,3%.

134 der Umfrageteilnehmer haben keine Antwort gegeben, was einer hohen Fehlquote entspricht. Dies könnte auf eine Unentschlossenheit oder Unsicherheit bezüglich des Zucker-/Süßstoffgehaltes in Joghurts hinweisen, oder es könnte sein, dass diese Frage für einige Teilnehmer nicht relevant war.

Die Daten zeigen, dass eine klare Mehrheit der Teilnehmer annimmt, dass normaler Joghurt weniger Zucker oder Süßstoffe enthält als andere Varianten. Dies könnte darauf hindeuten, dass viele Menschen assoziieren, dass Joghurt, der als "normal" oder möglicherweise "natur" gekennzeichnet ist, weniger zusätzliche Inhaltsstoffe enthält, was eine gesündere Wahl sein könnte. Die Ergebnisse spiegeln möglicherweise das Vertrauen in Basisprodukte wider, die nicht mit Geschmackszusätzen oder zusätzlichen Süßungsmitteln angereichert sind.

Diese Ergebnisse sind wertvoll für Hersteller und Gesundheitsbehörden, um Bildungsinitiativen zu verbessern und klare Informationen über den Zucker- und Süßstoffgehalt verschiedener Joghurtprodukte zu kommunizieren. Es zeigt sich auch ein Bedarf, das

Bewusstsein und Verständnis für Lebensmitteletiketten zu erhöhen, damit Verbraucher informierte Entscheidungen treffen können.

Die Umfrageergebnisse einer weiteren Frage untersuchen die Wahrnehmung der türkischen Community in Österreich bezüglich der am wenigsten fetthaltigen Suppenvariante, die in Restaurants oder Cafés angeboten wird:

Die Mehrzahl der Teilnehmer, 109 Personen oder 40,5% der Gesamtstichprobe, ist der Meinung, dass eine pikante Karotten-Kürbissuppe die am wenigsten fetthaltige Option wäre. Diese Ansicht macht 80,7% der gültigen Antworten aus, was zu einem kumulierten Prozentsatz von 85,2% führt.

13 Befragte, was 4,8% der Stichprobe entspricht, sehen Hühnercremesuppe als die Suppe mit dem niedrigsten Fettgehalt, was 9,6% der gültigen Antworten ausmacht. Dies erhöht die kumulierten Prozente auf 94,8%.

Nur 6 Personen oder 2,2% der Gesamtstichprobe wählen Pilzsuppe als die am wenigsten fetthaltige Variante, was 4,4% der gültigen Antworten darstellt. Die kumulierten Prozente steigen hiermit auf 4,4%.

Eine ähnliche Anzahl von Teilnehmern (6 Personen oder 2,2% der Gesamtstichprobe) ist sich unsicher, welche Suppe den geringsten Fettgehalt hat. Diese Unsicherheit trägt ebenfalls mit 4,4% zu den gültigen Prozentpunkten bei und erhöht die kumulierten Prozente auf 99,3%.

Insgesamt wurden 135 Antworten als gültig betrachtet, was 50,2% der Gesamtstichprobe entspricht. 134 Teilnehmer haben nicht geantwortet, was einer Fehlquote von 49,8% gleichkommt.

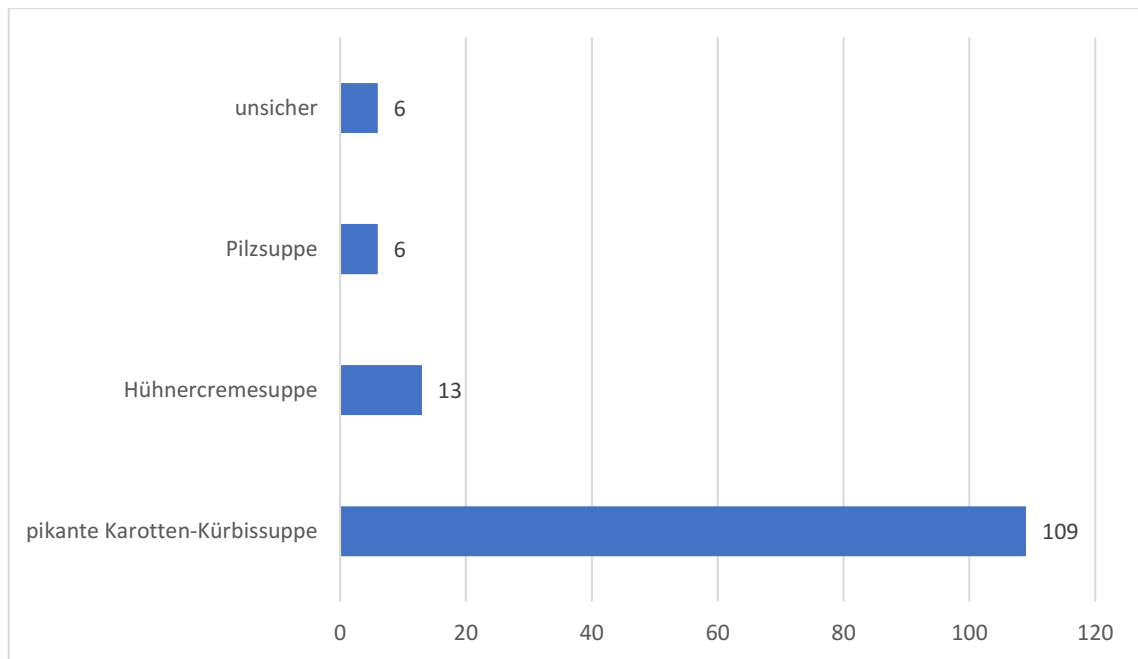


Abbildung 11: Wahrnehmung des Fettgehalts in verschiedenen Suppen

Aus den Ergebnissen geht hervor, dass die pikante Karotten-Kürbissuppe als die am wenigsten fetthaltige Option angesehen wird. Diese Präferenz könnte auf das verbreitete Ernährungswissen zurückzuführen sein, dass Gemüsesuppen oft als leichtere und gesündere Optionen gelten, insbesondere wenn sie pikant und nicht cremig sind. Im Gegensatz dazu wird Hühnercremesuppe, die üblicherweise als reichhaltiger und daher möglicherweise fetthaltiger angesehen wird, weniger häufig als fettarme Option gewählt.

Die Umfrage spiegelt eine klare Tendenz innerhalb der Community wider, weniger fetthaltige und damit gesündere Suppenvarianten zu bevorzugen. Dieses Ergebnis könnte für Gastronomiebetriebe von Interesse sein, die ihre Speisekarte auf die Vorlieben der türkischen Community in Österreich abstimmen möchten. Gleichzeitig unterstreicht es den Bedarf an Aufklärung über die Nährwertangaben von Suppen, um die Entscheidungsfindung der Konsumenten zu unterstützen.

Die Umfrageergebnisse einer anderen Frage im Fragebogen geben Aufschluss darüber, welches Hauptgericht in einem Restaurant von den Befragten der türkischen Community in Österreich als die gesündeste und ausgewogenste Option angesehen wird:

Die Mehrheit der Teilnehmer, 103 Personen oder 38,3% der gesamten Stichprobe, hat sich für gegrillten Truthahn mit Kartoffelpüree und Gemüse entschieden. Diese Wahl

macht 76,3% der gültigen Antworten aus und repräsentiert auch den kumulierten Prozentsatz, was auf eine starke Präferenz für dieses Gericht hindeutet.

Ali-Nazik Kebab, ein traditionelles türkisches Gericht, wird von 12 Personen oder 4,5% der Gesamtstichprobe bevorzugt. Dies entspricht 8,9% der gültigen Antworten und erhöht die kumulierten Prozente auf 85,2%.

Gebackener Fisch mit Pommes und Erbsen wird von 13 Teilnehmern oder 4,8% der Stichprobe als gesündeste Wahl angesehen. Dies trägt 9,6% zu den gültigen Antworten bei und summiert die kumulierten Prozente auf 94,8%.

6 Personen oder 2,2% der Stichprobe sind sich unsicher, was die gesündeste Wahl betrifft. Diese Unsicherheit führt zu weiteren 4,4% der gültigen Antworten und bringt die kumulierten Prozente auf 99,3%.

Es wurden 135 Antworten als gültig bewertet, was 50,2% der Gesamtzahl der Umfrageteilnehmer entspricht. 134 Antworten fehlen, was auf eine erhebliche Nichtbeantwortungsquote von 49,8% hindeutet.

Diese Ergebnisse zeigen, dass gegrillter Truthahn mit Kartoffelpüree und Gemüse als das gesündeste und ausgewogenste Hauptgericht unter den Umfrageteilnehmern angesehen wird. Dies könnte auf die allgemeine Wahrnehmung zurückzuführen sein, dass gegrilltes Geflügel eine gesunde Proteinquelle darstellt und in Kombination mit Gemüse eine ausgewogene Mahlzeit ergibt. Klassische Beilagen wie Kartoffelpüree können als sättigende, aber dennoch gesündere Kohlenhydratoption wahrgenommen werden, insbesondere wenn sie ohne zusätzliche Fette zubereitet werden.

Die Wahl des Ali-Nazik Kebab und des gebackenen Fisches deutet auf eine Vielfalt an Ernährungspräferenzen hin und zeigt, dass auch traditionelle Gerichte und Fisch als gesunde Optionen betrachtet werden. Die geringe Unsicherheit unter den Teilnehmern könnte ein Indiz dafür sein, dass die Mehrheit klare Vorstellungen von einer gesunden Mahlzeit hat.

Diese Erkenntnisse sind für Gastronomiebetriebe von Bedeutung, da sie die Nachfrage nach gesunden, ausgewogenen Gerichten innerhalb der türkischen Community in Österreich widerspiegeln. Die Daten könnten genutzt werden, um das Angebot an Gerichten zu optimieren und gesündere Optionen stärker zu betonen. Auch Ernährungsfachleute

könnten diese Informationen verwenden, um zielgruppenspezifische Bildungsprogramme zu entwickeln.

Im Kontext einer weiteren Frage wurde die türkische Community in Österreich nach ihrer Meinung zur gesündesten und ausgewogensten Wahl für ein kleines Mittagessen befragt. Die Ergebnisse sind wie folgt:

Die deutliche Mehrheit der Teilnehmenden, 116 Personen oder 43,1% der Gesamtstichprobe, sieht ein Thunfisch-Sandwich zusammen mit Obst, fettarmem Joghurt und Wasser als die beste Option an. Diese Wahl repräsentiert 85,9% der gültigen Antworten und kumuliert auf 92,6%.

Ein Schinken-Sandwich kombiniert mit Obst, Blaubeermuffin und Fruchtsaft wird von 9 Personen bevorzugt, was 3,3% der Gesamtstichprobe und 6,7% der gültigen Antworten ausmacht. Die kumulierten Prozente steigen damit auf 99,3%.

Ein Eiersandwich mit Kartoffelchips, fettarmem Joghurt und Wasser wird nur von 5 Befragten oder 1,9% der Stichprobe als die gesündeste und ausgewogenste Wahl angesehen. Dies trägt 3,7% zu den gültigen Antworten bei und erhöht die kumulierten Prozente auf 100%.

4 Teilnehmer, was 1,5% der Stichprobe entspricht, sind sich unsicher, was die gesündeste Wahl für ein kleines Mittagessen betrifft, was zu weiteren 3,0% der gültigen Antworten beiträgt. Die kumulierten Prozente steigen hiermit auf 100%.

Von den 269 Personen, die an der Umfrage teilgenommen haben, haben 134 keine Antwort zu dieser Frage abgegeben, was auf eine hohe Fehlquote von 49,8% hinweist.

Die Ergebnisse zeigen eine klare Präferenz für ein Mittagessen, das eine Kombination aus magerem Protein, frischem Obst, fettarmem Joghurt und Wasser umfasst. Dies spiegelt ein Gesundheitsbewusstsein wider, das den Wert von ausgewogenen Mahlzeiten mit niedrigem Fettgehalt und guten Nährwerten betont. Die Auswahl zeigt auch das Bestreben, Flüssigkeit durch Wasser statt durch zuckersüße Getränke aufzunehmen.

Die geringe Anzahl an Personen, die eine Kombination aus Sandwich, Kartoffelchips und Joghurt wählen, könnte darauf hindeuten, dass einige Befragte weniger traditionelle oder gesundheitsbewusste Optionen bevorzugen oder vielleicht die Portionsgröße in Betracht ziehen, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.

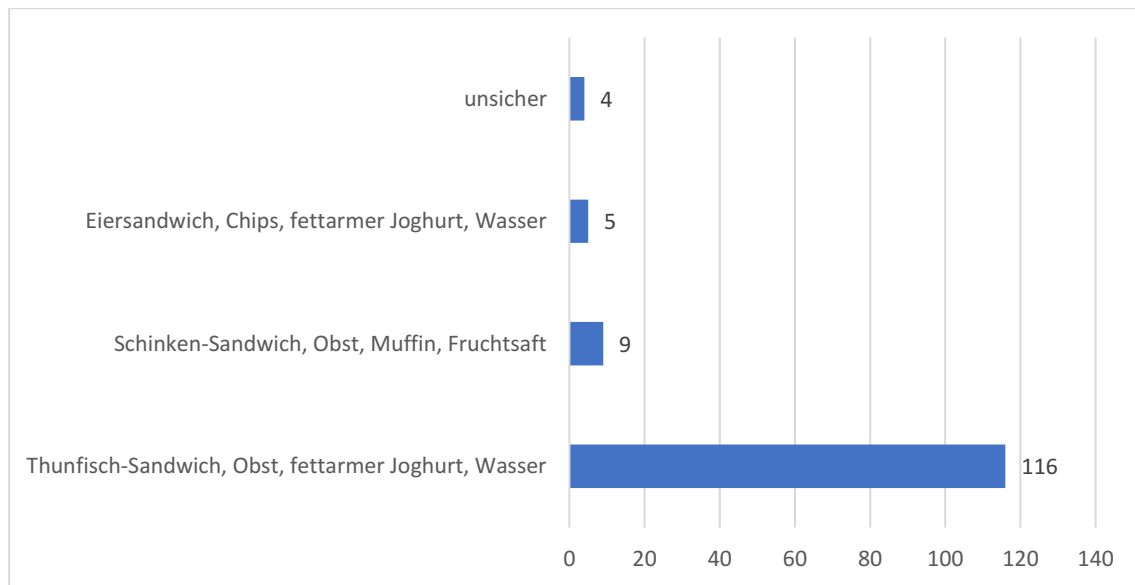


Abbildung 12: Wahrnehmung der gesündesten Wahl für ein kleines Mittagessen

Für Gesundheitsfachleute und Ernährungsexperten können diese Informationen aufschlussreich sein, um Ernährungsrichtlinien und Aufklärungskampagnen speziell auf die Bedürfnisse der türkischen Community in Österreich zuzuschneiden. Sie deuten darauf hin, dass es wichtig ist, die Community über die Bedeutung von Vollwertkost und die potenziellen Fallstricke bei der Wahl von verarbeiteten Snacks und süßen Getränken aufzuklären.

Aus den Umfrageergebnissen zur gesündesten Dessertwahl ergibt sich folgendes Bild der Präferenzen innerhalb der türkischen Community in Österreich:

67 Personen, oder 24,9% der Gesamtstichprobe, sehen Maulbeersirup als die gesündeste Option für ein Dessert an. Diese Wahl stellt 49,6% der gültigen Antworten dar und repräsentiert den gleichen Anteil an den kumulierten Prozentsätzen.

Apfel- oder Blaubeerkuchen wird von 19 Teilnehmenden als gesündeste Wahl gesehen, was 7,1% der Stichprobe und 14,1% der gültigen Antworten ausmacht. Damit steigen die kumulierten Prozentsätze auf 63,7%.

Zitronen-Käsekuchen wird von 9 Personen favorisiert, was 3,3% der Gesamtstichprobe und 6,7% der gültigen Antworten entspricht, und erhöht die kumulierten Prozentsätze auf 70,4%.

Karottenkuchen mit Frischkäse wird von 10 Befragten gewählt, was 3,7% der Stichprobe und 7,4% der gültigen Antworten ausmacht. Dies bringt die kumulierten Prozente auf 77,8%.

29 Personen oder 10,8% der Stichprobe sind unsicher, was die gesündeste Dessertoption betrifft, was zu weiteren 21,5% der gültigen Antworten beiträgt. Die kumulierten Prozente steigen hiermit auf 99,3%.

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Maulbeersirup unter den Umfrageteilnehmern als die gesündeste Dessertoption angesehen wird, möglicherweise aufgrund seines natürlichen Ursprungs und der Annahme, dass er weniger Zucker als verarbeitete Desserts enthält. Die Auswahl von frucht- und gemüsebasierten Kuchen wie Apfel-, Blaubeer- oder Karottenkuchen könnte auf eine Präferenz für Desserts hinweisen, die Früchte oder Gemüse enthalten, welche als gesündere Zutaten wahrgenommen werden.

Die Unsicherheit einer relativ großen Gruppe der Befragten spiegelt möglicherweise ein Informationsdefizit hinsichtlich der Nährwerte und gesundheitlichen Auswirkungen verschiedener Dessertoptionen wider. Diese Erkenntnisse könnten für Ernährungsfachleute von Interesse sein, um zielgerichtete Aufklärungsarbeit zu leisten und das Bewusstsein für gesündere Dessertalternativen zu schärfen.

Aus den vorliegenden Daten der Umfrage zur Gemüsekombination in Salaten und ihrem Gehalt an Vitaminen und Antioxidantien ergibt sich folgendes Bild:

Eine Kombination von Kopfsalat, grüner Paprika und Kohl wird von 34 Personen, entsprechend 12,6% der Gesamtstichprobe und 25,4% der gültigen Antworten, als die Variante mit dem höchsten Gehalt an Vitaminen und Antioxidantien angesehen. Die kumulierten Prozente beginnen hier bei 25,4%.

Die Kombination aus Brokkoli, Karotten und Tomaten wird von 61 Befragten bevorzugt, was 22,7% der Stichprobe und 45,5% der gültigen Antworten ausmacht. Die kumulierten Prozente steigen damit auf 70,9%.

Rote Paprika, Tomaten und Kopfsalat wird von 24 Personen als beste Wahl gesehen, was 8,9% der Gesamtstichprobe und 17,9% der gültigen Antworten entspricht. In den kumulierten Prozentsätzen ergibt das einen Anstieg auf 88,8%.

14 Personen, oder 5,2% der Teilnehmer, sind unsicher über die beste Gemüsekombination, was weitere 10,4% der gültigen Antworten ausmacht. Dies führt zu einem Anstieg der kumulierten Prozente auf 99,3%.

Diese Ergebnisse könnten darauf hindeuten, dass die Kombination aus Brokkoli, Karotten und Tomaten als besonders nährstoffreich betrachtet wird, vermutlich aufgrund der bekannten hohen Konzentration an Vitaminen und Antioxidantien in diesen Gemüsesorten. Solche Umfrageergebnisse können nützlich sein, um die Aufklärungsarbeit über nährstoffreiche Ernährung zu unterstützen und auf die Bedeutung einer vielfältigen Auswahl an Gemüse in der Ernährung hinzuweisen.

Aus den Ergebnissen einer weiteren Frage geht hervor, welche Krankheiten von den Teilnehmern mit dem Konsum von Zucker in Verbindung gebracht werden:

Bluthochdruck wird von 29 Personen, das entspricht 10,8% der gesamten Stichprobe, als mit der Zuckeraufnahme assoziiert angesehen. Dies macht 23,2% der gültigen Antworten aus, was auch der Anfangswert der kumulierten Prozente ist.

Der größte Teil der Befragten, nämlich 78 oder 29,0% der gesamten Stichprobe, verbindet Zahnverfall mit der Menge des konsumierten Zuckers. Diese Ansicht repräsentiert 62,4% der gültigen Antworten und kumuliert auf 85,6%.

Anämie wird nur von 3 Teilnehmern (1,1% der Stichprobe) mit dem Zuckerkonsum in Verbindung gebracht, was 2,4% der gültigen Antworten entspricht. Die kumulierten Prozente steigen damit auf 88,0%.

14 Personen sind unsicher, welche Krankheiten mit der Zuckermenge zusammenhängen könnten, was 5,2% der gesamten Stichprobe und 11,2% der gültigen Antworten ausmacht. Dies erhöht die kumulierten Prozente auf 99,2%.

Die Umfrageergebnisse deuten darauf hin, dass Zahnverfall am häufigsten mit dem Verzehr von Zucker in Verbindung gebracht wird, was den weit verbreiteten medizinischen Konsens widerspiegelt, dass Zucker zu Karies beitragen kann. Bluthochdruck und Zuckerzusammenhänge könnten auf das Bewusstsein für die Rolle von Zucker in der Ernährung und dessen mögliche Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System hindeuten, obwohl der direkte Zusammenhang weniger klar ist als bei Zahnverfall. Anämie wird in der Regel nicht direkt mit Zuckerkonsum in Verbindung gebracht, was die geringe Anzahl von Antworten widerspiegelt, die diese Krankheit auswählen.

Für Gesundheitsfachleute und Ernährungsexperten kann dieser Hinweis darauf sein, dass weiterhin Bedarf an Aufklärung über die gesundheitlichen Auswirkungen von Zucker besteht. Die relativ hohe Zahl der Unsicheren könnte ein Anzeichen dafür sein, dass nicht alle Zusammenhänge zwischen Zucker und Krankheiten in der Allgemeinheit bekannt sind. Insbesondere bei Bluthochdruck, der einige indirekte Verbindungen zu einem hohen Zuckerkonsum aufweisen kann, wie z.B. durch die Assoziation mit Übergewicht, gibt es möglicherweise Aufklärungsbedarf.

Die Ergebnisse der Frage, die nach der Notwendigkeit von Öl bei verschiedenen Zubereitungsarten fragt, zeigen folgende Wahrnehmung:

Nur 2 Teilnehmer (0,7% der Gesamtstichprobe) glauben, dass Grillen den Zusatz von Öl erfordert. Dies entspricht 1,5% der gültigen Antworten und ist der Beginn der kumulierten Prozente.

Dämpfen wird von 6 Personen (2,2% der Gesamtstichprobe) als Zubereitungsart angesehen, bei der Öl notwendig ist, was 4,4% der gültigen Antworten und kumulierte 5,9% ergibt.

Kochen wird von 12 Befragten (4,5% der Gesamtstichprobe) mit der Notwendigkeit von Öl in Verbindung gebracht, was 8,9% der gültigen Antworten ausmacht und die kumulierten Prozente auf 14,8% erhöht.

Rührbraten wird als die Zubereitungsart mit der höchsten Notwendigkeit für Ölzusatz angesehen, und zwar von 109 Teilnehmern, was 40,5% der Gesamtstichprobe und 80,7% der gültigen Antworten ausmacht. Die kumulierten Prozente steigen damit auf 95,6%.

5 Personen sind unsicher, bei welcher Zubereitungsart Öl erforderlich ist, was 1,9% der Gesamtstichprobe und 3,7% der gültigen Antworten entspricht. Die kumulierten Prozente erhöhen sich somit auf 99,3%.

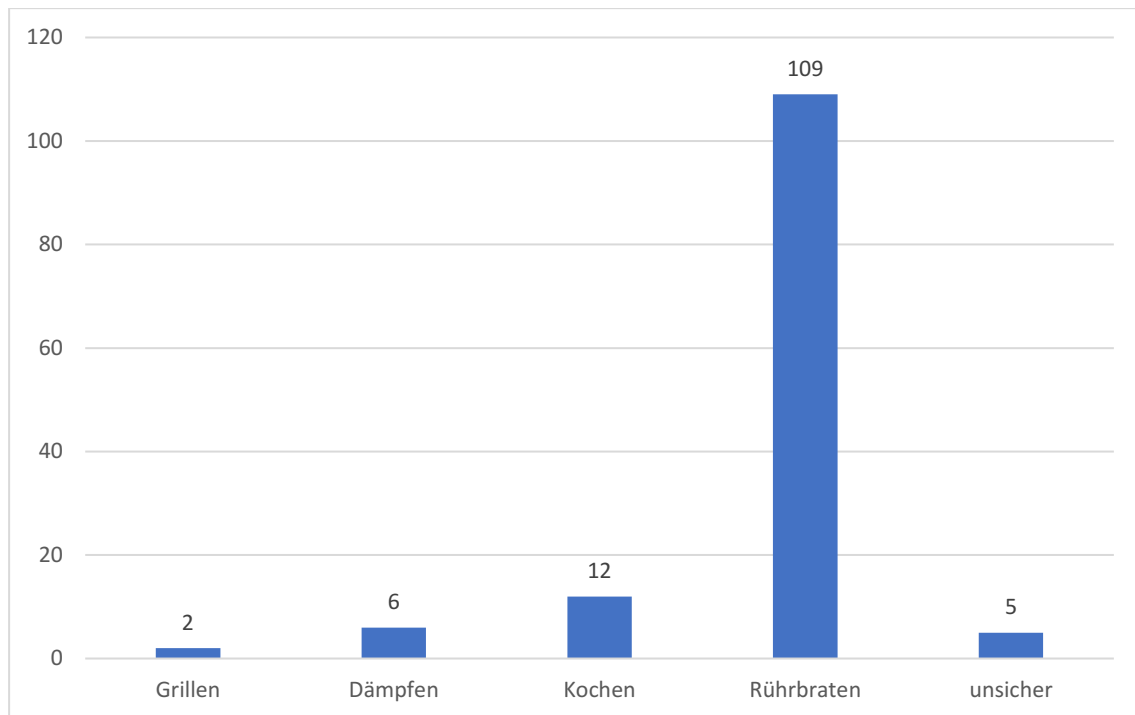


Abbildung 13: Wahrnehmung von Öl bei verschiedenen Zubereitungsarten

Diese Ergebnisse legen nahe, dass Rührbraten klar als die Kochmethode angesehen wird, die Öl benötigt, was den allgemeinen Kochpraktiken entspricht, da beim Rührbraten typischerweise Öl verwendet wird, um das Anhaften von Lebensmitteln in der Pfanne zu verhindern und eine gleichmäßige Wärmeverteilung zu gewährleisten. Grillen, Dämpfen und Kochen werden traditionell als Kochmethoden angesehen, bei denen Öl entweder gar nicht oder nur optional verwendet wird. Die Unsicherheit einiger Teilnehmer zeigt, dass möglicherweise Informationsbedarf besteht hinsichtlich der Verwendung von Öl in verschiedenen Kochmethoden und deren Auswirkungen auf die Gesundheit. Insbesondere beim Grillen, das in manchen Fällen mit minimalem oder keinem Öl auskommen kann, und beim Dämpfen, einer Methode, die traditionell ganz ohne Öl auskommt, ist es interessant, dass einige Teilnehmer Öl für notwendig halten. Dies könnte auf individuelle Kochstile oder auf eine Unsicherheit bezüglich der Eigenschaften und Notwendigkeiten der verschiedenen Zubereitungsarten hinweisen.

Die Tatsache, dass Kochen im Vergleich zu Rührbraten relativ selten mit der Notwendigkeit von Öl in Verbindung gebracht wird, könnte auf eine breitere Anerkennung von wasserbasierten Kochmethoden wie dem Kochen in Wasser oder Brühe hindeuten. Diese Methode wird oft als gesündere Alternative zum Braten mit Öl angesehen.

Es ist zudem bemerkenswert, dass ein erheblicher Anteil der Umfrageteilnehmer nicht geantwortet hat, was auf ein geringes Interesse oder Wissen in diesem Bereich oder möglicherweise auf Probleme mit der Umfrageerfassung hindeuten könnte.

Für Ernährungsberater und Gesundheitserzieher bietet das ein Anknüpfungspunkt für Bildungsinitiativen, um Klarheit über gesunde Kochpraktiken zu schaffen und das Verständnis der Bevölkerung für die verschiedenen Arten der Lebensmittelzubereitung zu verbessern. Dabei könnte insbesondere der Schwerpunkt darauf gelegt werden, wann und warum der Einsatz von Öl sinnvoll ist und wie man gesündere Alternativen zu fettreichen Zubereitungsarten wählen kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Untersuchung des Ernährungswissens in der türkischen Community in Österreich aufschlussreiche Einblicke in die Ernährungseinstellungen und -praktiken dieser Bevölkerungsgruppe bietet. Die Ergebnisse zeigen, dass es sowohl Bereiche gibt, in denen das Wissen den allgemeinen Ernährungsempfehlungen entspricht, als auch Bereiche, in denen deutlicher Aufklärungs- und Informationsbedarf besteht. Diese Erkenntnisse sind von großer Bedeutung für die Entwicklung zielgerichteter Ernährungsbildungsprogramme und Gesundheitsförderungsmaßnahmen, die darauf abzielen, das allgemeine Ernährungsbewusstsein zu verbessern und so zur Förderung einer gesunden Lebensweise beitragen.

4.3. Überprüfung der Hypothesen

Im Rahmen dieses Kapitels sollen die zuvor in Kapitel 3.7 aufgestellten Hypothesen mit Hilfe von deskriptiver Statistik und inferenzstatistischen Methoden untersucht werden. Es soll untersucht werden, inwieweit das Ernährungswissen der türkischen Community in Österreich bestimmten demografischen und sozioökonomischen Faktoren unterliegt. Grundlage dieser Untersuchung bildet eine Auswahl aus 64 Items des der durchgeführten Umfrage, die das Ernährungswissen der Teilnehmer erfassen sollen. Jedes dieser Items deckt eine spezifische Facette des Ernährungswissens ab. Für jede korrekte Antwort auf ein Item wurde den Teilnehmern ein Punkt zugeteilt. Diese Punkte wurden anschließend addiert, sodass eine Gesamtsumme für jedes Individuum ermittelt werden konnte. Je höher die erreichte Punktzahl, desto umfassender ist das Ernährungswissen des jeweiligen Teilnehmers. Die maximal zu erreichenden Punkte liegen somit bei 64 Punkten.

Im Rahmen der Überprüfung der Hypothesen werden die ermittelten Punktesummen herangezogen, um Zusammenhänge zwischen dem Ernährungswissen und verschiedenen demografischen Merkmalen wie Alter, Geschlecht und Bildungsniveau zu analysieren. Die Überprüfung erfolgt mittels statistischer Verfahren, um zu untersuchen, ob und in welchem Ausmaß die genannten Faktoren das Ernährungswissen beeinflussen. Dadurch wird es möglich, fundierte Aussagen darüber zu treffen, welche Gruppen innerhalb der türkischen Community in Österreich ein höheres oder niedrigeres Ernährungswissen aufweisen und welche demografischen Merkmale signifikante Prädiktoren für das Ernährungswissen sind.

4.3.1 Hypothese 1.1

Ältere Menschen und Ernährungswissen: Es wird angenommen, dass ältere Mitglieder der türkischen Community aufgrund ihrer längeren Lebens- und möglicherweise Migrationsgeschichte über ein umfangreicheres Ernährungswissen verfügen. Dies könnte auf ihre größere Erfahrung mit traditionellen Ernährungspraktiken und ihre Exposition gegenüber neuen Ernährungsinformationen im Migrationskontext zurückzuführen sein.

Um die Hypothese 1.1 zu überprüfen, die besagt, dass ältere Mitglieder der türkischen Community aufgrund ihrer längeren Lebens- und Migrationsgeschichte über ein umfangreicheres Ernährungswissen verfügen, wurden die durchschnittlichen Scores des Ernährungswissens in verschiedenen Altersgruppen untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass der durchschnittliche Score mit zunehmendem Alter bis zur Altersgruppe von 50 bis 59 Jahren tendenziell steigt (siehe folgende Abbildung).

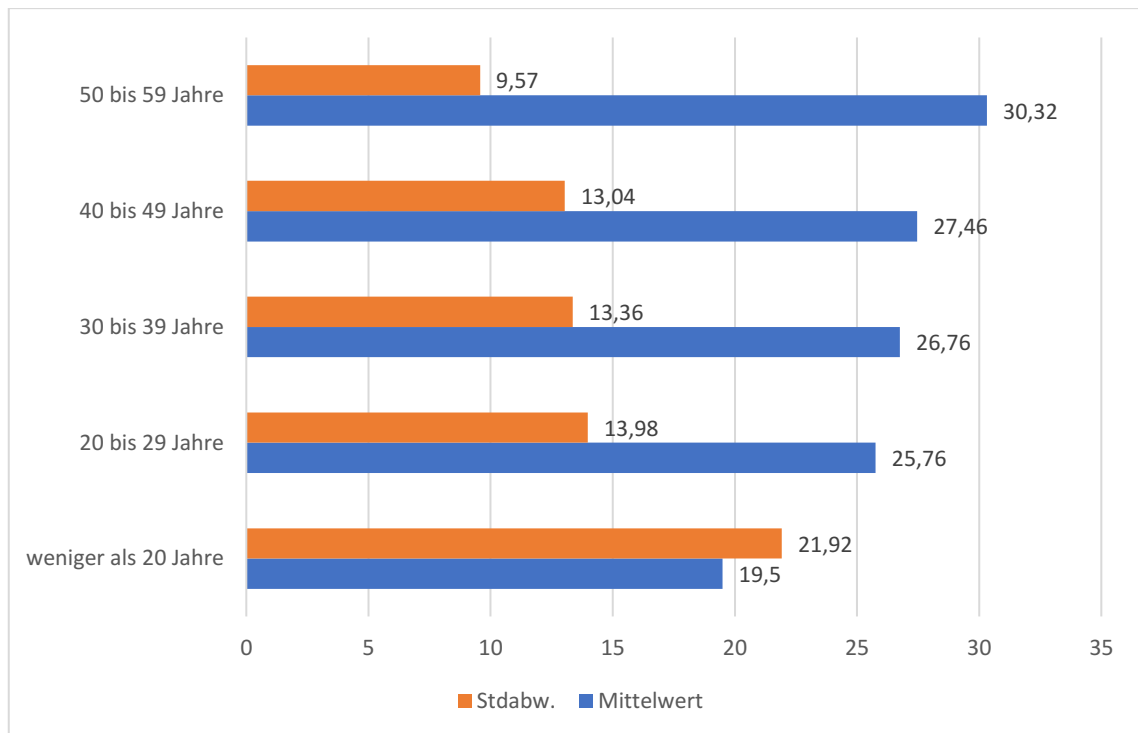


Abbildung 14: Ernährungsscore nach Altersgruppen aufgeteilt

Diese Daten deuten darauf hin, dass das Ernährungswissen tendenziell mit dem Alter zunimmt, insbesondere in den Altersgruppen von 20 bis 59 Jahren, was die Hypothese stützen könnte. Auffällig ist jedoch der starke Rückgang des durchschnittlichen Scores in der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen, die mit einem Score von 14 deutlich unter den anderen Altersgruppen liegt. Dieser kann insofern vernachlässigt werden, da die Anzahl der Probanden in dieser Altersgruppe lediglich bei zwei Probanden lag.

Um die statistische Signifikanz dieser Beobachtungen zu überprüfen, wurde eine inferenzstatistische Analyse, eine ANOVA (Analysis of Variance), durchgeführt. Diese ermöglicht es zu prüfen, ob die Unterschiede in den Scores zwischen den Altersgruppen signifikant sind. Die ANOVA-Analyse ergibt einen F-Wert von 0,865 und einen p-Wert von 0,494. Da der p-Wert deutlich über 0,05 liegt, gibt es keinen statistisch signifikanten Unterschied zwischen den durchschnittlichen Scores der verschiedenen Altersgruppen in dieser Stichprobe.

Das bedeutet, dass auf Basis dieser Daten die Hypothese, dass ältere Mitglieder der türkischen Community über ein umfangreicheres Ernährungswissen verfügen, nicht bestätigt werden kann. Die Unterschiede in den Ernährungswissens-Scores zwischen den Altersgruppen sind nicht signifikant.

4.3.2 Hypothese 1.2

Die Hypothese 1.2 besagt, dass Frauen der türkischen Community möglicherweise ein besseres Ernährungswissen als Männer haben. Diese Annahme basiert auf der traditionellen Rolle von Frauen bei der Zubereitung von Speisen und der Ernährungsplanung in Haushalten, was darauf hindeutet, dass Frauen durch ihre täglichen Aufgaben und Verantwortlichkeiten ein tieferes Verständnis für Ernährungsthemen entwickelt haben könnten.

Zur Überprüfung dieser Hypothese wurden die durchschnittlichen Scores des Ernährungswissens von Männern und Frauen innerhalb der türkischen Community miteinander verglichen. Die Ergebnisse zeigen, dass Männer einen durchschnittlichen Score von 29,24 erzielten, während Frauen im Durchschnitt einen Score von 26,57 erreichten.

Um zu prüfen, ob dieser Unterschied statistisch signifikant ist, wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt. Dieser Test ergab einen t-Wert von 3,78 und einen p-Wert von 0,00021. Da der p-Wert weit unter dem Signifikanzniveau von 0,05 liegt, können wir die Nullhypothese, die besagt, dass es keinen Unterschied zwischen den durchschnittlichen Ernährungswissens-Scores von Männern und Frauen gibt, ablehnen. Mit anderen Worten, der Unterschied im Ernährungswissen zwischen den Geschlechtern ist statistisch signifikant.

Bemerkenswerterweise zeigen die Ergebnisse jedoch, dass Männer in dieser Stichprobe tatsächlich ein höheres Ernährungswissen als Frauen aufweisen, was im Gegensatz zur ursprünglichen Hypothese steht. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass trotz der traditionellen Rollenverteilung in Bezug auf Ernährung und Haushalt Männer in der untersuchten türkischen Community tendenziell besser über Ernährungsthemen informiert sind.

Dieses unerwartete Ergebnis könnte verschiedene Erklärungen haben. Es ist möglich, dass Männer in dieser Community aufgrund von Bildungsunterschieden, beruflichen Anforderungen oder einem stärkeren Interesse an gesundheitsbezogenen Themen ein höheres Ernährungswissen erworben haben. Weitere Untersuchungen wären notwendig, um die Ursachen für diesen geschlechtsspezifischen Unterschied im Ernährungswissen genauer zu erforschen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Hypothese 1.2 nicht bestätigt wurde. Stattdessen zeigen die Daten, dass Männer in der türkischen Community im Durchschnitt ein

höheres Ernährungswissen aufweisen als Frauen, und dass dieser Unterschied statistisch signifikant ist. Dieses Ergebnis fordert die ursprüngliche Annahme heraus und wirft Fragen nach den Faktoren auf, die das Ernährungswissen in dieser Community beeinflussen.

4.3.3 Hypothese 2

Die Hypothese besagt, dass Personen mit höherem Bildungsniveau ein größeres Ernährungswissen. Dies könnte auf ein besseres Verständnis der Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit und einen besseren Zugang zu Gesundheitsinformationen zurückzuführen sein.

Die ANOVA-Analyse für die Überprüfung der Hypothese 2 zeigt einen F-Wert von etwa 101,35 und einen p-Wert von 2,13e-91. Dieser extrem niedrige p-Wert liegt weit unter dem üblichen Signifikanzniveau von 0,05, was darauf hinweist, dass die Unterschiede in den durchschnittlichen Ernährungsgewohnheiten-Scores zwischen den verschiedenen Bildungsniveaus statistisch signifikant sind.

Die Hypothese 2 besagt, dass Personen mit höherem Bildungsniveau zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten neigen. Diese Annahme beruht auf der Überlegung, dass ein höheres Bildungsniveau zu einem besseren Verständnis der Bedeutung von Ernährung für die Gesundheit und zu einem besseren Zugang zu Gesundheitsinformationen führt.

Um diese Hypothese zu überprüfen, wurden die durchschnittlichen Ernährungsgewohnheiten-Scores für verschiedene Bildungsniveaus verglichen. Die Ergebnisse zeigen, dass der durchschnittliche Score zwischen den verschiedenen Bildungsniveaus variiert.

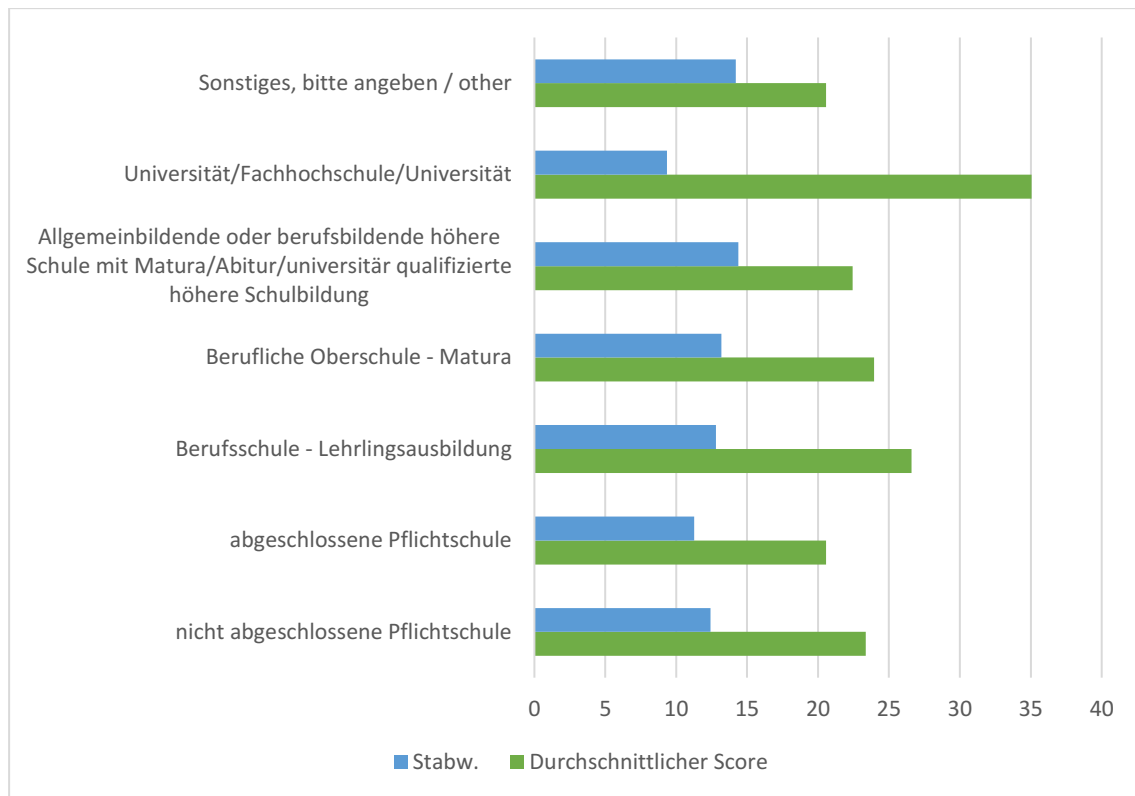


Abbildung 15: Ernährungsscores aufgeteilt nach Bildungsstand

Die Ergebnisse der ANOVA-Analyse zeigen, dass es signifikante Unterschiede zwischen den durchschnittlichen Ernährungsgewohnheiten-Scores der verschiedenen Bildungsniveaus gibt. Insbesondere Personen mit einem Universitäts- oder Fachhochschulabschluss haben einen deutlich höheren Score (35,05) im Vergleich zu den anderen Bildungsgruppen, was auf gesündere Ernährungsgewohnheiten hinweist.

Dieser signifikante Unterschied unterstützt die Hypothese, dass ein höheres Bildungsniveau mit gesünderen Ernährungsgewohnheiten verbunden ist. Personen mit einem höheren Bildungsniveau haben möglicherweise ein besseres Verständnis für die Bedeutung einer gesunden Ernährung und Zugang zu besseren Gesundheitsinformationen, was sich in ihren Ernährungsgewohnheiten widerspiegelt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Hypothese 2 durch die vorliegenden Daten bestätigt wird. Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Bildungsniveau und den Ernährungsgewohnheiten, wobei Personen mit einem höheren Bildungsniveau tendenziell gesündere Ernährungsgewohnheiten aufweisen.

5. Diskussion

5.1. Interpretation der Ergebnisse

Die durchgeführte Untersuchung zum Ernährungswissen und -verhalten in der türkischen Community in Österreich bietet wertvolle Einblicke in die Ernährungsgewohnheiten und das damit verbundene Wissen dieser spezifischen Gruppe. Die Analyse der erhobenen Daten zeigt, dass ein signifikanter Teil der Community über ein grundlegendes Verständnis wichtiger Ernährungsprinzipien verfügt, wie die Bedeutung von Obst und Gemüse in der täglichen Ernährung sowie ein Bewusstsein für die gesundheitlichen Auswirkungen verschiedener Fettarten. Dennoch weisen die Ergebnisse darauf hin, dass weiterhin erheblicher Aufklärungsbedarf besteht, insbesondere hinsichtlich der empfohlenen Mengen bestimmter Nahrungsmittelgruppen und der Unterscheidung zwischen verschiedenen Arten von Fetten.

Die Untersuchung ergab, dass viele Mitglieder der türkischen Community in Österreich nicht ausreichend über die empfohlene tägliche Menge an Obst und Gemüse informiert sind. Deutlich weniger als die Hälfte der Befragten war sich bewusst, dass fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag empfohlen werden. Dies legt nahe, dass gezielte Aufklärungskampagnen notwendig sind, um dieses grundlegende Ernährungswissen zu verbreiten.

Ein weiteres bemerkenswertes Ergebnis der Studie ist die hohe Rate an Unsicherheit bezüglich des empfohlenen Alkoholkonsums. Mehr als die Hälfte der Befragten war sich unsicher über die richtige Menge an Alkohol, die pro Tag konsumiert werden sollte. Diese Unsicherheit deutet auf eine erhebliche Wissenslücke hin, die durch gezielte Informationskampagnen geschlossen werden könnte, um das Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken eines übermäßigen Alkoholkonsums zu schärfen.

Die Untersuchung der Hypothesen ergab gemischte Ergebnisse. Während die Hypothese, dass ältere Menschen aufgrund ihrer Lebenserfahrung über ein größeres Ernährungswissen verfügen, nicht bestätigt werden konnte, zeigte die Analyse, dass Männer in dieser Stichprobe ein höheres Ernährungswissen als Frauen aufwiesen, was im Gegensatz zur ursprünglichen Annahme steht. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Ernährungswissen nicht zwangsläufig mit dem Alter oder Geschlecht korreliert,

sondern von anderen Faktoren wie Bildung und Zugang zu Informationen beeinflusst wird.

Die Überprüfung der Hypothese, dass Personen mit höherem Bildungsniveau zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten neigen, bestätigte diese Annahme. Die statistische Analyse zeigte, dass Personen mit höherer Bildung signifikant höhere Scores im Bereich der Ernährungsgewohnheiten erzielten, insbesondere diejenigen mit einem Universitäts- oder Fachhochschulabschluss. Dies unterstreicht die Bedeutung von Bildung als Schlüsselfaktor für das Ernährungswissen und -verhalten und hebt die Notwendigkeit von Bildungsinitiativen im Bereich der Ernährungsaufklärung hervor.

Zusammengefasst zeigt die Studie, dass Bildung und Zugang zu Informationen entscheidende Faktoren für das Ernährungswissen und -verhalten in der türkischen Community in Österreich sind. Die Ergebnisse legen nahe, dass zielgerichtete Bildungsprogramme, die auf die spezifischen Bedürfnisse der Community abgestimmt sind, notwendig sind, um das Ernährungswissen zu verbessern und gesündere Ernährungsgewohnheiten zu fördern.

5.2. Vergleich mit dem theoretischen Hintergrund

Die in dieser Studie gewonnenen Erkenntnisse stehen in Einklang mit der vorhandenen Literatur zum Thema Ernährungswissen und -verhalten in Migrantengemeinschaften. Frühere Studien, wie die von Barakat & Şat (2020) und Ellrott (2011), haben bereits auf die Herausforderungen hingewiesen, die mit der Integration von Migrantengruppen in die Ernährungskulturen der Aufnahmeländer verbunden sind, und die zentrale Rolle von Bildung und Informationszugang bei der Verbesserung des Ernährungswissens betont.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung bestätigen die Bedeutung von kultursensiblen Ernährungsinterventionen, die die spezifischen Bedürfnisse und kulturellen Besonderheiten der türkischen Community in Österreich berücksichtigen. Die Tatsache, dass das Ernährungswissen nicht allein durch demografische Faktoren wie Alter und Geschlecht bestimmt wird, sondern vielmehr durch den Bildungsstand und den Zugang zu Informationen, unterstreicht die Relevanz interdisziplinärer Ansätze in der Gesundheitsförderung. Diese Ansätze wurden in der Literatur, beispielsweise von Steinbicker (2018), hervorgehoben und durch die Ergebnisse dieser Studie weiter unterstützt.

Darüber hinaus tragen die Ergebnisse dieser Untersuchung dazu bei, das Verständnis für die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen der türkischen Community in Österreich im Bereich der Ernährung zu vertiefen. Die Erkenntnisse bieten wertvolle Ansätze für die Weiterentwicklung von Ernährungsbildungsprogrammen, die nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch dazu beitragen, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen innerhalb der Community zu stärken. Insbesondere die Erkenntnis, dass ein höheres Bildungsniveau mit gesünderen Ernährungsgewohnheiten verbunden ist, zeigt, dass Bildungsprogramme, die auf die Erhöhung des Ernährungsbewusstseins abzielen, gezielt auf die Bildungsunterschiede innerhalb der Community eingehen sollten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass diese Studie einen wichtigen Beitrag zum Verständnis der Ernährungsgewohnheiten und des Ernährungswissens in der türkischen Community in Österreich leistet und wertvolle Implikationen für die Gestaltung zukünftiger Gesundheitsförderungs- und Bildungsstrategien bietet. Die Ergebnisse legen nahe, dass eine verstärkte Fokussierung auf Bildung und die Bereitstellung von zielgerichteten Informationen wesentliche Schritte sind, um das Ernährungswissen und die damit verbundenen Verhaltensweisen positiv zu beeinflussen.

5.3. Implikationen für die Gesundheitsförderung

Die Ergebnisse dieser Studie zum Ernährungswissen und -verhalten innerhalb der türkischen Community in Österreich haben weitreichende Implikationen für die Gesundheitsförderung und die Entwicklung von Ernährungsinterventionsprogrammen. Die Identifikation von Wissenslücken und Unsicherheiten in Bezug auf Ernährungsempfehlungen liefert wichtige Anhaltspunkte für die Gestaltung zielgerichteter Maßnahmen. Diese Abschnitte diskutieren die Schlüsselimplikationen der Studienergebnisse für die Gesundheitsförderung innerhalb der türkischen Community und darüber hinaus.

Gezielte Bildungsinitiativen

Die Studie zeigt, dass ein signifikanter Teil der türkischen Community in Österreich ein grundlegendes Verständnis für wichtige Ernährungsprinzipien besitzt, jedoch Unsicherheit über spezifische Empfehlungen wie den empfohlenen Alkoholkonsum und die angemessene Anzahl von Obst- und Gemüseportionen pro Tag herrscht. Dies unterstreicht die Notwendigkeit für gezielte Bildungsinitiativen, die darauf abzielen, das Ernäh-

runгswissen zu verbessern und gängige Missverständnisse zu adressieren. Solche Programme könnten Workshops, Informationsbroschüren und digitale Bildungsressourcen umfassen, die in Zusammenarbeit mit Community-Zentren, Schulen und Gesundheitseinrichtungen entwickelt und verbreitet werden.

Kultursensible Ansätze

Die Ergebnisse betonen die Bedeutung von kultursensiblen Ansätzen in der Ernährungsaufklärung. Es ist wesentlich, dass Bildungsprogramme und Gesundheitskampagnen die kulturellen, sozialen und religiösen Kontexte berücksichtigen, die das Ernährungsverhalten innerhalb der türkischen Community beeinflussen. Die Entwicklung von Materialien, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Präferenzen dieser Gruppe zugeschnitten sind, kann die Effektivität von Gesundheitsförderungsmaßnahmen erheblich steigern. Darüber hinaus ist die Einbeziehung von Schlüsselpersonen aus der Community in die Planung und Durchführung von Gesundheitsförderungsprogrammen entscheidend, um die Akzeptanz und das Engagement zu erhöhen.

Förderung des Zugangs zu Gesundheitsinformationen

Ein höheres Bildungsniveau korrelierte mit einem besseren Ernährungswissen, was die Rolle des Zugangs zu Gesundheitsinformationen als Schlüsselfaktor unterstreicht. Gesundheitsförderungsstrategien sollten daher darauf abzielen, den Zugang zu verlässlichen und verständlichen Gesundheitsinformationen für Menschen aller Bildungshintergründe zu verbessern. Dies könnte durch die Nutzung verschiedener Kommunikationskanäle, einschließlich sozialer Medien, öffentlicher Veranstaltungen und der Einrichtung von Informationszentren innerhalb der Community, erreicht werden.

Integration in bestehende Gesundheitssysteme

Die Ergebnisse dieser Studie bieten auch wertvolle Einblicke für Gesundheitsdienstleister und politische Entscheidungsträger. Die Integration von Ernährungsbildung und kultursensiblen Gesundheitsförderungsmaßnahmen in bestehende Gesundheitssysteme könnte eine umfassendere und effektivere Ansprache der Ernährungsbedürfnisse der türkischen Community ermöglichen. Dies erfordert eine enge Zusammenarbeit zwi-

schen Gesundheitsdienstleistern, Bildungseinrichtungen und Community-Organisationen, um synergetische Effekte zu erzielen und die Reichweite und Nachhaltigkeit von Gesundheitsförderungsinitiativen zu maximieren.

Die Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung steht vor der Herausforderung, diversen Bevölkerungsgruppen gerecht zu werden und die spezifischen Bedürfnisse und Kontexte zu berücksichtigen. Die Ergebnisse dieser Studie liefern eine wichtige Grundlage für die Entwicklung von zielgerichteten und kultursensiblen Ernährungsinterventionsprogrammen, die das Potenzial haben, das Ernährungswissen und -verhalten positiv zu beeinflussen. Durch die Implementierung dieser Strategien können signifikante Fortschritte in der Verbesserung der öffentlichen Gesundheit und im Abbau von gesundheitlichen Ungleichheiten erzielt werden.

5.4. Limitationen der Studie

Die vorliegende Studie zum Ernährungswissen und -verhalten in der türkischen Community in Österreich liefert wertvolle Einblicke, jedoch unterliegt sie bestimmten Limitationen, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden müssen. Diese Einschränkungen betreffen sowohl methodische Aspekte als auch den Umfang der Studie und bieten Ansatzpunkte für zukünftige Forschung.

Stichprobengröße und Repräsentativität

Eine der wesentlichen Limitationen dieser Studie ist die Stichprobengröße. Obwohl die Anzahl der Teilnehmenden ausreichend war, um erste Tendenzen und Muster zu erkennen, könnte eine größere Stichprobe eine präzisere Schätzung der Verbreitung von Ernährungswissen und -verhalten innerhalb der gesamten türkischen Community ermöglichen. Darüber hinaus ist die Repräsentativität der Stichprobe ein kritischer Faktor. Die Rekrutierung der Teilnehmenden über bestimmte Kanäle und die mögliche Selbstselektion könnten zu einer Verzerrung der Ergebnisse geführt haben, da möglicherweise bestimmte Gruppen innerhalb der Community über- oder unterrepräsentiert sind.

Datenqualität und Selbstberichtete Angaben

Die Studie basiert weitgehend auf selbstberichteten Angaben der Teilnehmenden, was die Datenqualität beeinflussen kann. Selbstberichtete Daten sind anfällig für Verzerrungen, etwa durch soziale Erwünschtheit oder Erinnerungsverzerrungen. Teilnehmende könnten dazu neigen, ihr Ernährungswissen und -verhalten positiver darzustellen, als es tatsächlich ist, oder sie könnten sich nicht genau an spezifische Ernährungsgewohnheiten erinnern.

Querschnittsdesign

Die Studie verwendet ein Querschnittsdesign, das nur eine Momentaufnahme des Ernährungswissens und -verhaltens zu einem bestimmten Zeitpunkt ermöglicht. Dieses Design erlaubt keine Aussagen über Kausalität oder die Entwicklung von Ernährungsgewohnheiten über die Zeit. Längsschnittstudien wären erforderlich, um Veränderungen im Ernährungswissen und -verhalten zu erfassen und die Effekte von Bildungs- und Gesundheitsförderungsprogrammen über die Zeit hinweg zu evaluieren.

Kulturelle und soziale Faktoren

Während die Studie versucht, kulturelle und soziale Faktoren zu berücksichtigen, die das Ernährungsverhalten beeinflussen könnten, ist eine umfassende Erfassung dieser komplexen Dynamiken innerhalb des Rahmens dieser Untersuchung begrenzt. Kulturelle Normen, familiäre Strukturen, sozioökonomische Bedingungen und individuelle Einstellungen spielen eine entscheidende Rolle im Ernährungsverhalten, wurden jedoch möglicherweise nicht in ihrer vollen Tiefe erfasst.

Fokussierung auf spezifische Themen

Die Studie konzentrierte sich auf ausgewählte Aspekte des Ernährungswissens und -verhaltens, wie den Konsum von Obst und Gemüse, Fettarten und Alkohol. Andere wichtige Ernährungsfaktoren, wie die Aufnahme von Proteinen, Kohlenhydraten, Mikronährstoffen und die allgemeinen Essgewohnheiten, wurden möglicherweise nicht ausreichend beleuchtet. Eine breitere Betrachtung des Ernährungsverhaltens könnte ein vollständigeres Bild der Ernährungsgesundheit innerhalb der Community liefern.

Die aufgeführten Limitationen schränken die Generalisierbarkeit der Studienergebnisse ein und unterstreichen die Notwendigkeit weiterer Forschung. Zukünftige Studien sollten eine größere und repräsentativere Stichprobe anstreben, longitudinale Designs verwenden und eine breitere Palette von Ernährungsfaktoren untersuchen. Trotz dieser Einschränkungen leistet die Studie einen wichtigen Beitrag zum Verständnis des Ernährungswissens und -verhaltens in der türkischen Community in Österreich und bietet Ansatzpunkte für gezielte Gesundheitsförderungsmaßnahmen.

5.5. Empfehlungen für zukünftige Forschung

Die vorliegende Studie zum Ernährungswissen und -verhalten in der türkischen Community in Österreich hat wichtige Einblicke geliefert, stößt jedoch auch auf Grenzen, die neue Forschungsrichtungen eröffnen. Aus den Ergebnissen und Limitationen der Studie lassen sich folgende Empfehlungen für zukünftige Forschung ableiten:

Erweiterung der Stichprobengröße und Diversifizierung

Zukünftige Studien sollten eine größere und diversifizierte Stichprobe anstreben, um die Repräsentativität der Ergebnisse zu erhöhen. Eine breitere geografische Abdeckung und die Einbeziehung verschiedener Altersgruppen, sozioökonomischer Schichten und Bildungsniveaus innerhalb der türkischen Community könnten zu differenzierteren und aussagekräftigeren Ergebnissen führen. Es ist wichtig, auch schwer erreichbare oder marginalisierte Gruppen einzubeziehen, um ein umfassendes Bild des Ernährungswissens und -verhaltens zu erhalten.

Längsschnittstudien

Um Veränderungen im Ernährungswissen und -verhalten über die Zeit zu erfassen und kausale Beziehungen zu untersuchen, sind Längsschnittstudien erforderlich. Solche Studien können Aufschluss darüber geben, wie sich Lebensereignisse, Bildungsprogramme oder Veränderungen in der Lebensumwelt auf das Ernährungsverhalten auswirken.

Fokussierung auf qualitative Forschung

Qualitative Forschungsmethoden wie Tiefeninterviews, Fokusgruppen oder ethnografische Ansätze können tiefergehende Einblicke in die kulturellen, sozialen und individuellen Faktoren bieten, die das Ernährungsverhalten beeinflussen. Die Erforschung persönlicher Erzählungen und Perspektiven kann dazu beitragen, die quantitativen Daten zu ergänzen und ein vollständigeres Verständnis der zugrunde liegenden Mechanismen zu entwickeln.

Untersuchung weiterer Ernährungsfaktoren

Zukünftige Forschung sollte eine breitere Palette von Ernährungsfaktoren berücksichtigen, einschließlich des Konsums von Proteinen, Kohlenhydraten, Mikronährstoffen und der allgemeinen Essgewohnheiten. Die Untersuchung des Verständnisses und der Einstellungen zu Lebensmittelzusatzstoffen, Bio-Lebensmitteln und nachhaltiger Ernährung könnte ebenfalls wertvolle Erkenntnisse liefern.

Interdisziplinäre Ansätze

Die Ernährungsforschung profitiert von einem interdisziplinären Ansatz, der Erkenntnisse aus der Medizin, Ernährungswissenschaft, Soziologie, Psychologie und Kulturanthropologie integriert. Die Zusammenarbeit verschiedener Disziplinen kann helfen, die Komplexität des Ernährungsverhaltens besser zu erfassen und effektivere Interventionsstrategien zu entwickeln.

Implementierung und Evaluation von Interventionsprogrammen

Aufbauend auf den Erkenntnissen der Grundlagenforschung sollten zielgerichtete Ernährungsinterventionsprogramme entwickelt und umgesetzt werden. Die systematische Evaluation dieser Programme kann dazu beitragen, ihre Wirksamkeit zu überprüfen und

weiter zu optimieren. Besonders wichtig ist die kulturelle Anpassung der Programme, um die Akzeptanz und Teilnahme innerhalb der Zielgruppe zu fördern.

Berücksichtigung des digitalen Wandels

Der zunehmende Einfluss digitaler Medien auf das Ernährungswissen und -verhalten sollte in zukünftigen Studien berücksichtigt werden. Die Untersuchung, wie digitale Informationsquellen, soziale Medien und Apps das Ernährungsverhalten beeinflussen, kann wichtige Impulse für die Gesundheitskommunikation und -förderung liefern.

Diese Empfehlungen skizzieren ein umfangreiches Forschungsprogramm, das darauf abzielt, das Verständnis des Ernährungswissens und -verhaltens in der türkischen Community in Österreich zu vertiefen und die Grundlage für effektive Gesundheitsförderungsmaßnahmen zu schaffen.

6. Schlussfolgerung

6.1. Zusammenfassung der Hauptekenntnisse

Die vorliegende Studie hat sich mit dem Ernährungswissen und -verhalten innerhalb der türkischen Community in Österreich auseinandergesetzt, mit dem Ziel, ein tieferes Verständnis dieser Aspekte zu erlangen und die Forschungsfrage zu beantworten: "Welches ernährungsbezogene Wissen ist in der türkischen Community in Österreich vorhanden und wie unterscheidet es sich gegebenenfalls vom Ernährungswissen der Mehrheitsbevölkerung?"

Die Hauptekenntnisse der Studie umfassen:

-Ernährungswissen: Es wurde festgestellt, dass ein gewisses Maß an Ernährungswissen in der türkischen Community in Österreich vorhanden ist, insbesondere hinsichtlich der Bedeutung von Obst und Gemüse sowie der Unterscheidung zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Allerdings gibt es auch Bereiche, in denen das Wissen lückenhaft ist oder auf veralteten Vorstellungen beruht, wie etwa die Einschätzung des Zuckergehalts in bestimmten Lebensmitteln.

-Ernährungsverhalten: Das Ernährungsverhalten zeigt eine Tendenz zu traditionellen Ernährungsmustern, die reich an Fleisch und kohlenhydratlastigen Gerichten sind. Gleichzeitig gibt es ein wachsendes Bewusstsein für gesundheitliche Aspekte der Ernährung, was sich in einem zunehmenden Interesse an Obst, Gemüse und einer ausgewogenen Ernährung widerspiegelt.

-Geschlechtsspezifische Unterschiede: Die Studie konnte einen signifikanten geschlechtsspezifischen Unterschied im Ernährungswissen feststellen. Dies steht im Gegensatz zu der Hypothese, dass Frauen aufgrund ihrer traditionellen Rolle in der Zubereitung von Speisen über ein besseres Ernährungswissen verfügen könnten. Es zeigte sich, dass Männer über ein signifikant höheres Ernährungswissen verfügen.

-Einfluss des Bildungsniveaus: Ein höheres Bildungsniveau korreliert tendenziell mit einem besseren Ernährungswissen und gesünderen Ernährungsgewohnheiten. Dies unterstreicht die Bedeutung der Bildung als Schlüsselfaktor für die Förderung einer gesunden Ernährung.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Forschungsfrage beantwortet werden konnte. Das ernährungsbezogene Wissen in der türkischen Community in Österreich ist vorhanden, zeigt jedoch deutliche Unterschiede in Bezug auf spezifische Wissensbereiche und weist teilweise Abweichungen zum allgemeinen Ernährungswissen der Mehrheitsbevölkerung auf. Diese Differenzen eröffnen wichtige Ansatzpunkte für zielgerichtete Bildungs- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen. Die Studie hebt die Notwendigkeit hervor, kulturspezifische Aspekte in der Ernährungsbildung zu berücksichtigen und die Rolle der Bildung als wesentliches Instrument zur Verbesserung des Ernährungswissens und -verhaltens zu stärken.

6.2. Bedeutung der Ergebnisse für die türkische Community

Die Ergebnisse dieser Studie haben bedeutende Implikationen für die türkische Community in Österreich, indem sie wertvolle Einblicke in das vorhandene Ernährungswissen und -verhalten bieten. Die Erkenntnisse unterstreichen sowohl die Stärken als auch die Bereiche, in denen Verbesserungsbedarf besteht, und bieten damit eine Grundlage für die Entwicklung gezielter Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Ernährungsaufklärung innerhalb dieser Community.

Bewusstsein und Bildung: Ein zentraler Aspekt ist die Bedeutung von Bildung und Bewusstseinsbildung. Die Studie zeigt, dass höhere Bildungsniveaus mit verbessertem Ernährungswissen und gesünderen Ernährungsgewohnheiten korrelieren. Dies legt nahe, dass Bildungsinitiativen, die auf die Vermittlung von Ernährungswissen abzielen, besonders effektiv sein könnten. Programme, die in Schulen, Gemeindezentren und über soziale Medien durchgeführt werden, könnten dazu beitragen, das Wissen über gesunde Ernährungspraktiken zu erweitern und langfristige positive Veränderungen im Ernährungsverhalten zu fördern.

Kulturelle Sensibilität: Die Ergebnisse betonen auch die Notwendigkeit, kulturelle Sensibilität in Ernährungsbildungsprogrammen zu berücksichtigen. Traditionelle Ernährungsgewohnheiten und Präferenzen sollten nicht als Hindernisse, sondern als Ausgangspunkte für die Integration gesünderer Ernährungspraktiken angesehen werden. Indem man auf bestehenden Gewohnheiten aufbaut und diese mit neuen, gesundheitsfördernden Informationen anreichert, können nachhaltigere Veränderungen erzielt werden.

Geschlechterübergreifende Ansätze: Die Studie zeigt, dass ein signifikanter Unterschied im Ernährungswissen zwischen Männern und Frauen besteht, was aber trotzdem darauf hindeutet, dass Bildungs- und Aufklärungsprogramme beide Geschlechter gleichermaßen ansprechen sollten. Geschlechterübergreifende Ansätze können dazu beitragen, das gesamte familiäre Umfeld in die Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten einzubeziehen.

Gemeinschaftsbasierte Initiativen: Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung gemeinschaftsbasierter Initiativen, die das soziale Netzwerk und die kulturellen Ressourcen der türkischen Community nutzen. Solche Programme könnten beispielsweise Kochworkshops, die Vermittlung von Kenntnissen über Nährstoffe und gesunde Lebensmittel sowie Diskussionsrunden zu den Herausforderungen und Möglichkeiten einer gesunden Ernährung in der Migration umfassen.

Förderung von Vorbildern: Die Identifikation und Förderung von Gesundheitsvorbildern innerhalb der Community kann ebenfalls eine wirksame Strategie sein. Personen, die ein gesundes Ernährungsverhalten vorleben, können als Motivatoren und Multiplikatoren fungieren, um positive Veränderungen innerhalb ihrer sozialen Netzwerke zu inspirieren.

Die Ergebnisse dieser Studie bieten der türkischen Community in Österreich eine evidenzbasierte Grundlage, um gezielte Strategien zur Verbesserung des Ernährungswissens und -verhaltens zu entwickeln. Durch die Förderung von Bildung, die Berücksichtigung kultureller Aspekte und die Einbindung der Gemeinschaft können nachhaltige Verbesserungen in der Ernährungsgesundheit erzielt werden. Diese Maßnahmen können nicht nur zur Verbesserung der individuellen Gesundheit beitragen, sondern auch einen positiven Einfluss auf die gesamte Community haben.

6.3. Ausblick

Die vorliegende Studie zum Ernährungswissen und -verhalten in der türkischen Community in Österreich bietet wichtige Erkenntnisse, die als Grundlage für zukünftige Forschungen und Interventionsstrategien dienen können. Der Ausblick auf zukünftige Entwicklungen in diesem Bereich umfasst mehrere Schlüsselaspekte:

Weiterführende Forschung: Zukünftige Studien sollten darauf abzielen, die Lücken im aktuellen Forschungsstand zu schließen. Dies beinhaltet eine detailliertere Untersuchung der spezifischen Faktoren, die das Ernährungswissen und -verhalten innerhalb der türkischen Community beeinflussen, einschließlich sozioökonomischer, kultureller und psychologischer Aspekte. Langzeitstudien könnten zudem wertvolle Einblicke in die Dynamik des Ernährungsverhaltens im Kontext der Migration bieten.

Anpassung von Gesundheitsförderungsprogrammen: Die Entwicklung und Implementierung von maßgeschneiderten Gesundheitsförderungsprogrammen, die auf die besonderen Bedürfnisse und Präferenzen der türkischen Community zugeschnitten sind, ist ein zentrales Anliegen. Solche Programme sollten darauf abzielen, das Ernährungswissen zu erhöhen, gesunde Ernährungsgewohnheiten zu fördern und die Zugänglichkeit gesunder Lebensmitteloptionen zu verbessern.

Einbeziehung der Community: Die aktive Einbeziehung der türkischen Community in die Planung, Durchführung und Bewertung von Gesundheitsförderungsinitiativen ist entscheidend, um die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit solcher Maßnahmen zu gewährleisten. Die Förderung von Gemeinschaftsinitiativen und die Nutzung lokaler Ressourcen können dazu beitragen, maßgeschneiderte Lösungen zu entwickeln, die kulturell ansprechend und praktisch umsetzbar sind.

Förderung interdisziplinärer Zusammenarbeit: Die Komplexität der Themen Ernährung und Gesundheit erfordert einen interdisziplinären Ansatz, der Expertise aus den Bereichen Ernährungswissenschaften, Soziologie, Psychologie und Public Health vereint. Die Zusammenarbeit zwischen Forschungsinstitutionen, Gesundheitsdienstleistern und Community-Organisationen kann Synergien schaffen, die effektive Strategien zur Verbesserung der Ernährungsgesundheit in der türkischen Community unterstützen.

Nutzung digitaler Medien: Die verstärkte Nutzung digitaler Medien und sozialer Netzwerke bietet neue Möglichkeiten für die Gesundheitskommunikation und -bildung. Angepasste Online-Plattformen und Apps könnten dazu beitragen, das Ernährungswissen zu verbreiten, gesunde Ernährungspraktiken zu fördern und eine breitere Öffentlichkeit zu erreichen.

Politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen: Schließlich ist es wichtig, dass politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen geschaffen werden, die eine gesunde Ernährung unterstützen. Dies beinhaltet Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensmittelqualität, zur Förderung der Verfügbarkeit und Erschwinglichkeit gesunder Lebensmittel sowie zur Schaffung von Bewusstsein für die Bedeutung einer gesunden Ernährung.

Die Studie bietet einen wertvollen Beitrag zum Verständnis des Ernährungswissens und -verhaltens in der türkischen Community in Österreich und legt den Grundstein für zukünftige Bemühungen zur Förderung einer gesunden Ernährung in dieser und anderen Migrantengemeinschaften. Durch kontinuierliche Forschung, gezielte Interventionen und die Schaffung unterstützender Rahmenbedingungen kann ein wichtiger Beitrag zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit und zur Förderung des Wohlbefindens innerhalb der türkischen Community und darüber hinaus geleistet werden.

Literaturverzeichnis

- Assenmacher, W. (2013). Deskriptive Statistik. Springer-Verlag.
- Barakat, A., & Şat, S. (2020). Ernährung und Migration. *Der Diabetologe*, 16(8), 705-715.
- Ellrott, T. (2011). „Gesunde Ernährung“ und „Genuss. *Ernährung & Medizin*, 26(03), 110-114.
- Griesbach, H. (2021). Was jedermann von der Ernährung wissen muß. Walter de Gruyter GmbH & Co KG.
- Gruber M, Iwuchukwu CG, Sperr E, König J. What Do People Know about Food, Nutrition and Health?—General Nutrition Knowledge in the Austrian Population. *Nutrients*. 2022; 14(22):4729. <https://doi.org/10.3390/nu14224729>
- Kirchhoff, S., Kuhnt, S., Lipp, P., & Schlawin, S. (2010). *Der Fragebogen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Klamt, B. (2004). Ernährung und Migration. Die Ernährungsgewohnheiten von italienischen, griechischen und türkischen Migrantinnen in Süddeutschland, *Ernährungs-Umschau*, 51(12), 508-509.
- Kliemann, N.; Wardle, J.; Johnson, F.; Croker, H. Reliability and validity of a revised version of the General Nutrition Knowledge Questionnaire. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2016, 70, 1174–1180
- Kromrey, H. (2002). Datenerhebungsverfahren und -instrumente der empirischen Sozialforschung. In: *Empirische Sozialforschung. Uni-Taschenbücher*, vol 1040 (S. 309-404). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- Mohr, M. (2023). Anzahl der Türken in Österreich von 2013 bis 2023. Zugriff am 21.11.23 unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/587860/umfrage/tuerken-in-oesterreich/>
- Rabast, U. (2018). *Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil*. Springer Berlin Heidelberg.
- Raithel, J. (2008). *Quantitative Forschung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Ritschl, V., & Stamm, T. (2016). Stichprobenverfahren und Stichprobengröße. In Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben: Verstehen, Anwenden, Nutzen für die Praxis (pp. 61-65). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Schäfer, T., & Schäfer, T. (2011). Was ist Inferenzstatistik? (pp. 9-20). VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Statistik Austria (2024a). Bevölkerung. Zugriff unter: <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung>

Statistik Austria (2024b). Migrationshintergrund. Zugriff unter: <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/migration-und-einbuengerung/migrationshintergrund>

Steinbicker, A. U. (2018). Die Herausforderungen der Migration für den Gesundheitssektor. In Migration (pp. 77-99). Brill Schöningh.

Tausch, A. (2011). On the Analysis of International Migration Processes: Macro-Quantitative Perspectives and a Comparative Case Study on the Situation of the Turkish Community in Austria (Zur Analyse Internationaler Migrationsprozesse: Makro-Quantitative Perspektiven Und Eine Vergleichende Fallstudie Über Die Lage Der Türkischen Community in Österreich). Available at SSRN 1729749.

Trummer, M. (2015). Die kulturellen Schranken des Gewissens–Fleischkonsum zwischen Tradition, Lebensstil und Ernährungswissen. Was der Mensch essen darf: Ökonomischer Zwang, ökologisches Gewissen und globale Konflikte, 63-79.

Ünal, A. (2011). Warum sind türkische Kinder oft so dick? Ernährung bei Familien mit Migrationshintergrund. MMW-Fortschritte der Medizin, 153(43), 50-53.

Anhang

1. Allgemeiner Ernährungsfragebogen

Willkommen! Diese Umfrage ist Teil eines Forschungsprojekts an der Universität Wien. Im Rahmen einer Abschlussarbeit lade ich Sie ein, an einer interessanten Umfrage teilzunehmen. Dies ist kein Test, sondern eine Umfrage. Ihre Antworten geben Hinweise darauf, welche Ernährungsempfehlungen schwer verständlich sind. Bitte beantworten Sie die Umfrage selbst. Ihre Antworten bleiben anonym. Wenn Sie die Antwort nicht wissen, markieren Sie bitte „Ich bin mir nicht sicher“, anstatt zu raten. Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihren Beitrag!

2. Ihr Geschlecht?

- Männlich
- Weiblich
- Divers

3. Wie alt sind Sie?

- Unter 20 Jahre
- 20–29 Jahre
- 30–39 Jahre
- 40–49 Jahre
- 50–59 Jahre
- 60–69 Jahre
- 70–75 Jahre
- Älter als 75 Jahre

4. Bitte geben Sie Ihr aktuelles Gewicht an (nur in kg, ohne Dezimalstellen). Wenn Sie es nicht genau wissen, schätzen Sie bitte.

5. Bitte geben Sie Ihre Größe an (nur in cm, ohne Dezimalstellen).

6. Wie bewerten Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand?

- Schlecht

- Mittelmäßig
- Gut
- Sehr gut
- Hervorragend

7. Haben Sie Kinder?

- 1 Kind
- 2 Kinder
- 3 Kinder
- 4 Kinder oder mehr
- Ich habe keine Kinder

8. Leben Kinder unter 18 Jahren mit Ihnen im selben Haushalt?

- Ja
- Nein

9. Was ist Ihr höchster Bildungsabschluss?

- Pflichtschule nicht abgeschlossen
- Pflichtschule abgeschlossen
- Berufsschule – Lehre
- Fachschule – Matura
- Allgemein- oder berufsbildende höhere Schule mit Matura/Abitur
- Universität/Fachhochschule
- Sonstiges, bitte angeben: _____

10. Haben Sie eine Ausbildung im Bereich Ernährung oder arbeiten Sie derzeit in diesem Bereich?

- Nein
- Ja

11. Zu welcher Berufsgruppe gehören Sie? (Bitte eine Antwort markieren)

- Arzt
- Apotheker
- Ernährungsberater/Diätassistent
- Ernährungswissenschaftler
- Lehrer
- Keine dieser Gruppen

12. Ernährungsempfehlungen der Experten

12. Sollten die folgenden Lebensmittel laut Experten häufiger, gleich oft oder seltener konsumiert werden? (Bitte pro Lebensmittel eine Antwort markieren.)

13. Wie viele Portionen Obst und Gemüse pro Tag empfehlen Experten mindestens?

(Eine Portion entspricht etwa einem Apfel oder einer Handvoll geschnittene Karotten.)

- 2 Portionen
- 3 Portionen
- 4 Portionen
- 5 oder mehr Portionen
- Ich bin mir nicht sicher

14. Welche Arten von Fetten empfehlen Experten weniger zu konsumieren? (Bitte pro Fettart eine Antwort markieren.)

- Ungesättigte Fette
- Transfette
- Gesättigte Fette

15. Welche Arten von Milchprodukten empfehlen Experten? (Bitte eine Antwort markieren.)

- Vollfett-Milchprodukte (z. B. Vollmilch)

- Fettarme Milchprodukte (z. B. Halbfett- oder fettarme Milch)
- Mischung aus Vollfett- und fettarmen Milchprodukten
- Keine davon, Milchprodukte sollten generell vermieden werden
- Ich bin mir nicht sicher

16. Wie oft pro Woche empfehlen Experten den Verzehr von fettem Fisch (z. B. Lachs oder Makrele)?

- 1–2 Mal pro Woche
- 3–4 Mal pro Woche
- Täglich
- Ich bin mir nicht sicher

17. Was ist die empfohlene maximale Anzahl alkoholischer Getränke pro Tag?

(Ein Getränk hängt von der Größe und dem Alkoholgehalt ab.)

- 1 Getränk pro Tag für Männer und Frauen
- 2 Getränke pro Tag für Männer und Frauen
- 2 Getränke pro Tag für Männer, 1 Getränk pro Tag für Frauen
- 3 Getränke pro Tag für Männer, 2 Getränke pro Tag für Frauen
- Ich bin mir nicht sicher

18. Wie oft sollte laut Experten gefrühstückt werden?

- 3 Mal pro Woche
- 4 Mal pro Woche
- Täglich
- Ich bin mir nicht sicher

19. Wenn eine Person zwei Gläser Fruchtsaft pro Tag trinkt, wie viele Portionen Obst und Gemüse entspricht das?

- Keine

- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen
- Ich bin mir nicht sicher

20. Laut der österreichischen Ernährungspyramide, die die Zusammensetzung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zeigt, wie viel Prozent der Ernährung sollten stärkehaltige Lebensmittel ausmachen?

- Ein Viertel
- Ein Drittel
- Die Hälfte
- Ich bin mir nicht sicher

Weitere Fragen zu Lebensmittelgruppen und Nährstoffen

21. Haben diese Lebensmittel und Getränke einen hohen oder niedrigen Zuckergehalt?
Was denken Sie? (Bitte pro Lebensmittel eine Antwort markieren.)

- Cola Light
- Naturjoghurt
- Eiscreme
- Tomatenketchup
- Melone

22. Haben diese Lebensmittel normalerweise einen hohen oder niedrigen Salzgehalt?

- Frühstücksflocken
- Tiefkühlgemüse
- Brot
- Konservierte Bohnen
- Rotes Fleisch

- Dosensuppe

23. Haben diese Lebensmittel einen hohen oder niedrigen Ballaststoffgehalt? (Bitte für jedes Lebensmittel eine Antwort ankreuzen)

- Haferflocken + Banane:

☐ hoher Ballaststoffgehalt

☐ niedriger Ballaststoffgehalt

☐ nicht sicher

- Weißer Reis:

☐ hoher Ballaststoffgehalt

☐ niedriger Ballaststoffgehalt

☐ nicht sicher

- Ei:

☐ hoher Ballaststoffgehalt

☐ niedriger Ballaststoffgehalt

☐ nicht sicher

- Kartoffeln mit Schale:

☐ hoher Ballaststoffgehalt

☐ niedriger Ballaststoffgehalt

☐ nicht sicher

- Pasta:

☐ hoher Ballaststoffgehalt

☐ niedriger Ballaststoffgehalt

☐ nicht sicher

24. Sind diese Lebensmittel gute Proteinquellen? (Bitte für jedes Lebensmittel eine Antwort ankreuzen)

- Hähnchen:

☐ gute Proteinquelle

☐ keine gute Proteinquelle

☐ nicht sicher

- Käse:

☐ gute Proteinquelle

☐ keine gute Proteinquelle

☐ nicht sicher

- Obst:

☐ gute Proteinquelle

☐ keine gute Proteinquelle

☐ nicht sicher

- Konservierte Bohnen:

☐ gute Proteinquelle

☐ keine gute Proteinquelle

☐ nicht sicher

- Teebutter:

☐ gute Proteinquelle

☐ keine gute Proteinquelle

☐ nicht sicher

- Nüsse:

- ☐ gute Proteinquelle
- ☐ keine gute Proteinquelle
- ☐ nicht sicher

25. Welche dieser Lebensmittel gelten als kohlenhydratreich? (Bitte für jedes Lebensmittel eine Antwort ankreuzen)

- Käse:

- ☐ kohlenhydratreich
- ☐ kohlenhydratarm
- ☐ nicht sicher

- Pasta:

- ☐ kohlenhydratreich
- ☐ kohlenhydratarm
- ☐ nicht sicher

- Kartoffeln:

- ☐ kohlenhydratreich
- ☐ kohlenhydratarm
- ☐ nicht sicher

- Nüsse:

- ☐ kohlenhydratreich
- ☐ kohlenhydratarm
- ☐ nicht sicher

- Süßkartoffeln:

☐ kohlenhydratreich

☐ kohlenhydratarm

☐ nicht sicher

26. Welche Fette kommen in diesen Lebensmitteln vor? (Bitte für jedes Lebensmittel eine Antwort ankreuzen)

- Olivenöl:

☐ mehrfach ungesättigte Fette

☐ einfach ungesättigte Fette

☐ gesättigte Fette

☐ Cholesterin

- Butter:

☐ mehrfach ungesättigte Fette

☐ einfach ungesättigte Fette

☐ gesättigte Fette

☐ Cholesterin

- Sonnenblumenöl:

☐ mehrfach ungesättigte Fette

☐ einfach ungesättigte Fette

☐ gesättigte Fette

☐ Cholesterin

- Ei:

☐ mehrfach ungesättigte Fette

☐ einfach ungesättigte Fette

☐ gesättigte Fette

☐ Cholesterin

27. Welche dieser Lebensmittel enthalten am meisten Transfette? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Kekse, Kuchen, Backwaren
- Fisch
- Rapsöl
- Ei
- Ich bin mir nicht sicher

28. Die Menge an Kalzium in einem Glas Vollmilch im Vergleich zu einem Glas fettfreier Milch...? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Ungefähr gleich
- Mehr
- Weniger
- Ich bin mir nicht sicher

29. Welches der folgenden Lebensmittel hat die meisten Kalorien pro gleichem Gewicht? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Zucker
- Stärke
- Ballaststoffe
- Fett
- Ich bin mir nicht sicher

Im nächsten Teil der Umfrage geht es um die Lebensmittelauswahl

30. Im Vergleich zu weniger verarbeiteten Lebensmitteln haben verarbeitete Lebensmittel... (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Mehr Kalorien
- Mehr Ballaststoffe
- Weniger Salz
- Ich bin mir nicht sicher

31. Wenn jemand im Supermarkt Joghurt kaufen möchte, welcher hat den geringsten Zucker/Süßstoffgehalt? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- 0% Fett Kirschjoghurt
- Naturjoghurt
- Cremiger Fruchtjoghurt
- Ich bin mir nicht sicher

32. Wenn jemand in einem Restaurant oder Café Suppe bestellen möchte, welche ist die fettärmste Option? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Champignoncremesuppe (Pilze, Porcini, Mehl, Butter, Sahne, Petersilie, gemahlener Pfeffer)
- Gewürzte Karotten-Kürbissuppe (Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Kreuzkümmel, Chili, Koriander, Zitrone)
- Cremige Hühnersuppe (Österreichisches Huhn, Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Knoblauch, Salbei, Weizenmehl, Sahne)
- Ich bin mir nicht sicher

33. Was wäre die gesündeste und ausgewogenste Wahl für ein Hauptgericht in einem Restaurant? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Gegrillter Truthahn, Kartoffelpüree und Gemüse
- Ali Nazik Kebab

- Gebackener Fisch mit Tartarsoße, Pommes und Erbsen
- Ich bin mir nicht sicher

34. Was wäre die gesündeste und ausgewogenste Wahl für ein leichtes Mittagessen? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Schinken-Sandwich + Obst + Heidelbeermuffin + Saft
- Thunfisch-Sandwich + Obst + fettarmer Joghurt + Wasser
- Ei-Sandwich + Kartoffelchips + fettarmer Joghurt + Wasser
- Ich bin mir nicht sicher

35. Welches dieser Lebensmittel wäre die gesündeste Wahl für ein Dessert? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Holundersirup
- Apfel-/Heidelbeerkuchen
- Zitronen-Cheesecake
- Möhrenkuchen mit Frischkäse
- Ich bin mir nicht sicher

36. Welche Gemüse-Kombination in einem Salat liefert die meisten Vitamine und Antioxidantien? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Kopfsalat, grüne Paprika und Kohl
- Brokkoli, Karotten und Tomaten
- Rote Paprika, Tomaten und Kopfsalat
- Ich bin mir nicht sicher

37. Wenn Sie Ihren Fettkonsum reduzieren möchten, aber nicht auf Pommes verzichten können, welche Option wäre am besten? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Dick geschnittene Pommes

- Dünn geschnittene Pommes
- Wellenförmig geschnittene Pommes
- Ich bin mir nicht sicher

38. Eine gesunde Möglichkeit, den Geschmack von Lebensmitteln ohne zusätzliches Fett oder Salz zu verbessern, ist die Zugabe von...? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Kokosmilch
- Kräutern
- Sojasoße
- Ich bin mir nicht sicher

39. Welche der folgenden Zubereitungsmethoden erfordert die Zugabe von Fett? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Grillen
- Dampfgaren
- Backen
- Braten
- Ich bin mir nicht sicher

40. Was bedeutet die gelbe Farbe bei der Nährwertkennzeichnung für den Fettgehalt eines Lebensmittels? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Wenig Fett
- Mittlerer Fettgehalt
- Hoher Fettgehalt
- Ich bin mir nicht sicher

41. „Leichte“ Lebensmittel sind aufgrund ihres geringen Kaloriengehalts immer eine gute Wahl. (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Ich stimme zu

- Ich stimme nicht zu
- Ich bin mir nicht sicher

42. Wie oft essen oder trinken Sie normalerweise die folgenden Lebensmittel?

- Weißbrot
- Reis
- Pasta
- Vollkornbrot
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, usw.)
- Gemüse
- Obst
- Milch und Milchprodukte
- Sojaprodukte
- Käse
- Fisch
- Fleisch und Fleischprodukte
- Rotes Fleisch (Rind, Kalb, usw.)
- Weißes Fleisch (Huhn, Pute, usw.)
- Vegetarische Fleischalternativen (Tofu, Seitan, usw.)
- Eier (einschließlich verarbeiteter Eier)
- Margarine
- Speiseöl (zum Braten, für Salate, usw.)
- Fast Food
- Wasser
- Fruchtsäfte

- Gesüßte kohlenensäurehaltige Getränke
- Hitzebehandelte Getränke
- Kaffee/Tee
- Süßigkeiten (Schokolade, Kekse, Riegel, usw.)
- Desserts (Kuchen, Torten, usw.)
- Salzige Snacks
- Alkoholische Getränke

43. Wenn Sie sich Produkt 1 und Produkt 2 ansehen, welches enthält mehr Kalorien (kcal) pro 100 Gramm? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Produkt 1 (siehe Original Fragenbogen)
- Produkt 2 (siehe Original Fragenbogen)
- Beide Produkte haben denselben Kaloriengehalt.
- Ich bin mir nicht sicher

44. Bei Produkt 1: Was sind die Zuckerquellen in der Zutatenliste? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Zucker und Malzsirup
- Zucker, Fruktose und Lecithin
- Zucker, Fruktose und Malzsirup
- Ich bin mir nicht sicher

Der nächste Abschnitt der Umfrage befasst sich mit ernährungsbezogenen Gesundheitsproblemen oder Krankheiten sowie mit Gewichtskontrolle.

45. Welche dieser Krankheiten ist mit einer geringen Ballaststoffaufnahme verbunden? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Darmprobleme
- Anämie
- Karies
- Ich bin mir nicht sicher

46. Welche dieser Krankheiten ist mit der Menge an Zucker, die Menschen essen, verbunden? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Bluthochdruck
- Karies
- Anämie
- Ich bin mir nicht sicher

47. Welche dieser Krankheiten ist mit der Menge an Salz (oder Natrium), die Menschen essen, verbunden? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Hypothyreose
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Ich bin mir nicht sicher

48. Welche der folgenden Maßnahmen empfehlen Experten, um das Risiko von Krebs zu senken? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Regelmäßiger Alkoholkonsum
- Weniger rotes Fleisch essen
- Vermeidung von Zusatzstoffen in Lebensmitteln
- Ich bin mir nicht sicher

49. Welche der folgenden Maßnahmen empfehlen Experten, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Nahrungsergänzungsmittel einnehmen
- Weniger fettreichen Fisch essen

- Weniger Transfette konsumieren
- Ich bin mir nicht sicher

50. Welche der folgenden Maßnahmen empfehlen Experten, um Diabetes vorzubeugen?
(Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Weniger verarbeitete Lebensmittel essen
- Mehr Fruchtsäfte trinken
- Mehr verarbeitete Lebensmittel essen
- Ich bin mir nicht sicher

51. Welche dieser Lebensmittel erhöht am ehesten den Cholesterinspiegel im Blut?
(Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Eier
- Pflanzenöl
- Tierisches Fett
- Ich bin mir nicht sicher

52. Welche dieser Lebensmittel hat den höchsten glykämischen Index? (Der glykämische Index gibt an, wie stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflusst; ein hoher glykämischer Index bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel stärker ansteigt.) (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Vollkorn-Cerealien
- Weißbrot
- Obst und Gemüse
- Ich bin mir nicht sicher

53. Um ein gesundes Körpergewicht zu halten, sollte man völlig auf Fett verzichten.
(Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Ich stimme zu
- Ich stimme nicht zu

- Ich bin mir nicht sicher

54. Um ein gesundes Körpergewicht zu halten, sollte man eine proteinreiche Ernährung wählen. (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Ich stimme zu
- Ich stimme nicht zu
- Ich bin mir nicht sicher

55. Brot essen führt immer zu Gewichtszunahme. (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Ich stimme zu
- Ich stimme nicht zu
- Ich bin mir nicht sicher

56. Ballaststoffe können das Risiko einer Gewichtszunahme verringern. (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Ich stimme zu
- Ich stimme nicht zu
- Ich bin mir nicht sicher

57. Was hilft, ein gesundes Gewicht zu halten? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Ja
- o Nicht beim Fernsehen essen
- o Informationen auf Lebensmittelverpackungen lesen
- o Nahrungsergänzungsmittel einnehmen
- o Essverhalten beobachten
- o Körpergewicht überwachen
- o Den ganzen Tag über Snacks essen
- Nein

58. Wie wird das Körpergewicht einer Person mit einem BMI von 23 kg/m² bewertet? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Untergewicht
- Normalgewicht
- Übergewicht
- Fettleibigkeit
- Ich bin mir nicht sicher

59. Wie wird das Körpergewicht einer Person mit einem BMI von 31 kg/m² bewertet?
(Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Untergewicht
- Normalgewicht
- Übergewicht
- Fettleibigkeit
- Ich bin mir nicht sicher

60. Welche dieser Körpertypen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz und Schlaganfall, allgemeiner Begriff für Herz-Kreislauf-Erkrankungen)? (Bitte eine Antwort ankreuzen)

- Apfelpfyp
- Birnentyp
- Ich bin mir nicht sicher

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken. Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

Anhang 2: Fragebogen (Türkisch)

4.11.2024 13:18

Korrekturfahrne base (test441461) 04.11.2024, 11:17



test441461 → base

04.11.2024, 11:17

<https://www.soscsurvey.de/test441461/?s2preview=A87iU9S1OY0XdkmCr5e2HTlqaJM6V4iJ&questionnaire=base&csrf>

1/21

1. Genel Beslenme Bilgisi Anketi

FT01

Hoş geldiniz! Bu çalışma, Viyana Üniversitesi'ndeki bir araştırma projesinin bir parçasıdır. Bir bitirme tezi kapsamında, sizi ilginç bir anket yapmaya davet etmek istiyorum. Bu bir test değil, bir anket. Cevabınız, halkın hangi beslenme önerilerinin anlaşılabilir olduğuna dair ipuçları verecektir. Lütfen anketi kendiniz cevaplayın. Cevaplarınız anonim kalacaktır. Cevabınızı bilmiyorsanız, tahmin etmek yerine "emin değilim" seçeneğini işaretleyin. Zamanınız ve katkınız için teşekkür ederiz!

2. Cinsiyetiniz nedir?

FT02

- ☐ Erkek
- ☐ Bayan
- ☐ diğ farklı

3. Yaşınız kaç?

FT03

- ☐ 20 yaşdan küçük
- ☐ 20- 29 yaş arası
- ☐ 30- 39 yaş arası
- ☐ 40- 49 yaş arası
- ☐ 50- 59 yaş arası
- ☐ 60- 69 yaş arası
- ☐ 70- 75 yaş arası
- ☐ Älter als 75 Jahre75 üzeri

4. Lütfen şuanki kilonuzu yazınız (sadece kg olarak belirtin, küsüratını yazmayın). Tam olarak bilmiyorsanız tahmin etmeniz yeterli.

FT04

5. Lütfen boyunuzu yazınız (küsüratsız cm olarak yazınız).

FT05

6. Sağlığını genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

FT06

- ☐ kötü
- ☐ orta
- ☐ iyi
- ☐ çok iyi
- ☐ muhteşem

7. Çocuğunuz var mı?

FT07

- ☐ 1 çocuk
- ☐ 2 çocuk
- ☐ 3 çocuk
- ☐ 4 çocuk ve fazlası
- ☐ Çocuğum yok

8. Sizinle birlikte aynı evde yaşayan 18 yaş altı çocuğunuz var mı?

FT08

- ☐ evet
- ☐ hayır

9. En yüksek eğitim düzeyiniz nedir?

FT09

- ☐ zorunlu eğitim tamamlanmadı
- ☐ zorunlu eğitim tamamlandı
- ☐ meslek okulu – çıraklık eğitimi
- ☐ meslek lisesi- matura
- ☐ Allgemeinbildende oder berufsbildende höhere Schule mit Matura/Abitur / üniv hak kazanılmış lise eğitimi
- ☐ Universität/Fachhochschule/ Üniversite
- ☐ Sonstiges, bitte angeben / diğer

FT10

10. Beslenme alanında eğitiminiz var mı veya şu anda bu alanda bir konu üzerinde mi çalışıyorsunuz?

- ☐ hayır
☐ evet

11. Hangi meslek grubuna aitsiniz? (lütfeñ bir cevabı işaretleyiniz)

FT11

- ☐ Doktor
☐ Eczacı
☐ Diyetisyen
☐ Beslenme Bilim Adamı
☐ Öğretmen
☐ Keine dieser Gruppheibi

Anketimiz "Beslenme" konusuylla ilgilidir. İlk sorular, uzmanların bize verdiği önerilerle ilgilidir.

12. 11. Uzmanlar aşağıdaki besinlerden daha fazla mı, aynı miktarda mı yoksa daha az mı yemeyi önerir? (lütfen yiyecek başına bir cevabı işaretleyin)

FT12

	daha çok	şimdik kadar	daha az	emin değilin
Obst/ Meyve	☐	☐	☐	☐
Lebensmittel und Getränke mit zugesetztem Zucker / Sekerli gıdalar ve içecekler	☐	☐	☐	☐
Gemüse/ Sebze	☐	☐	☐	☐
Fetteiche Lebensmittel/ Yağlı besinler	☐	☐	☐	☐
Verarbeitetes rotes Fleisch/ islenmiş kırmızı et	☐	☐	☐	☐
Vollkornprodukte/ Tahilli besinler	☐	☐	☐	☐
Salzige Lebensmittel/ tuzlu besinler	☐	☐	☐	☐
Wasser / Su	☐	☐	☐	☐

13. Uzmanlar günde en az kaç porsiyon meyve ve sebze yemeyi öneriyor? (Bir porsiyon yaklaşık bir elma veya bir avuç doğranmış havuç olacaktır)

FT13

- ☐ 2 porsiyon
☐ 3 porsiyon
☐ 4 porsiyon
☐ 5 veya daha fazla porsiyon
☐ emin değilim

FT14

14. Uzmanlar ne tür yağları daha az yemenizi tavsiye ediyor? (lutfen yiyecek başına bir cevabı işaretleyin)

	daha az yenmeli	daha az yenmemek	emin degilim
Ungesättigte Fette /Doymamış yağlar	☐	☐	☐
Transfette /Trans yağ	☐	☐	☐
Gesättigte Fette / Doymuş yağlar	☐	☐	☐

15. Uzmanlar ne tür süt ürünleri önerir? (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT15

- ☐ Tam yağlı süt ürünleri (örn. tam yağlı süt)
- ☐ Az yağlı süt ürünleri (ör. yarım yağlı veya az yağlı süt)
- ☐ Tam yağlı ve yağı azaltılmış süt ürünleri karışımı
- ☐ Bunların hiçbirini, genel olarak süt ürünlerinden kaçınılmalıdır.
- ☐ emin degilim

16. Haftada kaç kez yağlı balık yemeyi önerirsiniz? (örn. somon veya uskumru) (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT16

- ☐ haftada 1-2 kere
- ☐ haftada 3-4 kere
- ☐ her gün
- ☐ emin degilim

17. Günde önerilen maksimum alkollü içecek sayısı yaklaşık olarak kaçtır (kesin sayı, içeceğin boyutuna ve alkol içeriğine bağlıdır)? (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT17

- ☐ günde 1 içecek bayan ve erkekler için
- ☐ günde 2 içecek bayan ve erkekler için
- ☐ günde 2 içecek erkekler için- günde 1 içecek bayanlar için
- ☐ günde 3 içecek erkekler için- günde 2 içecek bayanlar için
- ☐ emin degilim

FT18

18. Uzmanlara göre kahvaltı ne sıklıkla yapılmalı? (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

- ☐ haftada 3 kere
☐ haftada 4 kere
☐ hergün
☐ emin degilim

19. Bir kişi günde iki bardak meyve suyu içerse, bu günlük meyve ve sebze alımında kaç porsiyona eşit olur? (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT19

- ☐ hicbiri
☐ 1 porsiyon
☐ 2 porsiyon
☐ 3 porsiyon
☐ emin degilim

20. Avusturya besin piramidine göre (sağlıklı ve dengeli beslenmenin bileşimini gösteren bir beslenme önerileri modeli), insanların diyetlerinde nişastalı yiyeceklerin yüzde kaçını yer almalıdır? (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT20

- ☐ Bir ceyrek
☐ Üçte bir
☐ Yarısı
☐ emin degilim

FT21

Anketin bir sonraki bölümü, gıda grupları ve besin içerikleri ile ilgilidir.

21. Bu yiyecek ve içeceklerde yüksek veya düşük ilave şeker seviyeleri var mı? Ne düşünüyorsunuz?
(Lütfen yiyecek başına bir cevabı işaretleyin)

FT22

	yüksek seker icerigi	düşük seker icerigi	emin degilim
Cola light	☐	☐	☐
Naturjoghurt/ sade Yogurt	☐	☐	☐
Eiscreme / Dondurma	☐	☐	☐
Tomatenketchup / Ketchup	☐	☐	☐
Melone / Kavun	☐	☐	☐

22. Bu yiyecekler normalde yüksek mi yoksa düşük tuz içeriğine sahiptir? (Lütfen her yiyecek için bir yanıt işaretleyin)

FT23

	yüksek tuz orani	düşük tuz orani	emin degilim
Kahvaltılık tahıllar	☐	☐	☐
Dondurulmuş sebzeler	☐	☐	☐
Ekmek	☐	☐	☐
Konserve fasulye yemeği	☐	☐	☐
Kırmızı et	☐	☐	☐
Konserve çorba	☐	☐	☐

FT24
fazla var

23. Bu yiyecekler genellikle yüksek veya düşük lif içeriğine sahiptir? (Lütfen her yiyecek için bir yanıt işaretleyin)

	yüksek lif içeriği	düşük lif içeriği	emin degilim
Yulaf ezmesi Muz	☐	☐	☐
Beyaz pirinç	☐	☐	☐
Yumurta	☐	☐	☐
Kabuğuyla patates	☐	☐	☐
Makarna	☐	☐	☐

24. Bu yiyecekler protein açısından iyi bir kaynak mıdır? (Lütfen her yiyecek için bir yanıt işaretleyin)

FT25

	iyi bir protein kaynağı	iyi bir protein kaynağı değil	emin degilim
Tavuk eti	☐	☐	☐
Peynir	☐	☐	☐
Meyve	☐	☐	☐
Konserve fasulye yemeği	☐	☐	☐
Tereyağı	☐	☐	☐
Fındık	☐	☐	☐

25. Hangi yiyecekler uzmanlara göre karbonhidrat açısından zengin yiyecekler arasında sayılır? (Lütfen her yiyecek için bir yanıt işaretleyin)

FT26

	karbonhi- zengin	karbonhi- fakir	emin degilim
Peynir	☐	☐	☐
Makarna	☐	☐	☐
Patates	☐	☐	☐
Fındık	☐	☐	☐
Tatlı Patates	☐	☐	☐

26. Hangi yağlar aşağıdaki yiyeceklerde özellikle bulunur? (Lütfen her yiyecek için bir yalı işaretleyin)

	çoklu doyma yağ	tekli doyma yağ	doymu yağ	kolest
Zeytinyağı	☐	☐	☐	☐
Tereyağı	☐	☐	☐	☐
Ayçiçek yağı	☐	☐	☐	☐
Yumurta	☐	☐	☐	☐

27. Bu besinlerden hangisi en çok trans yağ içerir? (Lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT27

- ☐ Bisküvi, kek, unlu mamuller
☐ Balık
☐ Kolza yağı
☐ Yumurta
☐ emin degilim

28. Bir bardak tam yağlı sütteki kalsiyum miktarı, bir bardak yağsız süttekine kıyasla...? (Lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT28

- ☐ yaklasik ayni miktarda
☐ daha fazla
☐ daha az
☐ emin degilim

29. Aşağıdaki besinlerden hangisinin aynı ağırlıktaki yiyecek için en fazla kalorisi vardır? (Lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT29

- ☐ Şeker
☐ Nisasta
☐ Lif
☐ Yağ
☐ Emin degilim

FT30

30. Az işlenmiş gıdalar ile karşılaştırıldığında, işlenmiş gıdalar... (lütfen birini işaretleyiniz)

- ☐ Daha fazla kalori icerigine sahipler
- ☐ Daha fazla lif oranına sahipler
- ☐ Daha az tuz oranı
- ☐ Emin degitim

Im nächsten Teil der Umfrage geht es um die Lebensmittelauswahl

FT31

Anketin bir sonraki bölümü, gıda seçimi ile ilgilidir.

31. Birisi bir süpermarkette yoğurt almak isteseydi, hangisinin şeker/tatlandırıcı içeriği en düşük olurdu?
(lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT32

- ☐ %0 yağlı vişneli yoğurt
- ☐ Sade yogurt
- ☐ Kremalı meyveli yoğurt
- ☐ Emin degilim

32. Birisi bir restoranda veya kafede çorba isterse, en az yağlı seçenek ne olur?
(lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT33

- ☐ Mantar Çorbası (mantar, porçini, un, tereyağı, krema, maydanoz ve toz karabiber)
- ☐ Baharatlı Havuçlu Balkabağı Çorbası (Havuç, Kabak, Tatlı Patates, Kimyon, Acı Biber, Kişniş, Limon)
- ☐ Kremalı tavuk çorbası (Avusturya tavuğu, soğan, havuç, kereviz, patates, sarımsak, adaçayı, buğday unu, krema)
- ☐ emin degilim

33. Bir restoranda ana yemek için en sağlıklı ve dengeli seçim ne olur?
(lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT34

- ☐ Izgara hindi, patates püresi ve sebze
- ☐ Ali Nazik Kebap
- ☐ Tartar soslu fırında balık, patates kızartması ve bezelye ile
- ☐ emin degilim

FT35

34. Küçük bir öğle yemeği için en sağlıklı ve dengeli seçim ne olurdu? (lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

- ☐ Jambonlu Sandviç + Meyve + Yaban Mersinli Muffin + Meyve Suyu
- ☐ Ton balıklı sandviç + meyve + yoğurt (az yağlı) + su
- ☐ Yumurtalı sandviç + patates cipsi + yoğurt (az yağlı) + su
- ☐ emin değilim

35. Bu yiyeceklerden hangisi tatlı için en sağlıklı seçim olur? (lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT36

- ☐ Dut serbeti
- ☐ Elmalı/yaban mersinli turta
- ☐ Limonlu Cheesecake
- ☐ Krem Peynirli Havuçlu Turta
- ☐ Emin değilim

36. Bir salatadaki hangi sebze kombinasyonu en fazla miktarda vitamin ve antioksidan sağlar? (lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT37

- ☐ Marul, yeşil biber ve lahana
- ☐ Brokoli, havuç ve domates
- ☐ Kırmızı biber, domates ve marul
- ☐ emin değilim

37. Diyetinizdeki yağ miktarını azaltmak istiyor ancak patates kızartmasından vazgeçmek istemiyorsanız, aşağıdaki yiyeceklerden hangisi sizin için en iyi seçim olur? (lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT38

- ☐ Kalın kesilmiş patates kızartması
- ☐ İnce kesilmiş patates kızartması
- ☐ Dalgalar halinde kesilmiş patates
- ☐ Emin değilim

FT39

38. Fazladan yağ veya tuz kullanmadan yiyeceklerin lezzetini arttırmanın sağlıklı bir yolu eklemektir...?

(lütflen bir cevabı işaretleyiniz)

- ☐ ... Hindistan cevizi sütü
- ☐ ... otlar
- ☐ ... Soya sosu
- ☐ emin değilim

39. Aşağıdaki hazırlama türlerinden hangisi yağ ilavesini gerektirir? (lütflen bir cevabı işaretleyiniz)

FT40

- ☐ ızgara
- ☐ buharda pişirme
- ☐ pisirmek
- ☐ tavada kızarmak
- ☐ emin değilim

40. Gıda etiketlemede trafik ışığı renkleri sıklıkla kullanılmaktadır. Bir gıdanın yağ içeriği için sarı renk ne anlama gelir? (lütflen bir cevabı işaretleyiniz)

FT41

- ☐ az yağlı
- ☐ orta yağ içeriği
- ☐ yüksek yağ
- ☐ emin değilim

41. „Hafif“ yiyecekler, kalorileri düşük olduğu için her zaman iyi bir seçimdir. (lütflen bir cevabı işaretleyiniz)

FT42

- ☐ onaylıyorum
- ☐ onaylamıyorum
- ☐ emin değilim

FT70

42. Aşağıdaki şeyleri normalde ne sıklıkla yersiniz veya içersiniz?

Beyaz ekme�	[Bitte ▼]
Pirin�	[Bitte ▼]
Makarna	[Bitte ▼]
Tam bu�day ekme�i	[Bitte ▼]
Patates	[Bitte ▼]
Baklagiller (mercimek, fasulye, ...)	[Bitte ▼]
Sebzeler	[Bitte ▼]
Meyveler	[Bitte ▼]
S�t ve s�t �r�nleri	[Bitte ▼]
Soya �r�nleri	[Bitte ▼]
Peynir	[Bitte ▼]
Balık	[Bitte ▼]
Et ve et �r�nleri	[Bitte ▼]
Kırmızı et (sı�ır, dana, ...)	[Bitte ▼]
Beyaz et (tavuk, hindi, ...)	[Bitte ▼]
Vejetaryen et alternatifleri (tofu, seitan, ...)	[Bitte ▼]
Yumurta (i�lenmi� yumurta dahil)	[Bitte ▼]
Margarin	[Bitte ▼]
Yemek ya�ı (kızartma, salata ya�ı, ...)	[Bitte ▼]
Fast food	[Bitte ▼]
Su	[Bitte ▼]
Meyve suları	[Bitte ▼]
�ekerli gazlı i�ecekler	[Bitte ▼]
I�ıl i�lem g�rm�� i�ecekler	[Bitte ▼]
Kahve/�ay	[Bitte ▼]
�ekerli (�ikolata, bisk�vi, bar, ...)	[Bitte ▼]
Tatlılar (kek, pasta, ..)	[Bitte ▼]
Tuzlu atı�tırmalıklar	[Bitte ▼]
Alkoll� i�ecekler	[Bitte ▼]

Nun geht es um die Kennzeichnung von Lebensmitteln. / Şimdi, gıdaların etiketlenmesi konusuna gelelim.

FT44

Produkt 1 (süßer Keks)
Jeder Keks (9,5g) enthält:

Kalorien	Zucker	Fett	gesättigte Fettsäuren	Salz
43	2g	1g	1g	0,1g
2%	2%	2%	2%	2%

typischer Gehalt pro 100g: 450 kcal

Zutaten: Haferflocken, Zucker, Palmöl, angereichertes Weizenmehl, Weizen-vollkornmehl, Fruktose, Malzsirup, Salz, Backtriebmittel: Natriumhydrogencarbonat, Ammoniumhydrogencarbonat, Aroma

Produkt 2 (salziger Keks)
Jeder Keks (16g) enthält:

Kalorien	Zucker	Fett	gesättigte Fettsäuren	Salz
66	1g	3g	Spuren	0,3g
3%	1%	4%	1%	4%

typischer Gehalt pro 100g: 412 kcal

Zutaten: Weizenmehl, Palmöl, Mais-sirup, Malz, Salz, Hefe, Backtriebmittel (Natriumbicarbonat, Ammonium-bicarbonat, Natriumbiphosphat), Maisstärke, Sojalezithin, Natrium-metabisulfit (Mehlbehandlungsmittel)

FT45

43. 1. ve 2. ürüne bakarsamz, iki üründen hangisinin 100 gramında daha fazla kalori (kcal) var? (Lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

- ☐ ürün 1
- ☐ ürün 2
- ☐ Her iki ürün de aynı kalori içeriğine sahiptir.
- ☐ emin degilim

FT46

44. 1. ürüne tekrar baktığımızda, içindekiler listesindeki şeker kaynakları nelerdir? (Lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

- ☐ şeker ve malt şurubu
- ☐ Şeker, fruktoz ve lesitin
- ☐ şeker, fruktoz ve malt şurubu
- ☐ emin degilim

FT47

Anketteki bir sonraki bölüm, beslenmeyle ilgili sağlık sorunları veya hastalıklarla ilgilidir ve kilo kontrolü ile ilgilidir.

45. Bu hastalıklardan hangisi düşük lif alımı ile ilişkilidir? (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT48

- ☐ bağırsak problemleri
- ☐ anemi
- ☐ diş çürüğü
- ☐ emin degilim

46. Bu hastalıklardan hangisi insanların yediği şeker miktarı ile ilgilidir? (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT49

- ☐ yüksek tansiyon
- ☐ diş çürüğü
- ☐ anemi
- ☐ emin degilim

47. Bu hastalıklardan hangisi insanların yediği tuz (veya sodyum) miktarıyla ilişkilidir? (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT50

- ☐ hipotiroidizm
- ☐ diyabet
- ☐ yüksek tansiyon
- ☐ emin degilim

48. Uzmanlar kanser riskini azaltmak için aşağıdaki önlemlerden hangisini önermektedir? (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT51

- ☐ Düzenli alkol tüketimi
- ☐ kırmızı etin az tüketilmesi
- ☐ gıdalardaki katkı maddelerinden kaçınmayı
- ☐ emin degilim

FT52

49. Uzmanlar kalp ve damar hastalıklarından korunmak için aşağıdaki önlemlerden hangisini önermektedir?

(lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

- ☐ besin takviyelerinin alınması
- ☐ yağlı balıkları daha az tüketmek
- ☐ transyağları daha az tüketmek
- ☐ emin değilim

50. Uzmanlar diyabetten korunmak için aşağıdaki önlemlerden hangisini önerir? (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT53

- ☐ daha az işlenmiş besin tüketmek
- ☐ daha fazla meyve suyu içmek
- ☐ daha fazla işlenmiş gıda tüketmek
- ☐ Bin mir nicht sicher / emin değilim

51. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisinin kandaki kolesterol seviyesini yükseltmesi en olasıdır? (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT54

- ☐ yumurta
- ☐ bitkisel yağ
- ☐ hayvansal yağ
- ☐ emin değilim

52. Bu besinlerden hangisinin glisemik indeksi en yüksektir (glisemik indeks, bir besinin kan şekeri düzeyleri üzerindeki etkisini açıklayan bir değerdir; yüksek glisemik indeks, tüketildikten sonra kan şekeri düzeylerinin daha fazla yükselmesi anlamına gelir) (lutfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT55

- ☐ tam tahıl gevreği
- ☐ beyaz ekmek
- ☐ meyve ve sebze
- ☐ emin değilim

FT56

53. Sağlıklı bir vücut ağırlığını korumak için, kişi yağlardan tamamen kaçınmalıdır. (lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

- ☐ onayliyorum
☐ onaylamıyorum
☐ emin degilim

54. Sağlıklı bir vücut ağırlığını korumak için protein açısından zengin bir diyet yemelisiniz. (lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

- ☐ onayliyorum
☐ onaylamıyorum
☐ emin degilim

FT58
düzelt

55. Ekmek yemek her zaman kilo aldırır. (lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

- ☐ onayliyorum
☐ onaylamıyorum
☐ emin degilim

56. Diyet lifi kilo alma riskini azaltabilir. (lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

- ☐ onayliyorum
☐ onaylamıyorum
☐ emin degilim

FT59

FT60

57. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir kiloyu korumada yardımcı olur?
(Lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

	evet	hayır	emin degilim
TV izlerken yemek yemeyin	☐	☐	☐
Gıda ambalajları hakkındaki bilgileri okuyun	☐	☐	☐
Besin takviyeleri alın	☐	☐	☐
Yeme davranışını gözlemleyin	☐	☐	☐
Vücut ağırlığını gözlemleyin	☐	☐	☐
Gün boyu atıştırmalık	☐	☐	☐

58. Vücut kitle indeksi 23 kg/m2 olan birinin vücut ağırlığı nasıl değerlendirilir?
(Lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

FT61

- ☐ zayıf
☐ normal kilolu
☐ fazla kilolu
☐ obezite
☐ emin degilim

59. Vücut kitle indeksi 31 kg/m2 olan birinin vücut ağırlığı nasıl değerlendirilir?
(Lütfen bir cevabı işaretleyiniz)

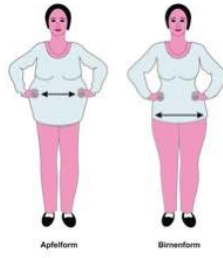
FT62

- ☐ zayıf
☐ normal kilolu
☐ fazla kilolu
☐ obezite
☐ emin degilim



FT69

Bu iki vücut şeklini karşılaştırın:



60. Bu vücut tiplerinden hangisi kardiyovasküler hastalık riskini artırır (anjina, kalp krizi, kalp yetmezliği ve inme gibi kardiyovasküler hastalıkların genel bir tamımı)? (lütfe bir cevabı işaretleyiniz)

- ☐ elma tipi
- ☐ armut tipi
- ☐ emin degilim

Teşekkürler katılımınız için! Yardımınız için çok teşekkür ederiz. Cevaplarınız kaydedildi, tarayıcı penceresini şimdi kapatabilirsiniz.

Letzte Seite

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

B. Sc. Belma Atak Erdogan, Uni Wien – 2024

Anhang 3: Antworten weiterer Fragen der Umfrage

Spalte	Gültig	Fehlend	Mittelwert	Std.-Abweichung	
FT22_01_CN	167	102	0,96	0,217	
FT22_01_1	167	102	1,53	0,500	
FT22_01_2	167	102	1,35	0,479	
FT22_01_3	167	102	1,08	0,269	
FT22_02_CN	167	102	0,96	0,217	
FT22_02_1	167	102	1,03	0,171	
FT22_02_2	167	102	1,81	0,395	
FT22_02_3	167	102	1,13	0,333	
FT22_03_CN	167	102	0,96	0,217	
FT22_03_1	167	102	1,88	0,326	
FT22_03_2	167	102	1,07	0,249	
FT22_03_3	167	102	1,02	0,133	
FT22_04_CN	167	102	0,96	0,201	
FT22_04_1	167	102	1,78	0,412	
FT22_04_2	167	102	1,14	0,352	
FT22_04_3	167	102	1,03	0,171	
FT22_05_CN	167	102	0,96	0,229	
FT22_05_1	167	102	1,61	0,489	
FT22_05_2	167	102	1,32	0,467	
FT22_05_3	167	102	1,03	0,171	
FT23_01_CN	167	102	0,96	0,229	

FT23_01_1	167	102	1,22	0,417	
FT23_01_2	167	102	1,58	0,495	
FT23_01_3	167	102	1,16	0,364	
FT23_02_CN	167	102	0,95	0,214	
FT23_02_1	167	102	1,13	0,339	
FT23_02_2	167	102	1,65	0,479	
FT23_02_3	167	102	1,17	0,380	
FT23_03_CN	167	102	0,96	0,243	
FT23_03_1	167	102	1,47	0,500	
FT23_03_2	167	102	1,37	0,485	
FT23_03_3	167	102	1,13	0,333	
FT23_04_CN	167	102	0,95	0,214	
FT23_04_1	167	102	1,53	0,500	
FT23_04_2	167	102	1,29	0,454	
FT23_04_3	167	102	1,13	0,339	
FT23_05_CN	167	102	0,95	0,214	
FT23_05_1	167	102	1,13	0,339	
FT23_05_2	167	102	1,65	0,478	
FT23_05_3	167	102	1,17	0,375	
FT23_06_CN	166	103	0,95	0,215	
FT23_06_1	166	103	1,73	0,443	
FT23_06_2	166	103	1,13	0,340	
FT23_06_3	166	103	1,08	0,279	

FT24_01_CN	167	102	0,95	0,214	
FT24_01_1	167	102	1,72	0,451	
FT24_01_2	167	102	1,13	0,333	
FT24_01_3	167	102	1,11	0,311	
FT24_02_CN	167	102	0,95	0,226	
FT24_02_1	167	102	1,25	0,432	
FT24_02_2	167	102	1,59	0,494	
FT24_02_3	167	102	1,11	0,318	
FT24_03_CN	167	102	0,94	0,238	
FT24_03_1	167	102	1,41	0,493	
FT24_03_2	167	102	1,34	0,474	
FT24_03_3	167	102	1,20	0,399	
FT24_04_CN	167	102	0,95	0,226	
FT24_04_1	167	102	1,46	0,499	
FT24_04_2	167	102	1,31	0,464	
FT24_04_3	167	102	1,18	0,385	
FT24_05_CN	167	102	0,95	0,214	
FT24_05_1	167	102	1,20	0,404	
FT24_05_2	167	102	1,61	0,489	
FT24_05_3	167	102	1,14	0,346	
FT25_01_CN	167	102	0,95	0,241	
FT25_01_1	167	102	1,87	0,333	
FT25_01_2	167	102	1,04	0,201	

FT25_01_3	167	102	1,04	0,187	
FT25_02_CN	167	102	0,95	0,252	
FT25_02_1	167	102	1,77	0,421	
FT25_02_2	167	102	1,12	0,326	
FT25_02_3	167	102	1,05	0,226	
FT25_03_CN	167	102	0,95	0,252	
FT25_03_1	167	102	1,25	0,435	
FT25_03_2	167	102	1,57	0,496	
FT25_03_3	167	102	1,12	0,326	
FT25_04_CN	167	102	0,95	0,226	
FT25_04_1	167	102	1,29	0,457	
FT25_04_2	167	102	1,54	0,500	
FT25_04_3	167	102	1,11	0,318	
FT25_05_CN	167	102	0,95	0,226	
FT25_05_1	167	102	1,38	0,457	
FT25_05_2	167	102	1,49	0,500	
FT25_05_3	167	102	1,08	0,333	
FT25_06_CN	167	102	0,93	0,214	
FT25_06_1	167	102	1,15	0,269	
FT25_06_2	167	102	1,61	0,429	
FT25_06_3	167	102	1,17	0,312	
FT26_01_CN	166	103	0,95	0,269	
FT26_01_1	166	103	1,82	0,259	

FT26_01_2	166	103	1,08	0,358	
FT26_01_3	166	103	1,04	0,489	
FT26_02_CN	166	103	0,96	0,375	
FT26_02_1	166	103	1,82	0,226	
FT26_02_2	166	103	1,09	0,385	
FT26_02_3	166	103	1,05	0,278	
FT26_03_CN	166	103	0,93	0,201	
FT26_03_1	166	103	1,34	0,254	
FT26_03_2	166	103	1,47	0,385	
FT26_03_3	166	103	1,12	0,287	
FT26_04_CN	166	103	0,90	0,214	
FT26_04_1	166	103	1,36	0,259	
FT26_04_2	166	103	1,19	0,476	
FT26_04_3	166	103	1,30	0,500	
FT26_05_CN	166	103	1,06	0,326	
FT26_05_1	166	103	0,90	0,262	
FT26_05_2	166	103	1,21	0,476	
FT26_05_3	166	103	1,20	0,352	
FT68_01_CN	166	103	0,90	0,346	
FT68_01_1	166	103	1,19	0,369	
FT68_01_2	166	103	1,17	0,482	
FT68_01_3	166	103	1,32	0,391	
FT68_01_4	166	103	1,20	0,458	

FT68_02_CN	166	103	0,90	0,239	
FT68_02_1	166	103	1,21	0,359	
FT68_02_2	166	103	1,19	0,409	
FT68_02_3	166	103	1,29	0,376	
FT68_02_4	166	103	1,22	0,468	
FT68_03_CN	159	110	2,16	2,495	
FT68_03_1	158	111	2,41	2,277	
FT68_03_2	158	111	2,47	2,590	
FT68_03_3	159	110	2,06	2,462	
FT68_03_4	135	134	2,57	3,104	
FT68_04_CN	135	134	2,67	3,124	
FT68_04_1	133	136	2,76	3,312	
FT68_04_2	133	136	1,92	3,418	
FT68_04_3	122	147	4,86	2,333	
FT68_04_4	121	148	5,69	1,401	

Spalte	Gültig	Fehlend	Mittelwert	Std.-Abweichung	
FT41	133	136	2,76	3,312	
FT42	133	136	1,92	3,418	
FT70_01	122	147	4,86	2,333	
FT70_02	121	148	5,69	1,401	
FT70_03	117	152	6,33	1,259	
FT70_04	115	154	5,64	2,213	

FT70_05	119	150	5,94	1,137	
FT70_06	120	149	5,64	1,067	
FT70_07	120	149	3,88	1,605	
FT70_08	121	148	3,65	1,616	
FT70_09	118	151	3,90	1,766	
FT70_10	113	156	3,90	1,766	
FT70_11	115	154	8,29	1,237	
FT70_12	117	152	4,29	1,468	
FT70_13	114	155	6,41	1,327	
FT70_14	114	155	4,91	0,992	
FT70_15	112	157	5,39	1,094	
FT70_16	112	157	5,31	1,155	
FT70_17	115	154	8,37	1,577	
FT70_18	113	156	4,44	1,458	
FT70_19	106	163	7,78	1,889	
FT70_20	116	153	5,51	2,315	
FT70_21	118	151	7,24	1,387	
FT70_22	116	153	1,33	0,740	
FT70_23	112	157	6,60	2,306	
FT70_24	112	157	6,86	2,075	
FT70_25	117	152	8,15	1,787	
FT70_26	118	151	2,68	1,547	
FT70_27	115	154	5,13	1,874	

FT70_28	118	151	5,76	1,525	
FT70_29	120	149	6,19	1,463	
FT45	128	141	8,80	0,894	
FT46	126	143	2,91	3,620	
FT48	125	144	3,40	3,576	