



Konsum von Kokosfett in der Fitnesscommunity- Eine deskriptive Datenerhebung im Raum Zürich

Helbling Ramon & Razi Zee Shaan
Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB13

Einleitung

Die Anzahl der Personen in der Schweiz, welche Fitness als Sport betreiben, ist in den letzten acht Jahren um 7.2 % angestiegen [1]. Die Eigenschaften von Kokosfett und deren mögliche positive Auswirkungen auf Blutfette, Gewichtsreduktion und Symptombekämpfung bei Alzheimer werden in der Fitnesscommunity rege diskutiert [2]. Kalt gepresstes Kokosfett (VCO) wurde in der Schweiz erst vor wenigen Jahren in das Sortiment von Migros und Coop aufgenommen [3]. Dies könnte als Zeichen für eine wachsende Nachfrage gedeutet werden. In den Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) wird bis dato Kokosfett nicht spezifisch erwähnt [4].

Fragestellung

Dieser Bachelor Thesis liegt die folgende Fragestellung zugrunde: „Wie verbreitet ist der Konsum von Kokosfett in der Fitnesscommunity?“

Methode

Die Erfassung erfolgte durch eine quantitative Analyse anhand eines erstellten Fragebogens. Für die Erhebung wurden 102 Mitglieder im Alter von 15 bis 74 Jahren in fünf Fitnessstudios der Agglomeration und der Stadt Zürich rekrutiert.

Ergebnisse

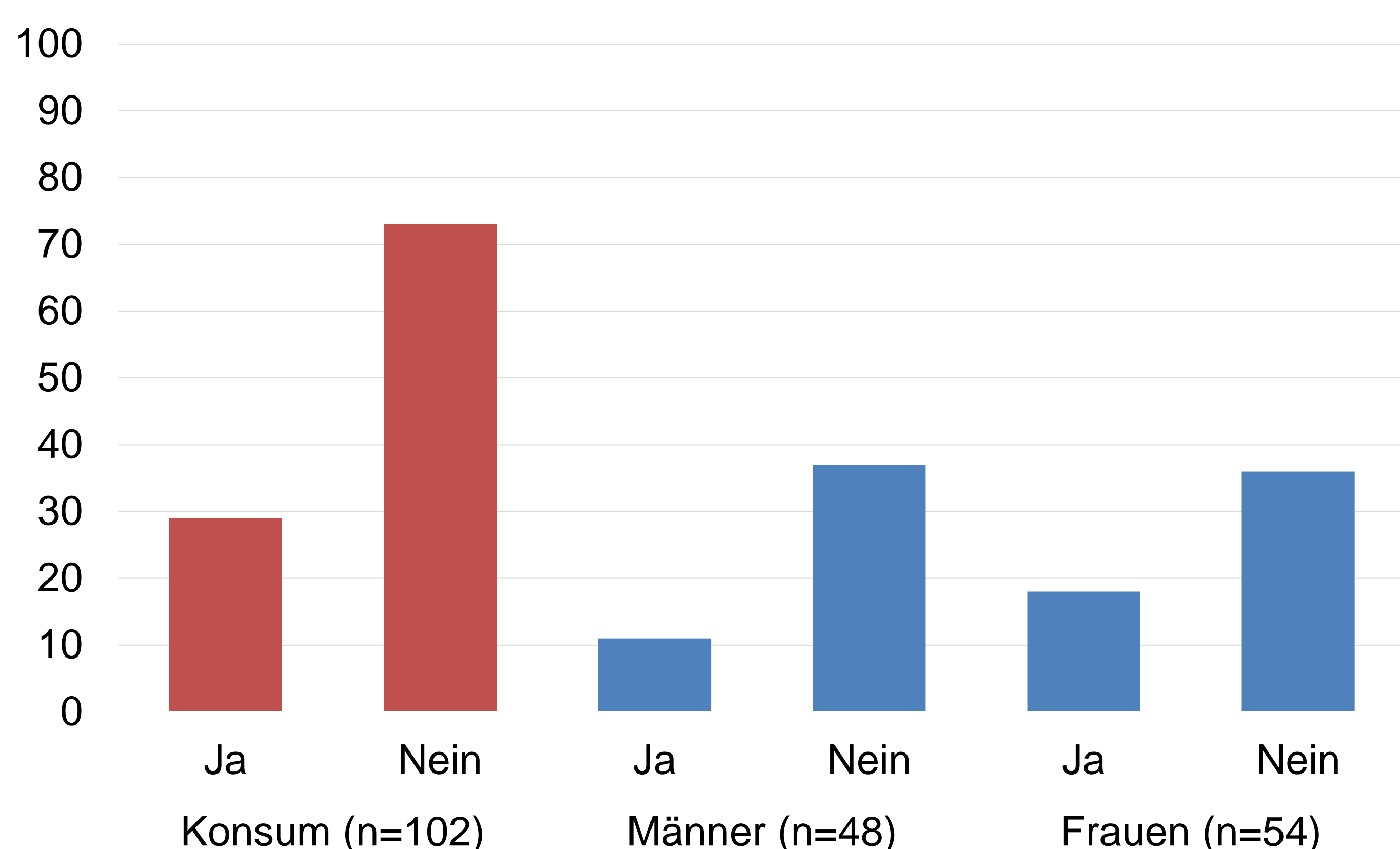
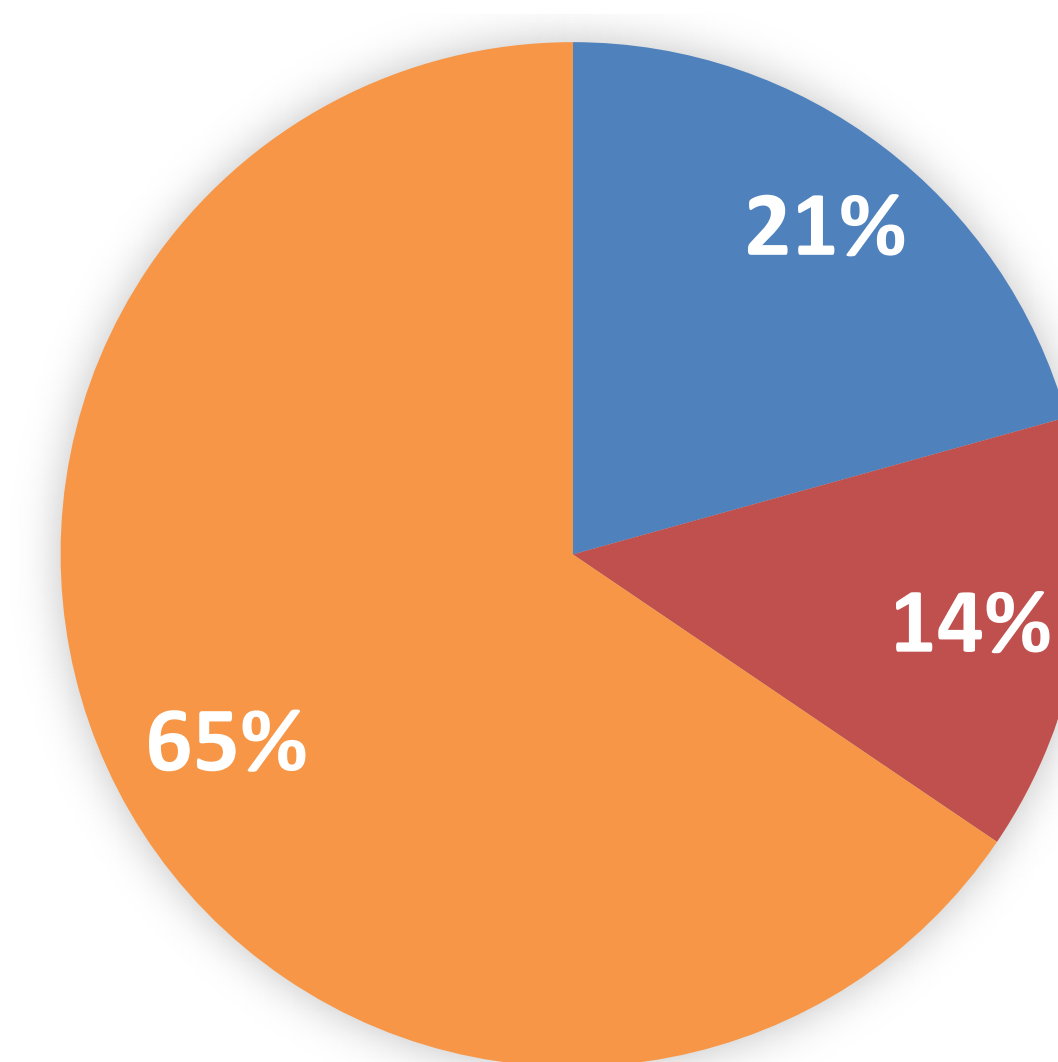


Abb. 1: Anzahl Personen, welche Kokosfett konsumierten, gegenüber Nichtkonsumenten. Gesamtanzahl und genderspezifisch.

- ➔ 29 der 102 Teilnehmenden konsumierten Kokosfett
- ➔ Sechs Konsumentinnen/-Konsumenten verwendeten ein VCO (kalt gepresstes Kokosfett)
- ➔ Die Konsumhäufigkeit von zwei bis drei Mal pro Woche wurde am meisten genannt
- ➔ Die geschmackliche Präferenz sowie Empfehlungen aus Internetforen, wurden als häufigster Grund für den Konsum angegeben



■ Verwendung von kalt gepresstem Kokosfett (VCO)
■ Keine Verwendung von kalt gepresstem Kokosfett (VCO)
■ Weiss nicht

Abb. 2: Konsum von kalt gepresstem Kokosfett (in %, n=29)

Diskussion

Die Ergebnisse zeigen auf, dass knapp 30 % der befragten Fitnessmitglieder Kokosfett konsumieren. Die Resultate können jedoch aufgrund der erstmaligen Erhebung zu dieser Forschungsfrage durch keine vorhandene Literatur bestätigt oder widerlegt werden. Die Resultate dieser Studie sind exemplarisch zu betrachten und geben erste Hinweise darauf, dass Kokosfett in der Fitnessgemeinschaft konsumiert wird.

Schlussfolgerung

Durch den wachsenden Anteil der Fitnesscommunity gewinnt die Thematik an Relevanz. Das vorhandene Wissen der befragten Personen über die Eigenschaften von Kokosfett stammt hauptsächlich aus dem Internet. Diesbezüglich könnten Fachpersonen eine aufklärende Funktion übernehmen. Um aussagekräftigere quantitative Ergebnisse zu erhalten, ist eine weitere Forschungsarbeit mit einer repräsentativeren Stichprobe empfehlenswert.

Literaturverzeichnis

- [1] Lamprecht, M., Fischer, A., & Stamm, H. (2014). *Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*. Magglingen: Bundesamt für Sport (BASPO).
 - [2] fitnessmagnet.com. (März 2016). www.fitnessmagnet.com. Abgerufen am 18. Juni 2016 von www.fitnessmagnet.com/Artikel/Fitness/View/Fitnessartikel/1543/Kokosol-fur-die-gesunde-Ernahrung
 - [3] Community Migros. (06. Juni 2015). <https://community.migros.ch/m/Produkte>. Abgerufen am Oktober 2015 von <https://community.migros.ch/m/Produkte/Neues-Talent-im-Sortiment-Natives-Kokos%C3%B6l/ba-p/454505>
 - [4] Lüthy, J., Hayer, A., & Jaquet, M. (2012). *Aktuelle Ernährungsempfehlungen Kapitel 1 Ernährungsempfehlungen*. Bundesamt für Gesundheit.
- Bildquelle: <https://pixabay.com/de/kokosnuss-kokosn%C3%BCsse-exotisch-kokos-1125/>