

research
team



Richtig essen
von Anfang an!

Evaluationsbericht Vorarlberg 2011



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



G'scheit g'sund.
Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.

2012
F357120315



Kontaktadresse für Rückfragen:

research-team – Jimenez-Schmon-Höfer OG

Brandhofgasse. 7, A-8010 Graz,

Tel. (+43) 0676 844 510310, Fax: (+43) 0676 844 510390

office@research-team.at

www.research-team.at

Inhalt

Einleitung	4
Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	4
Beschreibung des Workshops	4
Zielgruppe	5
Anwerbung	5
Ziele der Evaluation	5
Methode	6
Ergebnisse der Evaluierung	7
Teilnahme an den Workshops	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	11
Gewohnheiten	11
Gesundheit	12
Ernährung	12
Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops	13
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs	13
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag	16
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren	17
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns	18
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	19
Nebenfragestellungen	20
Kommentare	24

Einleitung

Richtige Ernährung ist wichtig – vor allem in der Schwangerschaft. Zahlreiche Studien belegen, dass sich viele werdende Mütter falsch ernähren. Die Mehrheit der Schwangeren nimmt nur die Hälfte der benötigten Vitamine und Mineralstoffe über die normale Nahrung zu sich, die für die optimale Entwicklung des Fötus erforderlich sind. Dieser Umstand hat nicht nur Konsequenzen für die Schwangeren selbst, sondern betrifft auch die Gesundheit des ungeborenen Kindes. Die Folgen reichen von geringem Geburtsgewicht und Entwicklungsstörungen bis hin zu Krankheiten von Mutter und Kind.

Der Hauptgrund für dieses essensbezogene Fehlverhalten liegt insbesondere im mangelnden Wissen über die richtige Ernährungsweise während der Schwangerschaft. Viele werdende Mütter haben nur wenig Wissen darüber, was gut für sie und ihr ungeborenes Kind ist.

Deshalb ist es wichtig Aufklärungsarbeit zu betreiben, um den Betroffenen das nötige Wissen zu vermitteln, welches für eine nachhaltig gesunde Ernährung erforderlich ist. Nicht nur um das Geburts- und Krankheitsrisiko für Mutter und Kind zu verringern, sondern auch um etwaige Schwangerschaftsbeschwerden zu mildern, die häufig auf falsche Ernährungsweisen rückführbar sind.

Ernährungsberatung in der Schwangerschaft soll dem angesprochenen Wissensdefizit entgegen wirken und den Schwangeren die Möglichkeit geben, ihr Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen.

Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

Die richtige Ernährung während der Schwangerschaft hat weitreichende Auswirkungen für alle Beteiligten, die über die eigentliche Schwangerschaft hinaus reichen. Auf der einen Seite wird die Entwicklung des (ungeborenen) Kindes durch eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung positiv beeinflusst, indem das Risiko von Fehlgeburten oder Krankheiten verringert wird. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass bereits im Mutterleib die Geschmacksvorlieben des Kindes geprägt werden, wodurch die Ernährung während der Schwangerschaft langfristige Konsequenzen auf die Entwicklung des Kindes hat. Auf der anderen Seite profitieren auch die Mütter von einer abwechslungsreichen Kost und die Schwangerschaftsbeschwerden nehmen ab. Zudem sind Frauen während der Schwangerschaft eher gewillt ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig umzustellen, als in anderen Lebensphasen. Dieses Ernährungsverhalten wirkt sich oft auf den Lebensstil der gesamten Familie aus. Davon profitieren langfristig die Krankenkassen, die durch einen gesünderen Lebensstil der Versicherten ihre Kosten senken können.

Beschreibung des Workshops

Die Workshops finden im Rahmen des nationalen Projektes „Richtig essen von Anfang an!“ statt. Ein Workshop dauert 3,5 Stunden und beschäftigt sich vor allem mit ernährungsrelevanten Themen während der Schwangerschaft. Zu Beginn und am Ende des Workshops füllen die Teilnehmerinnen jeweils Fragebögen aus, die für die Evaluierung der Workshops relevant sind. Während des Workshops haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit (weiterführende) Fragen an die

LeiterInnen zu stellen, aber auch nach Beendigung der Ernährungsberatung besteht die Möglichkeit mit den jeweiligen TrainerInnen in Kontakt zu treten, falls thematische Probleme oder Unklarheiten bestehen.

Zielgruppe

Der Workshop richtet sich primär an Schwangere, idealerweise in den ersten Schwangerschaftswochen, und deren Angehörige. Zusätzlich können auch Interessierte, nicht Schwangere, daran teilnehmen.

Anwerbung

Um die relevante Zielgruppe zu erreichen wurden unterschiedliche Informationswege genutzt. So wurden GynäkologInnen und AllgemeinmedizinerInnen über die Abhaltung der Workshops informiert und umfangreiche Informationen über die GKK (Website, Zeitschrift) verbreitet. Ziel war es, die Schwangeren in einer möglichst frühen Schwangerschaftsphase anzusprechen, um den größtmöglichen Folgeeffekt erzielen zu können.

Ziele der Evaluation

Ziel der vorliegenden Evaluation ist zum einen

- den **Wissensstand bezüglich schwangerschaftsrelevanter Themen** und
- die **aktuellen Ernährungsgewohnheiten** von Schwangeren

zu erfassen. Zum anderen gilt es zu überprüfen,

- ob die **einmalig durchgeführten Workshops einen Beitrag zur Wissenserweiterung leisten** und
- **wie diese Workshops von den Teilnehmerinnen wahrgenommen** werden.

Im Idealfall helfen die Workshops den Teilnehmerinnen bei der Bewältigung etwaiger Schwangerschaftsbeschwerden, beinhalten praxisnahe Ernährungstipps, steigern die Selbstwirksamkeitswirkung, verbessern das eigenverantwortliche Handeln der Schwangeren, sind gut organisiert und werden von freundlichen und kompetenten LeiterInnen abgehalten.

Um diese Evaluationsziele überprüfen zu können, sollen die Workshop-Teilnehmerinnen zu bestimmten Befragungszeitpunkten eigens erstellte Fragebögen ausfüllen, die in weiterer Folge ausgewertet werden.

Methode

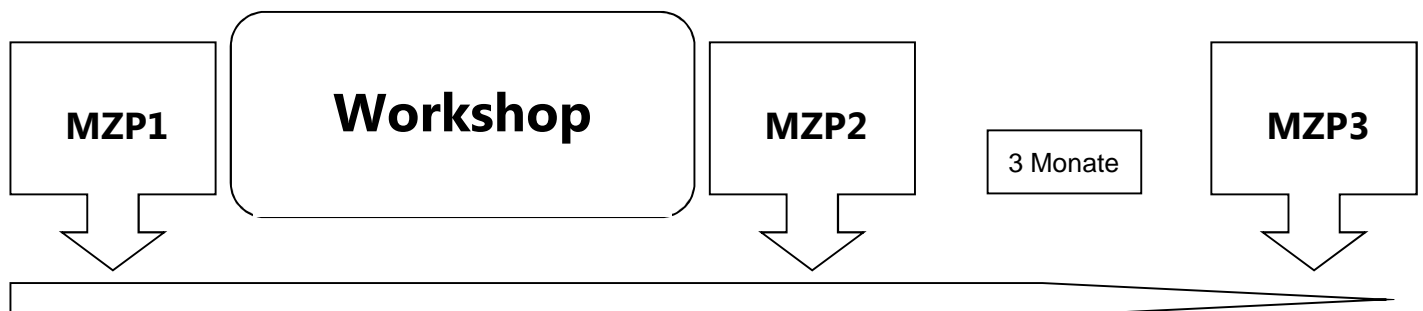
Die Evaluation umfasst drei Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten:

Messzeitpunkt 1 (MPZ1) ist gleich zu **Beginn des Workshops** und dient der Erfassung der demographischen Daten und der Erstellung einer Ist-Analyse über die momentanen Ernährungsgewohnheiten und des schwangerschaftsbezogenen Wissenszustandes der Teilnehmerinnen.

Messzeitpunkt 2 (MZIP2) ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut der selbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZIP 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

Messzeitpunkt 3 (MZIP3) findet **drei Monate nach Besuch des Workshops** statt. Der Fragebogen wird samt Rücksendekuvert per Post an die Workshop-Teilnehmerinnen gesandt. Er beinhaltet Fragen zur Alltagstauglichkeit und praktischen Umsetzbarkeit der Workshop Tipps. Weiters wurden Fragen zu eventuellen Veränderungen des bisherigen Ernährungsverhaltens gestellt. Zusätzlich wird erneut der Wissensfragebogen, der auch Teil der ersten beiden Erhebungen ist, beigelegt, um die Halbwertszeit des erworbenen Wissens zu überprüfen.

Abbildung 1: Untersuchungsplan der Evaluierung, MZIP =Messzeitpunkt



Ergebnisse der Evaluierung

Teilnahme an den Workshops

Im Jahr 2011 wurden in Vorarlberg insgesamt 16 Workshops mit insgesamt **32 TeilnehmerInnen** abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 19.09.2011 und 22.12.2011 an 5 verschiedenen Kursorten statt, wobei die jeweilige Teilnehmerinnenanzahl zwischen 1 und 6 Teilnehmerinnen variierte. Eine Trainerin kam dabei zum Einsatz.

Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Befragungszeitpunkt	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Vorarlberg	32	32	21	100 %	65,6 %

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Im Durchschnitt sind die 32 Teilnehmerinnen 31,3 Jahre alt. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 27 und 35 Jahre alt. Besonders stark sind die 25-Jährigen (12,5 %), die 28-Jährigen (9,4 %), die 33-Jährigen (15,6 %) und die 35-Jährigen (9,4 %) vertreten.

Anzahl der Schwangerschaften

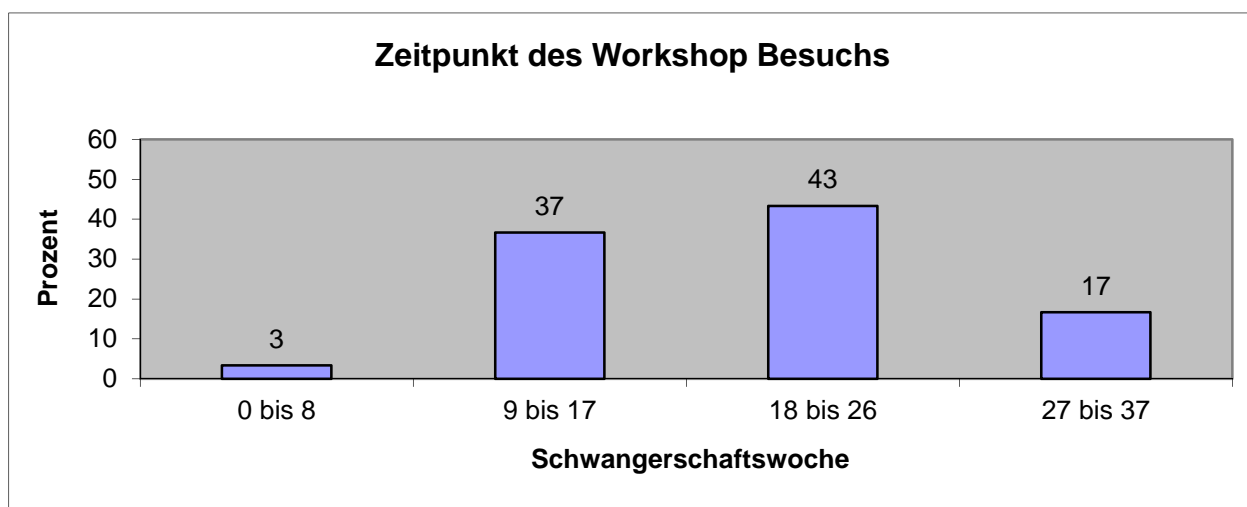
Für 19 teilnehmende Frauen (d.s. 59,4 %) handelte es sich um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 8 Frauen (d.s. 25 %) um die **zweite Schwangerschaft** zum Zeitpunkt des Workshops. Weitere drei Frauen (9,4 %) bereiteten sich auf die Geburt ihres **dritten bzw. vierten Kindes** vor.

Zwei Frauen (d.s. 6,3 %) waren beim Besuch des Workshops gar nicht schwanger, sondern lediglich am Workshopthema **interessiert**.

Schwangerschaftswoche

Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die Teilnehmerinnen zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden.

Abbildung 2: In welcher Schwangerschaftswoche fand der Workshop-Besuch statt?



Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

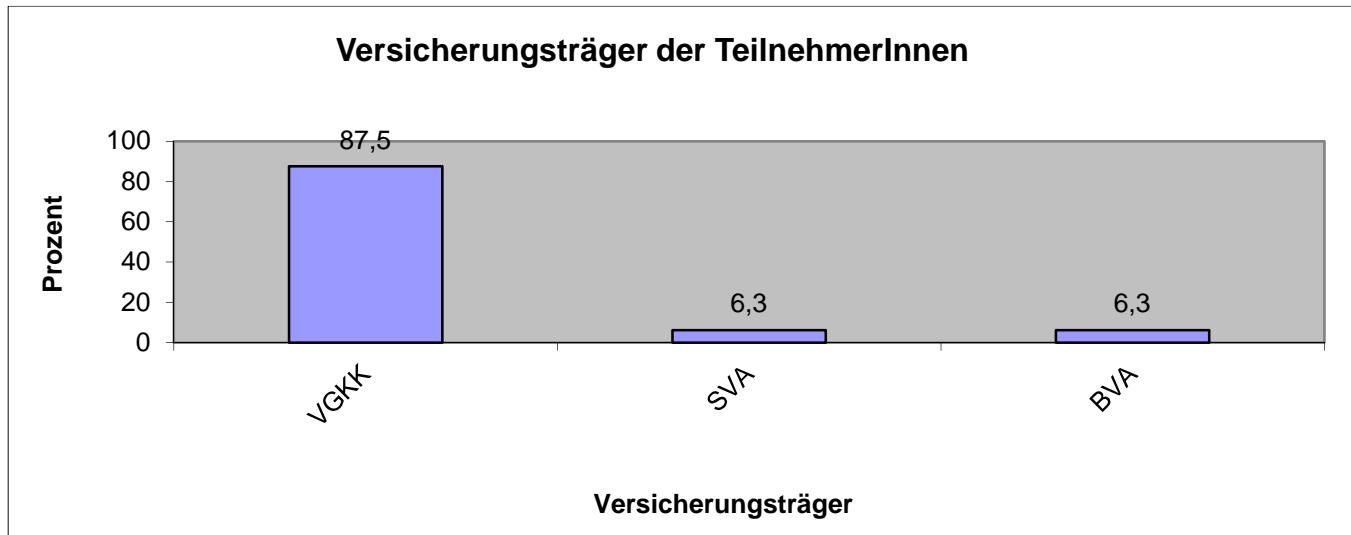
87,5 % (d.s. 28) der Teilnehmerinnen besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**. Unter den Teilnehmerinnen **nicht österreichischer Herkunft** stellen Frauen mit deutscher Staatsbürgerschaft mit 6,3 % (n=2) den größeren Anteil, gefolgt von Frauen mit italienischer bzw. russischer Staatsangehörigkeit (je eine Frau, d.s. jeweils 3,1 %).

5 der befragten Frauen sind nicht in Österreich geboren und alle geben an, dass auch der Partner bzw. Vater des ungeborenen Kindes in Österreich geboren wurde.

Versicherungsträger

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, zeigt sich, dass der Großteil bei der VGKK (87,5 %; d.s. 28 Personen) versichert ist. 6,3 % (d.s. 2) der Personen sind bei der SVA und ebenfalls 6,3 % bei der BVA eingeschrieben. Die genauen Ergebnisse sind in Tabelle 4 dargestellt.

Abbildung 3: Wo sind die TeilnehmerInnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

43,8 % aller befragten Schwangeren befinden sich in **Karenz**.

Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, gehen 94,1 % einem **Vollzeitjob** nach und 5,9 % arbeiten in **Teilzeit**.

Nur eine Frau (3,1 %) gibt an, **allein erziehend** zu sein.

Bildung

Mehr als ein Drittel (40,6 %) der Workshopteilnehmerinnen hat einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Weitere 28,1 % haben eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert. 15,6 % haben eine **Lehre** abgeschlossen und 12,5 % besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**. Die wenigsten haben eine **Fachschule** (3,1 %) absolviert.

Werbung für den Workshop

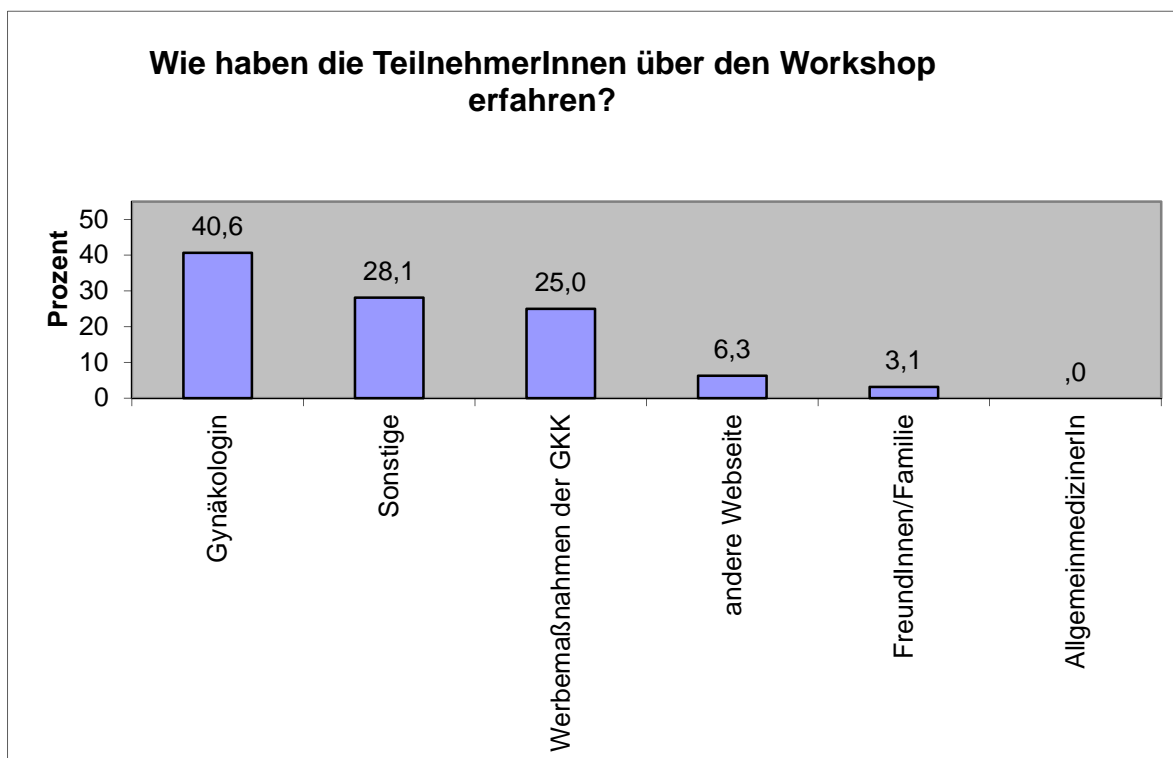
Auf die Frage, wie die Schwangeren über den Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass 40,6 % (d.s. 13) über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam wurden. Jeweils 12,5 % (d.s. je 4) erfuhren über die **Website der GKK** bzw. über die **GKK-Zeitschrift** vom Workshop. 6,3 % (d.s. 2) erfuhren über eine **andere Webseite**, während 3,1 % (eine Frau) von **FreundInnen/Familie** informiert wurde.

Die GKK sowie der/die AllgemeinmedizinerIn scheinen als Informationsquelle eine untergeordnete Rolle zu spielen.

Wie in Abbildung 4 ersichtlich ist, erfuhr ein Großteil der befragten Frauen (28,1 %, d.s. 9) aus „**sonstigen**“ **Quellen** von dem Workshop. Dabei stellte sich heraus, dass vor allem Zeitungen (darunter das Gemeindeblatt und die VN-

Tageszeitung) als Informationsquelle eine wichtige Rolle spielen. Als Internetquellen nannten die Teilnehmerinnen die Homepages von ORF und SVA. Die Anzahl der Nennungen befindet sich im Kommentarteil des Berichts.

Abbildung 4: Wie haben die TeilnehmerInnen vom Workshop erfahren?



Überprüfung der Evaluationsziele

Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes

Eines der Evaluationsziele liegt in der Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes – der Ausgangssituation der Workshopteilnehmerinnen.

Gewohnheiten

Alkoholkonsum

93,3 % der befragten Schwangeren (d.s. 28) trinken während der Schwangerschaft keinen Alkohol, während 6,7 % (d.s. 2) nicht darauf verzichten.

Diejenigen Frauen, die angeben Alkohol während ihrer Schwangerschaft zu konsumieren, trinken sehr selten und verantwortungsbewusst, beispielsweise alle 6 bis 8 Wochen oder 2-mal im Monat ein Glas.

Zigarettenkonsum

65,5 % der Schwangeren geben an, **noch nie geraucht** (d.s. 19 Frauen) zu haben, weitere 20,7 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 6 Frauen). In Summe leben damit beachtliche 86,2 % der Frauen rauchfrei.

13,8 % (d.s. 4) der schwangeren Workshop-Teilnehmerinnen rauchen seit der Schwangerschaft keine Zigaretten mehr.

Bewegungsverhalten

Alle Workshop-TeilnehmerInnen betreiben zumindest 1-Mal pro Woche mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung, wobei der Großteil der Workshopteilnehmerinnen an vier Tagen (20 %, d.s. 6 Befragte) in der Woche sportlich aktiv wird.

Gesundheit

Im Hinblick auf die Gesundheit der Workshop-Teilnehmerinnen wurden zum einen jene Faktoren untersucht, die ein erhöhtes Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko darstellen und zum anderen schwangerschaftstypische Beschwerden erfasst.

Faktoren für erhöhtes Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko (alle Workshopteilnehmerinnen)

9,4 % (d.s. 3) leiden unter **Adipositas**, 6,3 % (d.s. 2) unter einer **Allergie oder Unverträglichkeit**. Angegeben wurde dabei Heuschnupfen (darunter Pollenallergie und Heustauballergie). Genaue Angaben über die gegebenen Antworthäufigkeiten finden sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Keine Teilnehmerin leidet an Bluthochdruck, Blutfettwerte, Diabetes mellitus, Schwangerschaftsdiabetes, Präeklampsie oder an sonstigen Beschwerden.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere ausgefüllt)

Die häufigste Schwangerschaftsbeschwerde ist **Übelkeit bzw. Brechreiz**: 60 % (d.s. 18) leiden darunter. 6,7 % (d.s. 2 Frauen) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Blähungen/Völlegefühl** kommt bei 10 % (3 Frauen) vor. Von **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** berichten 6,7 % der Schwangeren (d.s. 2 Frauen). **Sodbrennen** liegt bei 3,3 % (eine Frau) vor.

40 % (d.s. 12) der Schwangeren ist **vollkommen beschwerdefrei** und weist keinerlei Begleiterscheinungen auf.

Ernährung

Der Großteil der schwangeren Workshopteilnehmerinnen (90 %, d.s. 27 Frauen) nimmt bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

Zwei Drittel der Befragten (66,7 %, d.s. 20) konsumieren **während der Schwangerschaft zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel**. Dabei stellte sich heraus, dass die TeilnehmerInnen eine Vielzahl an unterschiedlichsten Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Mit Abstand am häufigsten wird hierbei Folsäure genannt. Aber auch Multivitamine und Eisen werden oft erwähnt. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Bedenkliche Nahrungsmittel (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) essen immerhin 6,7 % (d.s. 2 Schwangere), während 82,8 % (d.s. 24) glauben, die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können.

Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

Um die **Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops** zu überprüfen, wurden im Vorfeld bestimmte Ziele gesetzt, die durch die Abhaltung des Workshops erreicht werden sollen. Dabei geht es vor allem um die **Vermittlung von schwangerschaftsrelevantem Wissen**, welches die **Selbstwirksamkeitserwartungen der Schwangeren erhöht**, eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** hervorruft, **alltagstauglich** ist und zu einer **Linderung etwaiger Schwangerschaftsbeschwerden** führt.

Dazu erhielten alle Teilnehmerinnen direkt nach dem Workshop (MZP2) einen Fragebogen, der die relevanten Themengebiete beinhaltet.

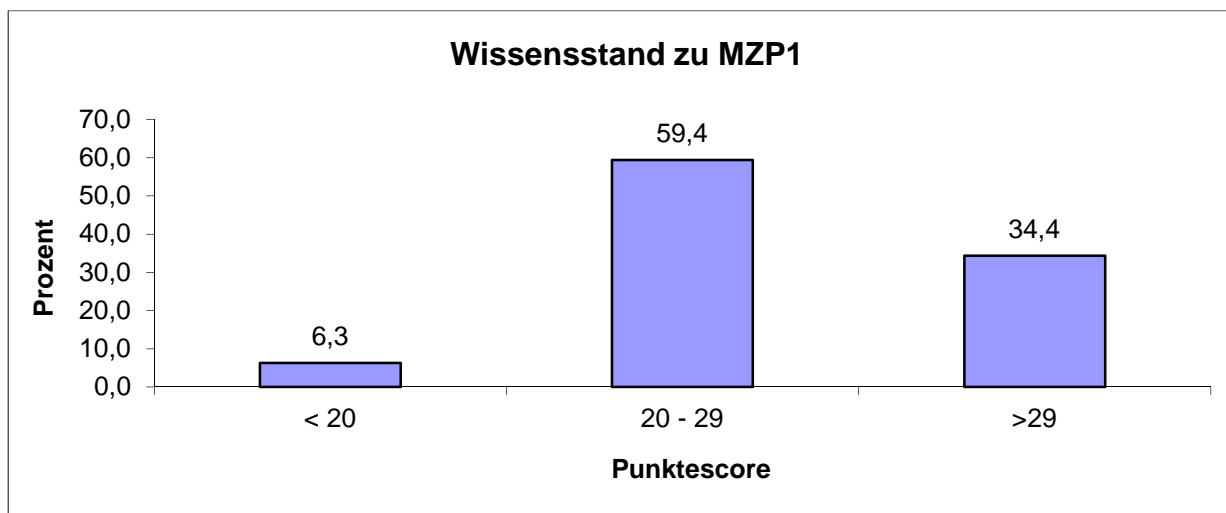
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

Zu allen Messzeitpunkten (MZP1-MZP3) wurde ein identischer **Wissenstest** beigelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Drei Monate nach Besuch der Ernährungsberatung wurde den TeilnehmerInnen erneut der Wissensfragebogen zugesandt (MZP3). Der Wissensstand von den Teilnehmerinnen wurde folglich zu drei Testpunkten, vor, unmittelbar nach und drei Monate nach dem Workshop erhoben. Insgesamt gab es 11 Fragen im Multiple-Choice-Format, wovon unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten – eine Antwort war jedoch mindestens richtig. **Insgesamt konnten 41 Punkte erreicht werden.**

Vor Beginn des Workshops erreichten die 32 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten einen **durchschnittlichen Gesamtscore von 26,8 Punkten**. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Gesamtscores **zwischen 23 und 31 Punkten**. Zwei Teilnehmerinnen (6,3 %) hatten weniger als 20 Punkte.

Abbildung 5 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

Abbildung 5: Wissensstand der TeilnehmerInnen zu MZP1 (n=32)

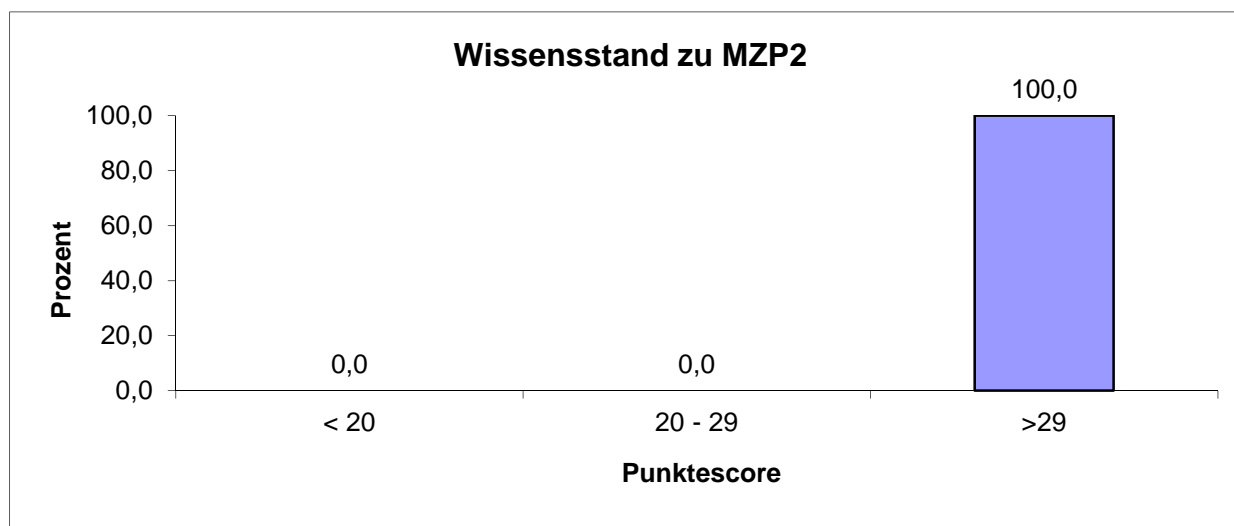


Die **größten Wissenslücken** dabei waren, dass bei der Deckung des Eiweißbedarfs während der Schwangerschaft auf eine geeignete Lebensmittelkombination zu achten ist, dass Eisenmangel während der Schwangerschaft nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt, oder wie viel handvoll Gemüse man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Dabei liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 21 Teilnehmerinnen, die denselben Code wie bei MZP1 angaben, **bei 38,7 Punkten** und somit signifikant **höher** als vor Beginn des Workshops ($M_{MZP1(21)}=26,09$; $M_{MZP2(21)}=38,7$, $p<0.001$). Die Hälfte der Workshopteilnehmerinnen weist dabei eine Punktezahl zwischen 39 und 40 Punkten auf.

Abbildung 6 zeigt die Detailergebnisse.

Abbildung 6: Wissensstand der TeilnehmerInnen zu MZP2 (n=21)



Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die 32 Teilnehmerinnen aus **Vorarlberg** versendet. Davon füllten 11 Frauen den Wissenstest aus, wobei sich folgendes Bild ergab: 6 der 11 Befragten erreichen dabei einen Gesamtscore von 37 Punkten, alle haben mindestens 32 Punkte erreicht. Der **durchschnittliche Gesamtscore liegt bei 36,4 Punkten**.

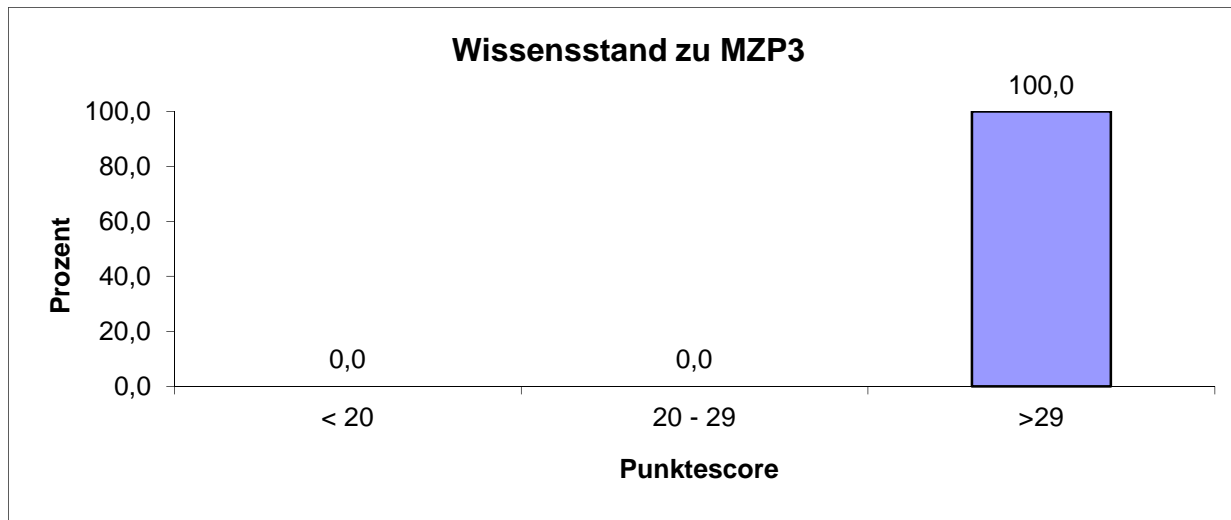
Die Frage die dabei am öftesten falsch beantwortet wurde, war wie viel handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

Vergleicht man nun bei den 11 Teilnehmerinnen den Testzeitpunkt unmittelbar nach dem Workshop (Score 39,2) und den dritten Messzeitpunkt 3 Monate danach (Score 36,4), zeigt sich ein signifikanter Rückgang an richtigen Antworten zum letzten Messzeitpunkt ($p=0.011$).

Nichts desto trotz ist die erreichte Punkteanzahl **weiterhin signifikant höher als vor der Befragung** (Score 25,8 zum ersten Messzeitpunkt bei den 11 Teilnehmerinnen in Vorarlberg, die alle Messzeitpunkte ausfüllten, $p<0.001$). Das gibt Grund zur Annahme, dass das erworbene Wissen längerfristig abrufbar zu sein scheint.

Abbildung 7 zeigt die Detailergebnisse.

Abbildung 7: Wissensstand der Vorarlberger TeilnehmerInnen zu MZP3 (n=11)



Fazit: Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die TeilnehmerInnen im Schnitt um 12,6 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Drei Monate nach dem Workshop (MZP3) erreichten die TeilnehmerInnen immerhin noch um 10,5 Punkte mehr als zu Beginn des Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 48 % (vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt) bzw. von 41 % (vom ersten zum dritten Messzeitpunkt).

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Das zweite Evaluationsziel soll die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** evaluieren, welche die Schwangeren während des Workshops erhalten haben.

Zwei Fragen wurden dahingehend ausgewertet:

- *Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung der Ernährungsempfehlungen im Alltag.*
- *Wie zuversichtlich sind Sie, die heute gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können?*

78,5 % (d.s. 28) der Befragten geben an, dass die Workshop-Tipps durchaus praxisrelevant sind (völlige und überwiegende Zustimmung). Zudem sind 93 % (d.s. 29) sehr zuversichtlich bis zuversichtlich die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können.

Zum dritten Messzeitpunkt wurden nähere Inhalte des Workshops hinsichtlich der Umsetzbarkeit bewertet:

11 Teilnehmerinnen der Workshops beantworteten drei Monate nach der Ernährungsberatung (MZP3) noch einmal Fragen zur Umsetzbarkeit der Inhalte. **63,6 %** (d.s. 7) der 11 Frauen, die auch an der dritten Umfrage teilnahmen, sind der Ansicht, dass sich **die Inhalte des Workshops** (zu vermeidende Nahrungsmittel, Zusatzbedarf an Nährstoffen, Bewegung, Hygiene bei der Essenszubereitung, Beeinflussbarkeit der Schwangerschaftsbeschwerden) **gut umsetzen** lassen.

Fazit: Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft, was durch den „Drei-Monats-Vergleich“ (MZP3, n=11) noch weiter bestätigt wurde.

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Schwangere in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten haben, gesundes und nährstoffreiches Essen für sich und ihr Baby zubereiten zu können.

Zwei Fragen wurden dahingehend ausgewertet über alle Messzeitpunkte:

- *Ich bin mir sicher, dass ich einen großen Beitrag für meine Gesundheit und die meines Babys leiste, wenn ich gesunde Nahrung zu mir nehme*
- *Ich bin mir sicher, dass ich es schaffe mich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten.*

Das **Selbstwirksamkeitserleben** der Teilnehmerinnen war bereits vor den Workshops stark ausgeprägt. 90 % (n=27) der Schwangeren stimmen völlig (86,7% / n=26) oder überwiegend (3,3 % / n=1) zu, durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten. Direkt nach dem Workshop waren alle Teilnehmerinnen (95 % / n=19 Personen völlige und 5 % / n=1 überwiegende Zustimmung) dieser Meinung. Das entspricht keinem signifikanten Anstieg. Zum dritten Messzeitpunkt konnten dieser Aussage alle 11 Befragten völlig zustimmen.

Die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, war vor den Workshops bei 80 prozentiger Zustimmung (30 % / n=9 Personen völlige und 50 % / n=15 überwiegende Zustimmung), und direkt nach den Workshops bei 76,2 % (47,6 % / n=10 Personen völlige und 28,6 % / n=6 überwiegende Zustimmung). Es hat keine signifikante Veränderung stattgefunden. Zum dritten Messzeitpunkt konnten dieser Aussage 72,7 % (45,5 % / n=5 Personen völlige und 27,3 % / n=3 überwiegende Zustimmung) zustimmen. Bei diesen 11 Personen ist auch kein signifikanter Unterschied zu den anderen Zeitpunkten zu verzeichnen.

Fazit: Das Selbstwirksamkeitserlebnis ist unter den Teilnehmerinnen sowohl vor als auch nach den Workshops stark ausgeprägt.

Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

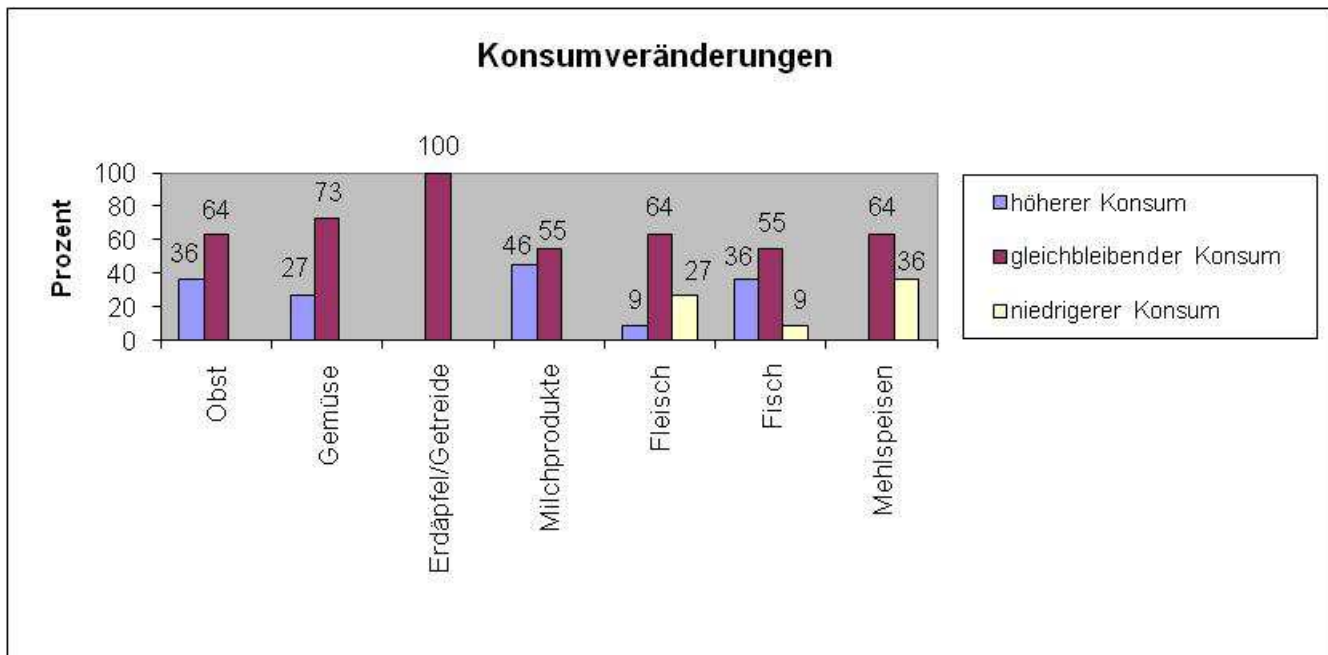
Ob tatsächlich eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** der Schwangeren stattgefunden hat, wurde anhand des **Ernährungsverhaltens drei Monate nach den Workshops** (MZP3) überprüft.

In einigen Bereichen hat sich der Lebensmittelkonsum der 11 Teilnehmerinnen aus Vorarlberg nachweislich verändert – so verzehren 36,4 % (d.s. 4) Personen **häufiger Obst**, 27,3% (d.s. 3) **öfter Gemüse** und 36,4% (d.s. 4) **häufiger Fisch**. Eine Frau isst seit dem Workshop mehr **Fleisch** bzw. **Fleischprodukte** (9,1 %). **Milchprodukte** werden von 5 Frauen häufiger genossen (45,5%).

Gleichzeitig **nahm der Konsum von Mehlspeisen ab**: 36,4% (d.s. 4) der Teilnehmerinnen essen drei Monate nach dem Workshop weniger Süßigkeiten und Mehlspeisen als vor dem Besuch des Workshops. Niemand ist seitdem mehr Süßigkeiten. Eine Person (9,1%) isst bei der dritten Erhebung **weniger Fisch** sowie 3 Frauen (27,3%) **weniger Fleisch** als noch zur Zeit des Workshops.

Der Verzehr von **Getreide und Erdäpfeln** blieb hingegen bei allen Befragten unverändert.

Abbildung 8: Konsumveränderungen der TeilnehmerInnen



Fazit: Bei den 11 TeilnehmerInnen, die den dritten Messzeitpunkt ausfüllten haben positive Änderungen im Ernährungsverhalten stattgefunden. So ist der Konsum von Obst und Gemüse und von Milchprodukten gestiegen, der Verzehr von Mehlspeisen gesunken und der Verbrauch von Erdäpfeln und Getreideprodukten gleich geblieben. Bezüglich Fleisch und Fisch zeigt sich ein differenzierteres Bild, da manche von höherem und manche von niedrigerem Konsum berichten.

Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

In der Schwangerschaft treten bestimmte Beschwerden vermehrt auf. Die Ursachen hierfür liegen zum Teil in einer falschen Ernährung der Schwangeren. Der Workshop zielt darauf ab, die Teilnehmerinnen mit relevanten Informationen zu versorgen, um Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern.

Mehr als die Hälfte der Teilnehmerinnen leidet unter Schwangerschaftsbeschwerden – lediglich 40 % (n=12) der Schwangeren waren während des Workshops vollkommen beschwerdefrei. Bei der Befragung drei Monate nach dem Workshop zeigte sich bei den 11 befragten Personen, dass 70% (n=7) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. 30% (n=3) leiden oder litten unter Beschwerden, und gaben an, die erhaltenen Tipps ausprobiert zu haben, „gut“ (33,3% / n=1) oder „befriedigend“ (66,7% / n=2) geholfen haben.

Fazit: Ein Großteil der TeilnehmerInnen leidet unter Schwangerschaftsbeschwerden. Ein Großteil der 11 Befragten 3 Monate nach den Workshops hat keine Beschwerden (mehr).

Nebenfragestellungen

Zufriedenheit und Akzeptanz der TeilnehmerInnen mit dem Workshop

Bei der Evaluierung der Zufriedenheit und Akzeptanz der TeilnehmerInnen mit dem Workshop wurde zwischen dem Gesamteindruck, dem organisatorischen Ablauf, dem Personal und den gebotenen Inhalten unterschieden. Das Weiterempfehlungsverhalten der TeilnehmerInnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu.

Mit dem Workshop als **Gesamtkonzept** sind 100 % (n=32) sehr zufrieden (78 % / n=25) oder zufrieden (22 % / n=7).

Auch bezüglich der **Organisation** des Workshops sind 97 % (n=31) der TeilnehmerInnen sehr zufrieden (75 % / n=24) oder zumindest zufrieden (22 % / n=7). Nur eine Person (3,1 %) ist mit dem organisatorischen Ablauf eher unzufrieden.

90,6 % (n=29) der Teilnehmerinnen vergaben für die jeweilige **TrainerIn** des Workshops die bestmögliche Note – 9,4 % (n=3) entschieden sich für die zweitbeste Bewertungsmöglichkeit. Somit sind insgesamt 100 % (n=21) der TeilnehmerInnen mit dem TrainerInnenleistungen sehr zufrieden oder zufrieden.

Direkt nach der Ernährungsberatung würden 100 % (n=32) den Workshop **weiterempfehlen** und drei Monate später hatten tatsächlich 100% (n=11) der TeilnehmerInnen den Workshop weiterempfohlen. Zudem geben 81,9 % (n=9) der Schwangeren die erhaltenen Tipps mindestens an eine Person weiter – der Rest (18,2 % / n=2) behält die Informationen jedoch nur für sich.

Fazit: Die große Mehrheit ist mit dem Workshop überwiegend zufrieden. Sowohl für das Gesamtkonzept, den organisatorischen Ablauf als auch für den TrainerInnenstab werden vorwiegend Bestnoten vergeben und den Workshop würden alle Frauen weiterempfehlen.

Erwartungen/Wünsche/Verbesserungsvorschläge der TeilnehmerInnen

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 werden die TeilnehmerInnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungswünsche zu äußern. Allerdings gab es keinerlei Rückmeldung bei diesem Punkt. Dies kann einerseits bedeuten, dass alle TeilnehmerInnen mit dem Workshop weitgehend zufrieden waren, oder dass die TeilnehmerInnen wenig Interesse daran hatten Rückmeldung zu geben.

Weiterempfehlung

Den Workshop würden alle Teilnehmerinnen weiterempfehlen.

Vermehrter Informationsbedarf

Auf die Frage, ob sich die TeilnehmerInnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, wurden 3 Antworten gegeben. Eine Person hätte sich mehr Informationen zur Wirkung und Zusammensetzung von Lebensmitteln gewünscht. Eine andere Person gab an, Interesse an vermehrter Information zum Thema „Schwangerschaftsbeschwerden“ insbesondere zu Wadenkrämpfen gewünscht zu haben. Im dritten angegebenen Kommentar wünschte sich eine Teilnehmerin mehr Information zur Geburt selber. Sie wollte dabei wissen was auf Sie zukomme. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Verminderter Informationsbedarf

Wie beim Kommentarbereich zu den Verbesserungswünschen gab es auf die Frage, welche Themengebiete die TeilnehmerInnen sich weniger ausführlich gewünscht hätten, wurden keine Rückmeldungen gegeben.

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Die TeilnehmerInnen konnten am Ende des Workshops (MZP2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Hier wurden 6 Angaben gemacht, wovon sich 3 lediglich darauf bezogen, wie informativ und umfassend der Workshop sei. Eine Person lobte die lockere Atmosphäre und dass es für Sie als Kindergartenpädagogin sehr angenehm gewesen sei, dass sämtliche Förder- und Motivationsmöglichkeiten schon eingebaut gewesen wären. Eine andere Teilnehmerin schlug vor, dass die Workshops gemeinsam mit dem Partner besucht werden sollen. Weiters wurde auch vorgeschlagen, dass die Workshops früher anfangen sollten.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

Für die Workshop TeilnehmerInnen aus Vorarlberg gab es einen dritten Messzeitpunkt für eine Befragung drei Monate nach Abhaltung des Workshops.

Vermehrte Information

Auf die Frage von welchen Inhalten die TeilnehmerInnen rückblickend mehr Informationen benötigt hätten, nennen zwei Personen „Information über Tee und Gewürze“, eine Person hätte mehr Informationen über die richtige Ernährungsweise von Kleinkindern gehabt und eine weitere Person empfindet die damals erhaltenen Informationen als ausreichend. Die übrigen sieben TeilnehmerInnen ließen die Frage unbeantwortet.

Frage 20 ist inhaltlich stark an Frage 18 angelehnt und bezieht sich auf die Themenbereiche, zu denen sich die TeilnehmerInnen mehr Informationen wünschen, wobei hier die Themenbereiche „Beikost“ (45,5% / n=5) und „Stillzeit“ (36,4% / n=4) genannt werden. Unter „Sonstiges“ werden „mehr Rezepte für Kleinkinder“ erwähnt und der Wunsch mit dem Partner den Workshop zu besuchen geäußert. Der Großteil der TeilnehmerInnen (n=9) ließ diese Frage jedoch unausgefüllt.

Besonders hilfreiche Information

Auf die Frage, was für die TeilnehmerInnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, wird das Wissen um die Ernährungspyramide, die zu meidenden Gewürze und die erhaltenen Informationen über Vitamine und Mineralstoffe genannt. Ebenso die Information, dass die Geschmackspräferenzen des Kleinkindes bereits im Mutterleib geprägt werden, als besonders hilfreich erachtet. Eine Teilnehmerin weist darauf hin, dass sie seit dem Workshop bewusster isst. Drei Personen ließen das Antwortfeld leer.

Multiplikatorinneneffekt

82% der Befragten (9 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops tatsächlich an 1 bis 4 Personen weitergegeben und alle 11 Teilnehmerinnen haben die Workshops tatsächlich weiterempfohlen.

Sonstige Anmerkungen

Frage 21 war für weitere Anmerkungen, Wünsche und Anregungen gedacht – lediglich eine Person füllte diese Frage aus und lobt die professionelle, informative und sehr gut durchgeführte Ernährungsberatung.

Zusätzliche Bemerkungen

Gelegentlich wurden zusätzliche Bemerkungen auf die Fragebögen geschrieben. Dabei geht es um Fragen wie „ab wann ist Alkohol während der Schwangerschaft erlaubt“ oder um weiterführende Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Kreislauf und Schlafstörungen.

Kommentare

An dieser Stelle werden die Antworten der offenen Fragen der Workshop-TeilnehmerInnen aufgelistet. Wie oft die einzelnen Antworten gegeben wurden, steht jeweils rechts in Klammern. Die Antwortenhäufigkeiten werden in absteigender Reihenfolge gelistet.

Messzeitpunkt 1

Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

- Andere: Deutschland (2), Italien (1), Russland (1).

Frage 15: In welchem Land sind Sie geboren, und in welchem Land ist Ihr Partner/Vater des Kindes geboren?

- *Mutter: anderes Land: In welchem Land?:* Deutschland (2), Italien (1), Russland (1), Schweiz (1).
- *Vater: anders Land: In welchem Land?:* Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).

Frage 18: Woher haben Sie von den „Ernährungsworkshops für Schwangere“ erfahren?

- *Andere Webseite:* ORF (1), SVA (1).
- *Sonstiges:*
Zeitung (5) davon: Gemeindeblatt (3), VN-Tageszeitung (2),
Hebamme (3),
AG-Mutterschaft (1).

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

- *Ja; welche Mengen/wie oft?*

Alle 6-8 Wochen (1), 2x pro Monat/ 1 Glas (1).

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

- *Allergien/Unverträglichkeiten:* Heuschnupfen (2) davon: Pollen (1), Heustaub (1).
- *Sonstiges:* Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

- Folsäure (24),
Multivitamin (5),
Eisen (2),
Femibion (1),
Vitamine (1) davon: DHA (1)

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

- *Andere Versicherungsanstalt:* Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).

Messzeitpunkt 2

Frage 11: Bitte teilen Sie uns auch mit, was wir dabei verbessern könnten/was Sie sich wünschen würden:

- Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).

Frage 12: Würden Sie den Ernährungsworkshop von der GKK weiterempfehlen?

- *Nein: Warum nicht:* Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).

Frage 17: Zu welchem Themengebiet würden Sie sich gerne mehr Informationen wünschen, bzw. gibt es Themengebiete/Infos die nicht vorkamen und für Sie von Interesse wären?

- Schwangerschaftsbeschwerden – Wadenkrämpfe (1), zur Geburt selber: „Was kommt auf mich zu?“ (1),
Lebensmittel – Wirkung und Zusammensetzung (1).

Frage 18: Das war für mich nicht so wesentlich/hätte kürzer sein können:

- Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).

Frage 19: Haben Sie sonstige Änderungsvorschläge/Wünsche/Anmerkungen?

- war sehr informativ und umfassend (3), früher anfangen (1), mit Partner??? (1), Lockere Atmosphäre, toll wie sämtliche Förder- und Motivationsmöglichkeiten schon eingebaut wurden. War sehr angenehm, für mich als Kindergartenpädagogin (1).

Allgemeines Kommentarfeld

- Kinderwunsch besteht (2), SS Abbruch Trisomie 21 (1).

Messzeitpunkt 3

Frage 6)a): Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

- Andere: Deutschland (2), Italien (1), Russland (1).

Frage 6)b): In welchem Land sind Sie geboren, und in welchem Land ist Ihr Partner/Vater des Kindes geboren?

- *Mutter: anderes Land: In welchem Land?:* Deutschland (2), Italien (1), Russland (1), Schweiz (1).
- *Vater: anders Land: In welchem Land?:* Niemand gab Angaben zu diesem Punkt (0).

Frage 18: Rückblickend betrachtet: von welchen Inhalten hätten Sie mehr Informationen benötigt?

- Infos über Tee/ Gewürze (2), Ernährung Babies (1), Informationen waren ausreichend (1).

Frage 19: Was war für Sie besonders hilfreich in den letzten Monaten:

- Info, dass Ernährung in der Stillzeit Geschmack der Muttermilch breitgefächerter macht und somit das Kind vielfältig probiert (1), bewusster essen (1), Wissen was dem Baby gut tut, von fertigen Brötchen Abstand genommen (1), Ernährungspyramide (1), Gewürze die zu meiden sind (1), Informationen über Vitamine & Mineralstoffe (1), Ernährungsberatung, Rezepte (1).

Frage 20: Von welchen Themenbereichen würden Sie sich mehr Informationen wünschen?

- Mehr Rezepte für Kleinkinder (1), mit Partner (1).

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen ?

- Beratung wurde professionell durchgeführt! Vielen Dank an die Trainerin (1).