



Odżywianie a gender

Streszczenie różnych artykułów specjalistycznych; autorka: Gaby Beckmann

Ukazanie związku pomiędzy odżywianiem a gender

Temat odżywiania może znakomicie służyć wprowadzeniu do zagadnienia rozumienia praktycznego wykorzystania gender mainstreaming. Ponieważ: odżywianie (i tym samym również zdrowie) oraz płeć podlegają zróżnicowanym społecznym procesom konstrukcyjnym, które wpływają na indywidualne sposoby zachowania, a te z kolei są włączone w społeczne struktury. Badania naukowe dotyczące aspektów związanych z gender w odżywianiu są prowadzone od niedawna, co może nieco dziwić z uwagi na fakt, iż to właśnie jedzenie i picie należą do najczęstszych „ćwiczeń” dnia codziennego. O tym, że kryją one w sobie zagadnienia dotyczące gender dowiadujemy się najpóźniej wtedy, gdy uświadomimy sobie, jak różne są zachowania żywieniowe kobiet i mężczyzn.

Badania naukowe dotyczące gender w zakresie odżywiania robią wrażenie i są przekonujące, ponieważ ukazują podstawowe warunki ludzkiej egzystencji: tak jak społeczeństwo jest nastawione na prokreację, aby zapewnić kontynuację swego istnienia, tak ludzie muszą się odżywiać, aby przeżyć. Obie potrzeby są uwarunkowane przez naturę. Jednak sposób, w jaki potrzeba odżywiania jest zaspokajana oraz ustalona jest relacja pomiędzy płciami, kojarzona bezpośrednio z prokreacją, nie jest uwarunkowany naturalnie. To są kulturowe i społeczne reguły, które z jednej strony ustalają porządek społeczny, a z drugiej określają, co i jak należy jeść i pić. Oba systemy reguł są tak ściśle splecione z naturą człowieka, że wydają się być "czymś najbardziej naturalnym na świecie" i przez to bardzo łatwo można stracić je z oczu. W szczególności porządek płci, ale także porządek jedzenia - jak kobieta/mężczyzna powinna/powinien się odżywiać - pojawiają się jako bezpośrednie interpretacje naturalnych uwarunkowań. Z tego powodu ich kulturowe i społeczne ukształtowanie często nie jest właściwie rozpoznane.

Składniki genderowe

Żywność, zachowania żywieniowe, style odżywiania, nastawienie do odżywiania i nawet miejsca spożywania posiłków mają, jak im się bliżej przyjrzeć, konotacje płciowe. Z jednej strony kwestiom związanym z odżywianiem „przypisuje się określoną płęć”. Z drugiej strony odżywianie - podobnie jak moda - stwarza także bardzo szerokie pole dla świadomej i celowej inscenizacji relacji pomiędzy płciami. Wokół tematu jedzenia i picia tworzy się, doświadcza i przypisuje się „męskość” i „kobiecość”. Zachowanie żywieniowe jest również swoistą demonstracją płciowości.

Dlatego też odżywianie stanowi szczególnie intensywną formę kształtowania płci, ponieważ rozgrywa się nie tylko na płaszczyźnie zachowania i oczekiwania, lecz dotyka także bezpośrednio cielesnej płaszczyzny, jako że sam fakt, iż spożywamy posiłki i pijemy napoje ma wpływ na nasze - kobiece lub męskie - ciała. I w końcu odżywianie kryje w sobie emocjonalny aspekt związany z bezpośrednią czynnością jedzenia i picia, ale także z ich odczuwalnymi skutkami. Centralnym, choć najmniej świadomym aspektem odżywiania jest jego płaszczyzna oddziaływania na tworzenie hierarchii płci.

Zachowania żywieniowe a ciało

Socjalizacja dziewcząt koncentruje się w dużej mierze na ciele i jego manipulacji, podczas gdy chłopcom przekazuje się możliwości korzystania z ciała w sposób instrumentalny i zorientowany na osiągnięcia. Związane z tym zachowania żywieniowe i zadowolenie z własnego ciała podkreślają wyraźnie różnice pomiędzy płciami. Poprzez „żeńskie” lub „męskie” strategie żywieniowe kształtuje się płeć, która jest „prezentowana” samej/samemu sobie i innym. Uogólniając: „Kobiety rezygnują, a



Ćwiczenia > Gender w pracy zawodowej / Specjalizacje > Odżywianie

mężczyźni smakują". Mężczyźni bardziej zwracają uwagę na to, co im smakuje, a kobiety bardziej na zawartość kalorii i składników odżywczych potraw. Powściągliwość w jedzeniu jest przypisywana raczej kobietom. Natomiast spożywanie dużych ilości jedzenia i szybkie jedzenie to raczej cechy męskie. Powolne picie, łyk po łyku, z filiżanki/kubka charakteryzuje raczej kobiety, natomiast szybkie, gwałtowne picie z butelki to raczej cecha męska.

Eksperymenty pokazują, że kobieta, która w ramach jednego posiłku je mało, jest postrzegana jako szczególnie „kobieca”. Ukazuje się jako bardziej atrakcyjna, lepiej wyglądająca i uczuciowa niż wtedy, gdy sobie „porządnie” zje („jak mężczyzna”).

Najwyraźniej tego typu atrybucje funkcjonują nie tylko na płaszczyźnie obserwowanych zachowań, lecz także głębiej na płaszczyźnie normatywnych oczekiwań. Osoby uczestniczące w doświadczeniu, które miały przyporządkować resztki jedzenia z posiłków fikcyjnym mężczyznom lub kobietom, osiągnęły zgodny wynik: według ich szacunków z talerzy z większą ilością resztek jadły kobiety – z talerzy z mniejszą ilością resztek - mężczyźni. Po dokonaniu przyporządkowania okazało się, co zresztą zaskoczyło osoby uczestniczące w doświadczeniu, że na wszystkich talerzach znajdowała się taka sama ilość resztek jedzenia. *(Jeżeli kobiety i mężczyźni tak samo postępują, nie oznacza to jeszcze, że rzeczywiście robią to samo!).*

Kobietom przypisuje się otwartość na sprawy jedzenia, podczas gdy z „męskością” wiąże się raczej niechętnie podporządkowanie się zaleceniom dotyczącym odżywiania i stawianie „rozkoszy podniebienia” na pierwszym miejscu. Tradycyjnej koncepcji męskości odpowiadają także ryzykowne dla zdrowia zachowania żywieniowe.

Poniżej, w zwięzły sposób, zostały przedstawione różnice w zachowaniach żywieniowych:

Kobiety	Mężczyźni
Jedzą zdrowiej, częściej spożywają świeże warzywa i owoce, produkty mleczne; częściej sięgają po produkty pełnowartościowe i surówki; częściej są wegetariankami.	Mężczyźni spożywają więcej energetycznych produktów; jedzą więcej mięsa (przede wszystkim czerwonego mięsa) i kiełbas oraz piją więcej napojów alkoholowych;
Posiadają więcej wiedzy na temat odżywiania; zdrowe odżywianie odgrywa centralną rolę w kobiecych koncepcjach dotyczących zdrowia.	Według mężczyzn – zgodnie zresztą ze społecznymi wyobrażeniami dotyczącymi „zachowań przystających do danej płci” - raczej ruch i sport są najważniejszymi czynnikami zdrowego trybu życia.

Spółeczna konstrukcja płci i kulturowe systemy porządku społecznego oferują w tym kontekście pewien wzór: męski głód mięsa – kobieca skłonność do diety warzywno-owocowej.

Kobiety	Mężczyźni
Umiarkowanie, powściągliwość, kontrola.	Spożywanie obfitych posiłków, szybkie tempo jedzenia, możliwości spożywania dużych ilości alkoholu, (ale bez upijania się).
„Niekobiece”: pośpieszne picie z butelki, spożywanie krwistych steków, „mocne wgrzyzanie się” w tłuste udko np. z kurczaka.	„Niemęskie”: picie małymi łydkami z filiżanki (kubka), podgryzanie marchewki w czasie przerw na kawę.



Ćwiczenia > Gender w pracy zawodowej / Specjalizacje > Odżywianie

Sytuacje dotyczące spożywania posiłków są zakodowane pod względem płci:

Kobiety	Mężczyźni
Spotkania przy kawie i ciasteczkach	Stałe miejsce w „knaipie za rogiem”

Sposoby przygotowania posiłków zawierają atrybucje dotyczące płci:

Kobiece obszary kompetencji	Męskie obszary kompetencji
pieczenie, gotowanie, smażenie (niezliczona ilość przygotowanych posiłków dla rodziny; smaczne posiłki jako świadectwo kobiecej troski są miernikiem stopnia zadowolenia kobiety z samej siebie).	Grillowanie (przygoda, swoboda); Profesjonalne gotowanie (najwyższe osiągnięcie) Podziw ze strony innych (gotowanie na szczególne okazje, święta).

Smaki i potrawy z „wizerunkiem” płci:

Kobiece	Męskie
łagodny, lekki, miękki = cechy łączone z „kobiecy” smakiem	Wytrawny, gorzki (czekolada dla panów)
„Gruszka Helena”, naleśniki „Crepe Suzette”, deser „zarumieniona dziewczyna”	„Stek drwala”, „sznyceł myśliwego”, kanapka „dziarski Max”

Miarą męskości jest mięso spożywane bardzo często i w znaczących ilościach, co jest traktowane jako męskie zachowanie i ma odpowiednie znaczenie dla tworzenia obrazu męskości. W ten sposób komunikuje się przynależność płciową na zewnątrz. Co oznacza: mięso i konsumpcja alkoholu to „insygnia” męskości. Podczas gdy diety to ugruntowana praktyka płci pięknej. Oba sposoby postępowania – konsumpcja alkoholu u chłopców, regularność diet u dziewcząt – nasilają się znacząco w okresie dorastania.

Emocje: męska „zasada przyjemności”, kobieca „zasada frustracji”

Różne badania wykazują, że już uczniowie/uczennice we wczesnej fazie dorastania mają specyficzne dla danej płci przyzwyczajenia żywieniowe. Chłopcy podkreślają, że po posiłku czują się szczególnie dobrze i są w dobrej formie. Przyznają, że mogliby w każdej chwili zostawić wszystko dla dobrego jedzenia. U dziewcząt już we wczesnym okresie życia pojawiają się negatywne uczucia, jak lęki i niepokoje w związku z jedzeniem. Rzadko kiedy jedzenie jest dla nich źródłem przyjemności i dobrego samopoczucia, lecz stanowi raczej potencjalne zagrożenie, które należy traktować ze szczególną rozważą i kontrolą. Domowe wychowanie wzmacnia chłopców w tym, że mogą zaspokajać swój apetyt, jedząc dowolną ilość jedzenia i opróżniając całkowicie talerz. Chłopcy, którzy jedzą chętnie i dużo, uchodzą za zdrowych. Natomiast dziewczynki rzadko są chwalone za to, że dużo jedzą, raczej konfrontowane są z reglementacją jedzenia. Przyjemność z jedzenia i preferencje smakowe bardzo wcześnie w ich przypadku usuwają się w cień.

Takie wyuczone zachowanie jest kontynuowane w życiu dorosłym. Mężczyźni kierują się w zachowaniach żywieniowych w przeważającej mierze (75%) wyłącznie smakiem. Przyjmowanie pokarmów wiąże się dla nich z takimi uczuciami, jak zadowolenie, radość, dobre samopoczucie, niezależność i autonomia (nie branie pod uwagę zaleceń żywieniowych). Specyficzne dla danej płci zakodowanie uczuć brzmi następująco: męską cechą jest nie uginanie się wobec żadnej władzy i nie okazywanie lęku.

U kobiet widoczny jest praktycznie odwrotny stosunek liczbowy: spośród ankietowanych kobiet prawie połowa łączy jedzenie z kontrolą i tylko jedna czwarta kieruje się indywidualnym smakiem.

**Ćwiczenia > Gender w pracy zawodowej / Specjalizacje > Odżywianie**

Emocjonalne podejście do jedzenia kobiety traktują raczej ambiwalentnie: myślowy i emocjonalny związek braku apetytu / atrakcyjności, pragnienia kontroli / uczucia strachu może prowadzić do tego, że przyjemność z jedzenia jest odczuwana jako porażka i ostatecznie pojawiają się takie negatywne uczucia, jak wstyd i poczucie winy.

Odżywianie i władza/siła

W związku z pożywieniem, sposobami jego przygotowania, miejscami spożywania itp. pojawia się nie tylko praktyczne działanie, – co, jak i gdzie będę jeść, – ale również tworzą się kojarzone z tym lub przypisywane relacje władzy/siły. Typowo „męska” i typowo „kobieca” żywność jest klasyfikowana albo jako „silna” lub jako „słaba”. Na pewno nie dziwi fakt, że potrawom kojarzonym jako „kobiece” przypisuje się określenie „słabych”: ser biały, warzywa, owoce, słodkie desery są łagodne i lekkie. Spożywa się je bez większego wysiłku, (jeżeli chodzi o gryzienie, połykanie), ponieważ nie wywołują żadnego fizycznego oporu. Na społecznej płaszczyźnie znaczeniowej kobieca żywność opatrzona jest takimi cechami, jak „łagodna”, „zdrowa”, „rozpieszczająca” i jest postrzegana jako odpowiednia dieta dla dzieci, osób starszych i chorych.

Męskim potrawom przypisuje się określenie „silnych”: w tym przypadku dominują takie cechy, jak „pożywny/ obfity”, „ciężki”, ponieważ w tym przyporządkowaniu pojawiają się potrawy ostre, wytrawne, gorzkie, mocno doprawione oraz wysokoprocetowy alkohol. Drażnią błony śluzowe i dlatego wywołują pewien odczuwalny opór przy spożywaniu (jak np. mięso), wymagają zdecydowanego gryzienia i są mocno energetyczne.

W przypadku powyższej oceny pod względem kulturowym nie chodzi jedynie o proste i bezwartościowe rozróżnienia. Przeciwnie one odzwierciedlają pewien stosunek hierarchiczny. W wielu społeczeństwach konsumpcja mięsa stanowi dominującą formę odżywiania, podczas gdy dieta roślinna jest stawiana na równi z niskim statusem społecznym. Można stąd wywnioskować prawdopodobny lęk mężczyzn przed utratą „męskości”, jeżeli zrezygnują ze spożywania mięsa.

Perspektywy

Strategie dotyczące odżywiania odzwierciedlają porządek płci. Stąd też ktoś, kto zajmuje się opracowywaniem koncepcji promowania zdrowia i prewencji w obszarze odżywiania zgodnych z równouprawnieniem płci oraz pragnie z sukcesem wdrożyć odpowiednie programy, musi uwzględniać powyższą wiedzę. W Niemczech temat „dzieci i młodzieży z nadwagą” pojawia się ciągle w politycznych programach, które jednak nie uwzględniają tego typu ogólnych analiz.

Wykorzystana literatura i literatura uzupełniająca

- Counihan, Carole M.; Kaplan Steven L. (Wyd.), 2004: Food and Gender. Identity and Power.
- Kolip, Petra, 2004: Wpływ płci i sytuacji społecznej na odżywianie i nadwagę u dzieci (Der Einfluss von Geschlecht und sozialer Lage auf Ernährung und Übergewicht bei Kindern); Centrum Zdrowia Publicznego (Zentrum für Public Health), Uniwersytet w Bremie.
- Mense, Lisa, 2007: Zdrowe odżywianie w kontekście stylu życia i płci (Gesunde Ernährung im Kontext von Lebensstilen und Geschlecht). W: Zeitschrift für Frauenforschung, Geschlechterstudien, 25. rocznik, zeszyt 1/2007; Str. 23-36.
- Rückert-John, Jana (Wyd.), 2004: Gender i odżywianie (Gender und Ernährung). Hockenheimer Beiträge zu Gender und Ernährung, zeszyt 1/2004.
- Setzwein, Monika, 2004: Odżywianie – ciało – płeć. O społecznej konstrukcji płci w kontekście kulinarnym (Ernährung - Körper - Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht in kulinarischen Kontexten).
- Setzwein, Monika, 2006: Jedzenie kobiet – jedzenie mężczyzn? Doing gender i zachowania żywieniowe (Frauenessen - Männeressen? Doing Gender und Essverhalten). W: Kolip, Petra; Altgeld, Thomas (Wyd.): Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis; Str. 41-60.
- <http://www.uni-hohenheim.de/gender/homepage/Seiten/Home.htm>