

18. aid-Forum

Ernährungsempfehlungen

Fette Ratschläge, magere Relevanz?

28. Mai 2015, Wissenschaftszentrum Bonn

Dr. Margareta Büning-Fesel

Geschäftsführender Vorstand aid infodienst e.V.

Müssen Ernährungsempfehlungen neu gedacht werden?

Eine ausgewogene Ernährung hält uns fit, gesund und leistungsfähig. Doch was bedeutet „ausgewogene Ernährung“ genau? Kann man Empfehlungen und Regeln aufstellen, die für alle Menschen gleichermaßen gelten? Welche Hilfestellung brauchen sie, um eine Orientierung für die tägliche Lebensmittelauswahl zu bekommen? Ist es hilfreich, konkrete Mengen vorzugeben wie „2-3 Eier pro Woche“ oder „6-7 Schreibe Brot“, insbesondere wenn die wissenschaftlichen Hintergründe für solche Empfehlungen ins Wanken geraten: das über die Nahrung aufgenommene Cholesterin hat nur wenig Einfluss auf den Blut-Cholesterinspiegel, und manchen hilft eine Reduzierung der Kohlenhydratzufuhr beim Gewichtsmanagement.

Außer Frage haben Ernährungsempfehlungen in der Therapie von ernährungs-bedingten Erkrankungen einen hohen Stellenwert. Aber welche Empfehlungen und welche Hilfestellungen benötigen wir im Hinblick auf die Prävention ernährungs-bedingter Erkrankungen. Wie erreichen wir eine insgesamt höhere Zufuhr pflanzlicher Lebensmittel? Was empfinden Menschen als hilfreich für ihren Ess-Alltag und wie können persönliche Vorlieben und Abneigungen, Wünsche und Bedürfnisse berücksichtigt werden?

Untersuchungen zeigen, dass ein zu viel an Informationen nicht unbedingt besser und hilfreicher ist und dass einfache Faustregeln und grundsätzliche Orientierungshilfen oft eher angenommen und verstanden werden. Optimaler Weise wird dies dann noch begleitet durch eine Umgebung bzw. ein Ess-Umfeld, welches es uns im Sinne von „Make the healthy choice the easy choice“ einfacher macht, eine eher günstige oder gesundheitsförderliche Lebensmittelauswahl zu treffen.

In diesem Sinne müssen Ernährungsempfehlungen in der Tat neu gedacht werden, müssen flexibler, individueller und alltagstauglicher sein.

Kontakt:

Dr. Margareta Büning-Fesel
aid infodienst
m.buening@aid-mail.de



infodienst
Ernährung, Landwirtschaft,
Verbraucherschutz e. V.