

18. aid-Forum

Ernährungsempfehlungen

Fette Ratschläge, magere Relevanz?

28. Mai 2015, Wissenschaftszentrum Bonn

Prof. Dr. Jutta Mata

Institut für Psychologie, Universität Basel

Weniger ist mehr: Wie komplex dürfen Ernährungsregeln sein?

Die große Mehrheit der Deutschen ernährt sich nicht entsprechend der Ernährungsempfehlungen. Wie können Ernährungsempfehlungen und Nährwertinformationen helfen, den Anteil derjenigen, die sich ausgewogen und gesund ernähren, zu erhöhen? In diesem Vortrag gehe ich der Frage nach, wie sich die Komplexität von Ernährungsregeln und Nährwertinformationen auf Merken und Anwenden dieser Regeln im Essenskontext auswirkt. Dazu werde ich Studienergebnisse aus der psychologischen Forschung an verschiedenen Beispielen illustrieren. Mein Vortrag gliedert sich in drei Teile:

(1) Wie viele Informationen wünschen sich Menschen über ihre Ernährung und ihr Essen, wie viele Informationen können sie überhaupt kognitiv verarbeiten, und wie viele fließen dann tatsächlich in eine Essenswahl ein? Die Menge der Informationen, die kurz- oder langfristig aufgenommen werden, ist begrenzt. Allerdings konnten verschiedene Studien zeigen, dass der Wunsch nach vielen Informationen dennoch groß ist. Jedoch wird nur ein weitaus geringerer Teil dieser Information in der Essenswahlsituation beachtet und noch weniger Information fließt in die tatsächliche Essenswahl ein: Eine Entscheidung für eine Mahlzeit basiert teilweise nur auf einer einzigen Information.

(2) Nährwertkennzeichnungen auf Lebensmitteln sind eine der wichtigsten Informationsquellen bei der Auswahl im Supermarkt und daher eine wichtige Basis dafür, welches Essen auf den Tisch kommt. Verschiedene Regierungsorganisationen schätzen, dass sich durch die verpflichtende Einführung verschiedener Nährwertkennzeichnungen die Anzahl chronischer Erkrankungen, und damit deren Behandlungskosten, massiv reduzieren lassen könnten. Aus psychologischer Sicht ist die aktuelle Darstellung der meisten

Nährwertinformationen auf Lebensmitteln allerdings viel zu komplex und unübersichtlich, um von Menschen kognitiv verarbeitet und in eine Entscheidung einbezogen zu werden. Ich werde verschiedene Möglichkeiten, die Darstellung solcher Informationen zu vereinfachen und eindeutig – und damit überhaupt erst anwendbar – zu machen, vorstellen und diskutieren.

(3) Viele Menschen kontrollieren ihr Programme bieten eine große Anzahl oft komplizierter Regeln an. „Kompliziert“ bezieht sich in diesem Fall auf die kognitiven Anforderungen an den Diäthaltenden. Zum Beispiel, wie viele Informationen müssen gelesen und erinnert werden, wie viele Kennwerte berechnet werden? Auch hier zeigt sich, mehr Information ist nicht unbedingt mehr – sondern Personen, die ihre Ernährungsregeln als weniger kognitiv komplex wahrnehmen, halten auch ihre Vorhaben, Gewicht zu kontrollieren oder abzunehmen, langfristiger durch.

Kontakt:

Prof. Dr. Jutta Mata
jutta.mata@unibas.ch
www.psycho.unibas.ch