

aid-Hörfunkbeitrag für April 2015

Thema: „Kann Spuren von Unsinn enthalten - Ernährungsempfehlungen auf dem Prüfstand“

Länge: 03:06 Min.

Anmoderationsvorschlag

Was und wie viel sollen wir täglich essen? Auf der Suche nach der richtigen Antwort auf diese Frage verirren sich viele Verbraucher im Dickicht von Empfehlungen, Nährwerttabellen und Ernährungsrichtlinien. Sind die Ratschläge, die wir seit Jahren bekommen, eigentlich überhaupt alltagstauglich? Sind wir mit zu vielen Empfehlungen nicht überfordert? Dieser provokanten Frage ist mein Kollege Andreas Schulte nachgegangen.

Beitrag

Schaut man sich die 'nationale Verzehrsstudie' an, dann stoßen offensichtlich alle gängigen Ernährungsempfehlungen der letzten Jahre auf taube Ohren. Zu diesem Schluss jedenfalls kommt Professor Ingrid Hoffmann. Sie leitet das Institut für Ernährungsverhalten am Max-Rubner-Institut in Karlsruhe und hat die Daten der Verzehrsstudie ausgewertet. Ihr Fazit: Wir sind weit davon entfernt, uns gesund zu ernähren.

O-Ton Hoffmann:

„Beim Fleisch ist es so, dass die Männer doppelt so viel verzehren wie die Maximalempfehlung von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist und gerade beim Gemüse sind die Männer sehr weit unterhalb der Empfehlung. (...) Die Frauen essen weniger Fleisch (...) und dafür mehr Obst und auch etwas mehr Gemüse, also die könnten ein Vorbild für die Männer sein.“

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE, empfiehlt z. B. nur maximal 600 Gramm fettarmes Fleisch und fettarme Wurst pro Woche, dafür aber fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag. Vier bis sechs Scheiben Brot, ein Glas Milch bzw. ein Becher Naturjoghurt täglich gehören ebenfalls zu den Empfehlungen. Doch die Wirklichkeit auf deutschen Tellern sieht anders aus: Von insgesamt 15.000 befragten Menschen hielten sich nur ganze zwei an diese Ernährungsempfehlungen.

O-Ton Hoffmann:

„Das, was ich mir wünschen würde, das sind Empfehlungen, wo wir 'ne Priorität setzen, dass wir sagen: Gemüse und Obst steht an erster Stelle. Dass wir aber runtergehen, mengenmäßig, bei den Empfehlungen, was Getreideprodukte, Brot angeht und auch bei den Milchprodukten. Damit meine ich nicht, dass wir im Verzehr in Deutschland runtergehen sollen, sondern bei den Empfehlungen runter, damit die näher an das kommen, was wir auch schaffen können.“

Womöglich ist aber nicht nur das Beharren auf feste Mengen der falsche Ansatz. Wir haben beim Einkauf beispielsweise heute mehr Informationen denn je; könnten also genau entscheiden, welches Lebensmittel, was enthält. Doch die Fülle an Zahlen hilft nur scheinbar bei der Auswahl, sagt Diplom-Psychologin Dr. Jutta Mata.

O-Ton Mata:

„Wenn Sie sich Entscheidungen wirklich anschauen und gucken wie viele Informationen werden gesucht und wie viel davon scheinen tatsächlich in diese Entscheidung einzufließen, dann sind Sie ganz oft bei einer Information.“

Daraus ergibt sich ein einfacher Schluss ...

O-Ton Mata:

„Wenn ich z.B. auf jeder Müslipackung acht blaue Bläschen habe und dann hab ich noch 30 Müslipackungen vor mir stehen, das schein ich nicht zu nutzen, kann ich auch kognitiv gar nicht verarbeiten. (...) Also auf jeden Fall weniger, aber ich würde sagen, je weniger desto mehr. Was ich 'nen ganz guten Ansatz fand war wenige Bläschen, also nur die wesentlichen, und die dann einfach auch markieren, also dieses Ampelsystem zum Beispiel. Weil dann hat man gleich noch eine Evaluierbarkeit. Ich kann dann auch gleich noch sagen, ist des viel Zucker für 'nen Produkt oder nicht, weil nur weil da steht da sind 3 Gramm drin, weiß ich doch nicht ist das viel oder wenig.“

Viele Ernährungsempfehlungen der letzten Jahre sind nicht alltagstauglich und können mehr Verwirrung stiften als helfen. Damit sich das in Deutschland ändert, sind neue Wege gefragt, betont Dr. Margareta Büning-Fesel, Geschäftsführender Vorstand des aid infodienst.



infodienst

Verbraucherschutz, Ernährung,
Landwirtschaft e.V.

O-Ton Büning-Fesel:

„Was wir brauchen sind einfache, verlässliche Faustregeln, die Menschen dabei helfen, sich 'n bisschen gesünder zu ernähren. Und dabei muss nicht alles bis aufs letzte Ei und die letzte Scheibe Brot geregelt sein, sondern es ist wichtig, Anhaltspunkte zu geben: wo kann ich mich orientieren, was kann ich als Hilfestellung nehmen? Und ich brauche 'ne Konzentration auf das Wichtige, also viel Obst und Gemüse, mehr bewegen und vieles auch selber machen, wenn es irgendwie geht, das würde vielen schon helfen.“

Abmoderation

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Netz unter www.aid.de