

## aid-Hörfunkbeitrag für Dezember 2015

### Thema: „Ernährungsratschläge -locker bleiben!“

Länge: 03:28 Min.

#### Anmoderationsvorschlag

Gleich zu Beginn des neuen Jahres sind sie wieder da: Die guten Vorsätze. Man will sich gesünder ernähren, mehr auf seinen Körper achten, die überflüssigen Pfunde nach den Festtagen loswerden. Allerdings ist das nicht immer leicht. Und damit meine ich jetzt nicht das Verlieren der Pfunde, sondern den Durchblick bei den diversen Ernährungsratschlägen zu behalten. Zwischen den Ansichten, wie man sich gesund ernähren sollte, klaffen oft Welten. Mein Kollege Andreas Schulte versucht für uns eine Bresche ins Dickicht der Ernährungstipps zu schlagen.

#### Beitrag:

Auf jeden Fall weniger Zucker, mehr Vollkorn. Natürlich Gemüse und Obst, aber bei den Säften aufpassen, Smoothies dagegen sind okay. Brot macht dumm, Weizen dick und Kohlenhydrate sollte man meiden wie der Teufel das Weihwasser... Ging das alles zu schnell für Sie? Zugegeben, das war eine nicht ganz faire Aneinanderreihung von Aussagen. Fakt ist aber, dass all diese Aussagen in aktuellen Ernährungstipps auftauchen.

#### O-Ton:

**„Leider müssen wir feststellen, dass sich selbst wissenschaftliche Fachmedien in ihren Ernährungsempfehlungen manchmal widersprechen. Mehr noch: Man kann mittlerweile den Eindruck gewinnen, dass nur derjenige, der am lautesten ruft auch gehört wird. Und leider fühlt sich auch jeder, der Wasser kochen kann, auch dazu berufen, seine eigenen Vorstellungen einer gesunden Ernährung zu veröffentlichen und als die einzige Wahrheit zu verkünden.“**

sagt der Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom aid infodienst. Wie schwierig es da für uns Verbraucher ist, einen gesunden Weg in der täglichen Ernährung zu finden, liegt auf der Hand. Pauschale Empfehlungen und Verbote im Sinne von „mehr Vollkorn, weniger einfache Kohlenhydrate“ verunsichern mehr als sie helfen.

## **O-Ton:**

**„Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt z. B. nur maximal 600 Gramm fettarmes Fleisch und fettarme Wurst pro Woche, dafür aber fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag. Zu den Empfehlungen gehören auch vier bis sechs Scheiben Brot, ein Glas Milch bzw. ein Becher Naturjoghurt und das auch noch täglich. Aber die Wirklichkeit auf den deutschen Tellern sieht eben anders aus, wie auch eine aktuelle Studie gezeigt hat. Von insgesamt 15.000 befragten Menschen hielten sich nur ganze zwei an diese Ernährungsempfehlungen.“**

Die Folge: Wir leben mit einem permanent schlechten Gewissen. Dabei ist den meisten schon bekannt, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen kann. Nur kommen diese Vorsätze im Familienalltag und Bürostress unter die Räder.

## **O-Ton:**

**„Wir beobachten als Folge dieser Unsicherheit, dass immer mehr Menschen auf ganze Lebensmittelgruppen verzichten, ganz einfach weil sie glauben, sich genau dann besonders gesund zu ernähren. Ein Beispiel: Da gibt es die Empfehlung, auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten. Aber unser Gehirn und unser Körper benötigt rund 120 Gramm Kohlenhydrate täglich, ganz einfach um normal zu funktionieren. Ich halte generell eine Fixierung auf einzelne Bestandteile von Lebensmitteln für völlig falsch. Ein wohlgekannter nicht krankheitsbedingter Verzicht auf bestimmte Lebensmittel bedeutet nämlich fast immer auch einen Verlust an Genuss. Und wenn Essen keinen Spaß mehr macht und nichts mehr mit Freude zu tun hat, dann läuft auf jeden Fall etwas schief“**

Leider ist das, was wir essen, nur eine kleine Stellschraube im großen Getriebe Gesundheit. Faktoren wie Alkoholgenuss, Rauchen, Schlaf- und Bewegungsmuster spielen da ebenso eine Rolle wie z.B. genetische Merkmale. Das sollte man im Blick behalten, betont Dr. Margareta Büning-Fesel, Geschäftsführender Vorstand des aid infodienst. Sie fordert deshalb eine neue Sicht auf Ernährungsempfehlungen.

## **O-Ton:**

**„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.“**

Statt starrer Konzepte sind also eher Empfehlungs-Korridore gefragt: Spielräume, in denen sich Menschen in ihrer Ernährungsweise bewegen können. Und vor allem könnte es auch dazu führen, dass wir endlich mal unsere guten Vorsätze für das neue Jahr einhalten – ganz ohne schlechtes Gewissen.

## **Abmoderation**

Informationen zum Thema Ernährung finden Sie auch im Netz unter [www.aid.de](http://www.aid.de) und hier unter dem Stichwort „Ernährung“.