

Nadia Röwe

# Das Ernährungsprotokoll als App?

Anwendungen am Beispiel der aid-App „Was ich esse“

**Apps liegen im Trend, vor allem der Markt für Gesundheitsapps entwickelt sich rasant. Sie wecken Spieltrieb und Wettbewerbsgeist, motivieren und helfen dabei, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, sei es beim Sport oder bei der Ernährung. Aber eignen sich Apps auch als Ernährungsprotokoll für die Beratung?**

Ein Blick in die App-Stores zeigt, dass im Bereich Ernährung verschiedene digitale Ernährungsprotokolle zur Verfügung stehen. Ihre Vorteile liegen darin, dass das Smartphone in der Regel jederzeit verfügbar ist, der User keine zusätzlichen Materialien wie Papier und Stift benötigt, er meist direkte Ergebnisse sehen kann und das in grafisch ansprechender Form. Doch nicht alle Anbieter von Gesundheitsapps arbeiten wissenschaftlich und frei von wirtschaftlichen Interessen. Deshalb hat der aid infodienst e. V. eine kostenlose App zur aid-Ernährungspyramide veröffentlicht, die die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine gesundheitsförderliche Ernährung umgesetzt hat.

## „Was ich esse“: die App zur aid-Ernährungspyramide

Mit der App kann der User dokumentieren, welche Lebensmittel, Speisen und Getränke er in welchen Mengen über den Tag verteilt gegessen und getrunken hat.

## Eingeben – Einchecken – Ansehen

**Schritt 1:** Das verzehrte Produkt wird in das Suchfenster der App eingegeben und aus dem Produktkatalog ausgewählt. Die App umfasst derzeit über 700 Lebensmittel mit Fotos (**Abb. 1**).

**Schritt 2:** In der Detailansicht des ausgewählten Produkts kann der User die entsprechende Portionsgröße auswählen (**Abb. 2**). Erklärungen zum Portionsmaß findet der User im Menü. Zusätzlich kann er die Tageszeit verändern, falls er ein Lebensmittel nachtragen möchte. Bei zusammengesetzten Produkten ist auf dieser Seite sichtbar, aus welchen Portionsbausteinen die Speise zusammengesetzt ist (hier das Beispiel Birchermüsli mit Obst). Wenn der User das Produkt anders herstellt, zum Beispiel das Birchermüsli immer mit zwei Portionen Joghurt verzehrt, kann er das individuell anlegen (vgl. „Eigenkreationen selbst anlegen“).

**Schritt 3:** Das Produkt wird „eingchecked“ und parallel in einen Verlauf übertragen (**Abb. 3**). Mit dem Button „Bearbeiten“ lassen sich falsch eingcheckede Produkte aus dem Verlauf löschen. Neben dem Verlauf sind die eigenen Trends anhand der 25 am häufigsten eingcheckedten Lebensmittel ablesbar.

## Ergebnisse prüfen

Die App zeigt die eingcheckedten Lebensmittel mit den entsprechenden Fotos in einem Verlauf an und sortiert sie parallel dazu automatisch in die aid-Ernährungspyra-



Abbildung 1: Der User gibt das Produkt in das Suchfenster ein und wählt es aus dem Katalog aus – Eingeben

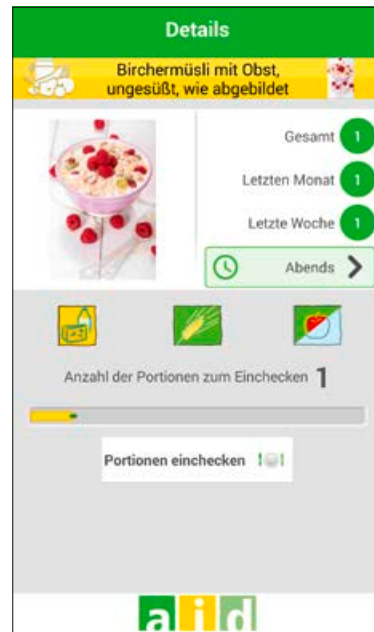


Abbildung 2: In der Detailansicht kann der User die entsprechende Anzahl an Portionen auswählen – Einchecken



Abbildung 3: Nach dem Einchecken übernimmt die App das Produkt in einen Verlauf – Ansehen

mide ein (Symbol: Pyramide, „Heute“). Der Nutzer muss also kein Vorwissen mitbringen, er kann die App ohne längere Vorbereitung einsetzen. Das Wochenprotokoll gibt zusätzlich einen Überblick über den Soll- und Istzustand (Symbol: Pyramide, „Woche“). Die Balken und darüberstehenden Zahlen zeigen an, wie viele Portionen pro

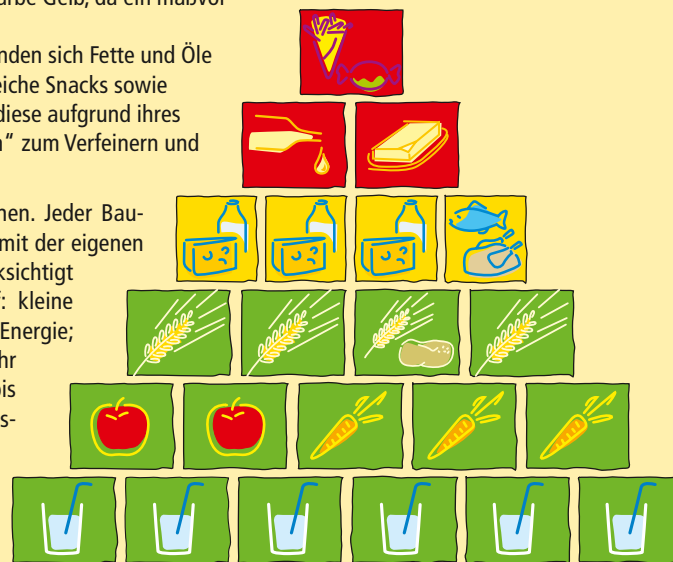
Woche empfehlenswert sind. An der dunklen Füllung der Balken kann der User ablesen, wie viele Portionen er bereits gegessen oder getrunken hat. Die Zahlen unter den Balken geben die Differenz an, das heißt wie viele Portionen noch „offen sind“. Im Archiv stehen alle Wochenprotokolle zur späteren Ansicht zur Verfügung (Abb. 4–6).

## Die aid-Ernährungspyramide

Die aid-Ernährungspyramide ist ein Modell, das zeigt, wie sich die allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen im Alltag umsetzen lassen. Es zeigt ein Ideal auf und dient der Orientierung. Aufgebaut wie eine Pyramide zeigt das Modell, in welchen Mengen die Lebensmittel der einzelnen Lebensmittelgruppen täglich verzehrt werden sollten (quantitative Umsetzung der Ernährungsempfehlungen). Die qualitativen Aspekte kommen in den Begleitmaterialien zur aid-Ernährungspyramide zur Sprache und lassen auch individuellen Vorlieben und Gewohnheiten ihren Platz.

- Lebensmittel, die nach Empfehlung von Fachgesellschaften reichlich verzehrt werden sollten, füllen die unteren drei Ebenen und bilden die Basis der Pyramide: Getränke; Gemüse, Salat; Obst sowie Brot, Getreide und Beilagen. Sie sind deshalb mit der Farbe Grün hinterlegt.
- Milch und Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurst und Eier bilden die vierte Ebene der aid-Pyramide und tragen die Farbe Gelb, da ein maßvoller Verzehr angeraten ist.
- In der rot markierten Spitze der aid-Pyramide finden sich Fette und Öle sowie Extras wie Süßigkeiten, salzige und fettreiche Snacks sowie energiereiche und alkoholhaltige Getränke, da diese aufgrund ihres hohen Energiegehalts oder der „leeren Kalorien“ zum Verfeinern und Genießen in geringen Mengen dienen.

Die aid-Pyramide besteht aus einzelnen Bausteinen. Jeder Baustein entspricht einer Portion, die alltagstauglich mit der eigenen Hand abgemessen wird. Dieses Vorgehen berücksichtigt den individuell unterschiedlichen Energiebedarf: kleine Menschen = kleine Hände/Portionen, weniger Energie; große Menschen = große Hände/Portionen, mehr Energie. In eine Hand passen beispielsweise ein bis zwei Scheiben Brot (je nach Größe), ein Glas Wasser, ein Apfel, eine Tomate oder ein kleines Joghurt. Für Kleinteiliges oder Zerkleinertes wie Kirschen oder Salat nimmt man zwei Hände zur Schale geformt. Fette und Öle werden mit dem Esslöffel abgemessen.



Idee: Sonja Mannhardt, © aid infodienst



Abbildung 4: Ein Tagesprotokoll

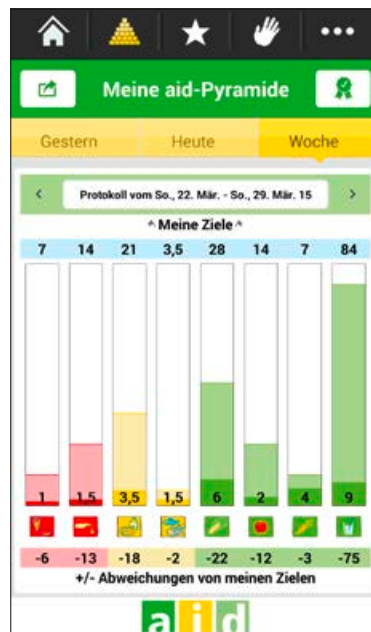


Abbildung 5: Ein Wochenprotokoll

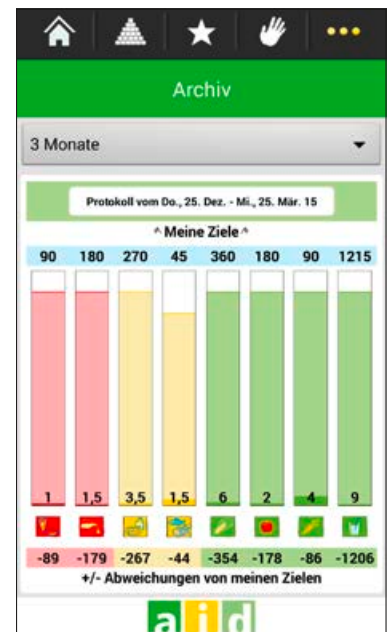


Abbildung 6: Die im Archiv gespeicherten Wochenprotokolle lassen sich für verschiedene Zeiträume auswerten.

## Eigenkreationen selbst anlegen

Eigene Speisen und fehlende Produkte wie zum Beispiel exotische Früchte kann der Nutzer mit einem individuellen Foto ergänzen (Abb. 7). Dazu legt er ein neues Produkt an: Er ordnet der Speise die enthaltenen Lebensmittelgruppen und die Mengen zu. Am Beispiel der Drachenfucht ist das eine Portion Obst. Eine Paprika-Nudelpfanne könnte beispielsweise eine Portion Nudeln, eineinhalb Portionen Gemüse, eine halbe Portion Milch und Milchprodukte sowie eine Portion Fette und Öle in der aid-Ernährungspyramide „besetzen“. Anschließend gibt der Nutzer dem Produkt einen Namen, etwa „Paprika-Nudeln spezial“, und ordnet ihm ein selbst aufgenommenes Foto des Gerichtes zu. Die ergänzten Speisen werden lediglich im Produktkatalog des persönlichen Smartphones gespeichert. Die App versendet keine Daten unaufgefordert.

## Zeit sparen

Für ein schnelleres Einchecken lassen sich Lebensmittel als Favoriten festlegen. Dazu tippt der User im Verlauf auf den weißen Stern eines Lebensmittels, wodurch es in den Menüpunkt Favoriten (Symbol: Stern) übertragen wird. Auch selbst angelegte Menüs wie zum Beispiel eine Frühstücksvariante aus einem Glas Milch, einem halben Apfel und zwei Handvoll Müsli kann der User auf diese Weise als Favorit mit einem Fingerdruck erfassen. Die Lebensmittel müssen dazu nicht einzeln eingetippt werden (Abb. 8–9). Die „Top 25“ bieten ebenfalls die Möglichkeit Zeit zu sparen: Die Liste zeigt die 25 am häufigsten eingetippten Produkte.

## Wer es genau wissen will

Für die Nutzung der App ist kein Fachwissen erforderlich, da die Zuordnung der Lebensmittel in die aid-Ernährungspyramide vorgegeben ist. Im Menüpunkt „Mehr“

findet der Nutzer im Unterpunkt „aid-Ernährungspyramide“ Erklärungen zu deren Aufbau und Inhalt. Auch Ernährungsbildungskräfte können sich über den eingefügten Link vertiefend informieren (Abb. 10–11).

Für viele Menschen ist das Führen eines Ernährungsprotokolls Anlass, sich intensiver mit ihren Ess- und Trinkgewohnheiten zu befassen. Spätestens, wenn der User selbst Lebensmittel oder Speisen anlegen will, wird er darüber nachdenken, zu welcher Lebensmittelgruppe ein Produkt gehört. Mehr dazu erfährt der Nutzer im Unterpunkt „Lebensmittelgruppen“. Dass ein Apfel zum Obst zählt, ist eindeutig. Doch beispielsweise Nüsse oder Cola können verschiedenen Kategorien zugehören. Botanisch gesehen sind Nüsse Schalenfrüchte. Deshalb könnten sie der Gruppe Obst zugewiesen sein. Aufgrund ihres hohen Fett- und Energiegehalts zählt die aid-Ernährungspyramide sie jedoch zu den Fetten und Ölen. Cola liefert Flüssigkeit und könnte bei den Getränken stehen. Da Cola jedoch viele und „leere“ Kalorien liefert, ist sie ein Extra. Der Menüpunkt „Handmaß“ (Symbol: Hand) liefert zahlreiche Beispielbilder zu Portionsgrößen und zeigt die täglich empfohlenen Verzehrmenen auf (Abb. 12).

## Wer eigene Ziele hat

Die aid-Ernährungspyramide ist ein Modell, das einen Idealzustand zeigt. Sie dient deshalb zur Orientierung und Annäherung. Aus wissenschaftlicher Sicht ist beispielsweise nichts dagegen einzuwenden, mehr als drei Portionen Gemüse am Tag zu essen oder mehr als sechs Gläser Wasser zu trinken. Außerdem fließen immer auch der Lebensstil und die Ernährung im Ganzen in die Bewertung ein. So kann es ganz unterschiedliche Gründe geben, die aid-Ernährungspyramide den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Im Alltag oder in der Beratung, ob als Prävention oder Therapie, ergeben sich zahlreiche weitere Ansätze.



Abbildung 7: Der Nutzer kann eigene Speisen und fehlende Lebensmittel selbst ergänzen.

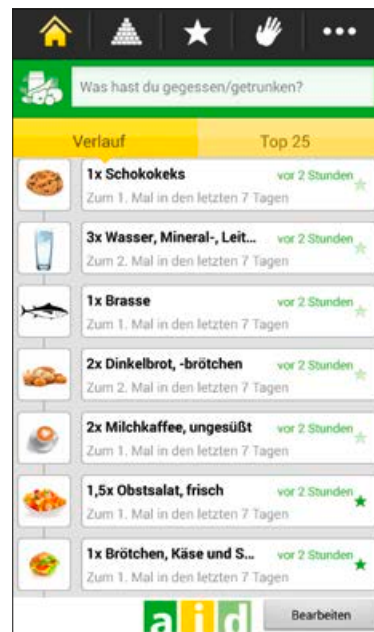


Abbildung 8: Lebensmittel lassen sich im Verlauf durch Aktivieren des Sterns zu einem Favoriten machen.



Abbildung 9: Favoriten verkürzen das Einchecken.

## Portionsbausteine anpassen

Um eigene Ziele festzulegen, kann der User im Menü unter „Meine Ziele“ für jede Lebensmittelgruppe die Portionsanzahl variieren (**Abb. 13**). Hier einige Beispiele:

- Christian, 42 Jahre alt, möchte häufiger Gemüse essen, um insgesamt fitter zu werden. Er schätzt, dass er derzeit maximal dreimal pro Woche Gemüse isst. Sein Ziel für die nächsten Wochen ist, jeden Tag *eine* Portion Gemüse zu verzehren. Sobald er sein Ziel erreicht hat, möchte er die Portionen erhöhen.
- Lena-Kristin, 28 Jahre alt, hat sich aufgrund der aktuellen Medienflut zum Thema „Tierwohl“ dazu entschlossen, weniger tierische Produkte zu essen. Sie hat die Portionszahl von Fisch, Fleisch, Wurst und Eiern und die Menge an Milch und Milchprodukten reduziert. Stattdessen erhöht sie die Anzahl für Gemüse und Obst.
- Nadine, 35 Jahre alt, ist eine Naschkatze. Dadurch hat sie im Lauf der Zeit zwei bis drei Kilogramm zugenommen. Um nicht noch mehr Gewicht aufzubauen, hat sie mit einem dreiwöchigen Versuch begonnen. Sie möchte testen, ob sie mit mehr Obst und weniger Süßem auch zufrieden ist – ohne Heißhungerattacken zu bekommen. Dazu reduziert sie die Extras auf eine halbe Portion pro Tag und erhöht dafür kurzfristig die Obstmenge um eine Portion.
- Magdalena, 65 Jahre alt, hat Nierensteine. Obwohl es für sie wichtig ist, vergisst sie das Trinken häufig. Deshalb hat sie unter „Meine Ziele“ die Erinnerungsfunktion für Getränke aktiviert. Diese kann sie unter dem Menüpunkt „Mehr“ in den Einstellungen wieder deaktivieren.

## Lebensmittel anderen Gruppen zuordnen

In der aid-Ernährungspyramide sind die Lebensmittel bestimmten Kategorien zugeordnet, zum Beispiel zählt Käse zur Gruppe „Milch und Milchprodukte“. Bei diesen Zuordnungen gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“, denn in jeder Lebensmittelgruppe finden sich Lebensmittel, die aufgrund ihrer Nährwerte eine Sonderstellung einnehmen und deshalb verschiedenen Kategorien zugehören können. Eine Avocado beispielsweise ist botanisch gesehen eine Frucht, kommt jedoch als Gemüse auf den Teller und könnte aufgrund ihres hohen Fettgehalts auch zu den „Fetten und Ölen“ zählen.

Auch die Indikation (Übergewicht, Untergewicht, Fettstoffwechselstörungen etc.) kann Anlass für eine alternative Zuordnung zu Lebensmittelgruppen sein. In diesem Fall legt der User das Lebensmittel als neues Produkt an und ordnet es der gewünschten Gruppe zu.

## Spielen

Apps fördern Spieltrieb, Wettbewerbsgeist und Sammelleidenschaft und befriedigen das Mitteilungsbedürfnis. Diese Eigenschaften sind einige der Erfolgsfaktoren von Apps. Mit „Was ich esse“ kann der User eigene Ziele stecken, Badges (Sticker) für bestimmte Aktionen sammeln und seine individuelle aid-Pyramide oder gesammelte Badges über Facebook oder Twitter teilen und mit anderen vergleichen. Die Meldungen für erhaltene Badges können im Menü „Mehr“ unter den Einstellungen ausgeschaltet werden (**Abb. 14–16**).

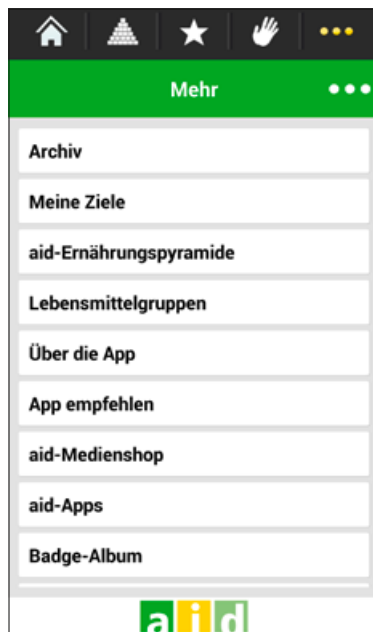


Abbildung 10: Im Menüpunkt „Mehr“ findet der User alle wichtigen Informationen.



Abbildung 11: Im Unterpunkt „aid-Ernährungspyramide“ ist deren Aufbau und Funktion erklärt.



Abbildung 12: Im Menüpunkt „Handmaß“ findet der User Beispielbilder zu Portionsgrößen.

## Mögliche Einsatzgebiete der App

Die Nutzungsmöglichkeiten der App sind vielfältig. Eingesetzt wurde und wird sie beispielsweise in folgenden Settings:

### Betriebliche Gesundheitsförderung

Eine Institution baut ein Betriebliches Gesundheitsmanagement auf. Ein Element ist die Unterstützung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Optimierung ihres Ess- und Trinkverhaltens. Die Mitarbeiter können die App dazu nutzen, um sich grundsätzlich mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen oder um bestimmte Ziele zu verfolgen. Zum Beispiel können sie parallel zu einem betrieblich organisierten Ernährungskurs ihr Essverhalten beobachten und auf Wunsch modifizieren. In diesem Beispiel erhalten die Mitarbeiter die Anregung, ihr Trinkverhalten zu beobachten und bei Bedarf weiterzuentwickeln.

- Führen Sie mit der App über zwei Wochen Ihr Ernährungsprotokoll. Betrachten Sie anschließend Ihre beiden Wochenprotokolle. *Wie viele* Portionen haben Sie erreicht? Denken Sie daran, dass gezuckerte und alkoholische Getränke in der Spitze der Pyramide angesiedelt sind (quantitative Auswertung).
- Nutzen Sie zwei Wochen lang die App und betrachten Sie abends anhand des Verlaufs, *was* Sie getrunken haben. Gibt es Optimierungsbedarf und wie könnte dieser aussehen (qualitative Auswertung)?
- Arbeiten Sie zwei Wochen mit der App und analysieren Sie anhand des Verlaufs, *wann* Sie viel und wann Sie wenig getrunken haben. Trinken Sie beispielsweise morgens viel und nachmittags wenig oder trinken Sie nur zu den Mahlzeiten (regelmäßiges Trinken)?

- Testen Sie zwei Wochen lang die *Erinnerungsfunktion* aus. Hat Ihnen dieses Tool dabei geholfen, *mehr* zu trinken (regelmäßiges Trinken und quantitative Auswertung)?
- Passen Sie die Anzahl der Getränkebausteine an *Ihre Bedürfnisse* an. Stecken Sie sich realistische Ziele. Füllen Sie dazu zwei Wochen lang die App aus. Erweitern Sie nach zwei Wochen Ihre Portionszahl für Getränke (individuelle Analyse).

Als weitere Themen bieten sich etwa Gemüse und Salat, Obst, Vollkornprodukte, Fleisch/Wurst, Fisch, Fette und Öle sowie Extras an.

### Ernährungsbildung in der Schule

In einer sechsten Klasse findet eine Unterrichtsreihe zum Thema Ernährung mithilfe des aid-Konzepts „SchmExperten“ statt. Die Unterrichtseinheit bezieht sich auf die aid-Ernährungspyramide, indem alle im Unterricht thematisierten Lebensmittel zugeordnet und deren gesundheitlicher Wert diskutiert wird. Damit die aid-Pyramide im Alltag der Schüler zum ständigen Begleiter wird, dürfen die Schüler eine Woche lang mit der App ein Ernährungsprotokoll führen. In der folgenden Unterrichtseinheit diskutieren die Schüler ihre Erfahrungen. In diesem Zusammenhang können Lehrer auch den (sinnvollen) Einsatz von Neuen Medien diskutieren. In diesem Zusammenhang kann ein Vergleich von Ernährungsprotokollen als Papierversion oder als App interessant sein.

### Fachlich begleitete Gewichtsreduktion

Aktuell testen Kinder und Jugendliche mit (Übergewicht und) Adipositas die App in einer Fachklinik zur

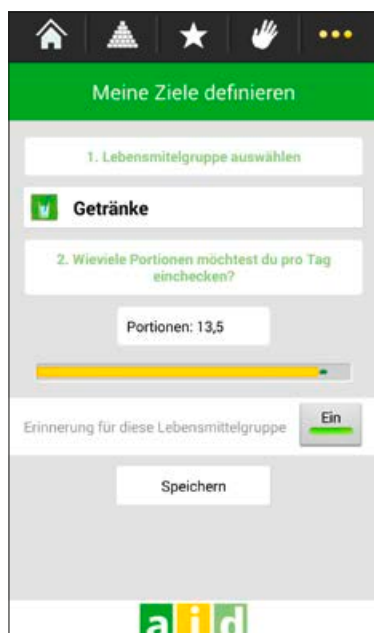


Abbildung 13: Die aid-Ernährungspyramide lässt sich individuellen Zielen anpassen. Eine Erinnerungsfunktion hilft bei der Umstellung der Essgewohnheiten.

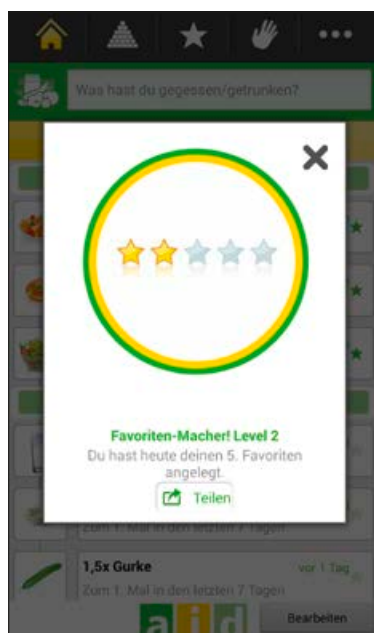


Abbildung 14: Für verschiedene Aktionen sammelt der User „Badges“.



Abbildung 15: Die gesammelten Badges erscheinen im Badge-Album.

Gewichtsreduktion als Ernährungsprotokoll. Diese Zielgruppe hatte die Papierversion nicht gut angenommen. Die Beratungskräfte erhielten häufig verschmutzte, geknickte oder zerrissene Protokolle zurück. Oder die Kinder und Jugendlichen hatten sie vergessen oder verloren. Das Handy trägt diese Zielgruppe für gewöhnlich immer bei sich.

### Einsatz in der Ernährungsberatung

Alle vorgestellten Tools der App lassen sich natürlich in der Ernährungsberatung unter vielfältigen Gesichtspunkten und individuellen Zielsetzungen der Klienten anwenden.

*Wie gefällt Ihnen „Was ich esse“? Wie nutzen Sie die App in der Beratung? Schreiben Sie mit dem Betreff „Was ich esse“ an [eif@aid.de](mailto:eif@aid.de) und erhalten Sie als kleines Dankeschön Medien Ihrer Wahl im Wert bis 6,00 Euro versandkostenfrei. Ergänzen Sie Ihr Feedback einfach um Ihre Medienwünsche und Ihre Postadresse. Diese Aktion endet am 30. Juni 2015.*

### Allgemeine Vorteile und Grenzen einer App als Ernährungsprotokoll

Die Meinungen zu Gesundheitsapps gehen auseinander – für die einen sind sie ein nützlicher Tagesbegleiter, die anderen sehen sie als spielerischen Zeitvertreib mit geringer oder fehlender Aussagekraft an. Seine persönliche Meinung muss sich jeder selbst bilden. Im Zweifel geht Probieren über Studieren: Womit kommt der Einzelne am besten zurecht? **Übersicht 1** zeigt mögliche Vor- und Nachteile von Apps.

### Braucht der Mensch genau 250 Gramm Obst am Tag? – Sinn und Grenzen von Ernährungsempfehlungen

Ernährungsempfehlungen wurden entwickelt, um eine bedarfsgerechte Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen für die Bevölkerung sicherzustellen.

Wenn der Körper über die Nahrung bedarfsgerecht mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird, ist er grundsätzlich leistungsfähig und gesund. Ist die Versorgung über die Nahrung hingegen längerfristig unzureichend, können sich ernährungsabhängige Erkrankungen entwickeln. Auch eine Überversorgung mit bestimmten Nährstoffen kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Wie immer macht die Dosis das Gift.

Für die Ableitung von Ernährungsempfehlungen führen Wissenschaftler umfassende Studien durch und werten diese aus. Aus den gewonnenen Erkenntnissen resultieren in der Regel sehr konkrete Empfehlungen zur wünschenswerten Aufnahme einzelner Nährstoffe, die fortlaufend neuen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen angepasst werden. Außerdem geben die Fachgesellschaften konkrete Empfehlungen zum Verzehr von Lebensmitteln ab, die den entsprechenden Nährstoff in nennenswerten Mengen liefern.

*Wie sich Ernährungsempfehlungen entwickeln, zeigt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) beispielhaft anhand von Obst und Gemüse: <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/obst-und-gemuese-die-menge-machts/>*

Ernährungsfachkräfte diskutieren die Sinnhaftigkeit konkreter Empfehlungen kritisch. Warum werden beispielsweise genau 250 Gramm Obst und 400 Gramm Gemüse pro Tag empfohlen? Was geschieht, wenn ein Gemüse-

Übersicht 1: Mögliche Vor- und Nachteile von Apps	
Vorteile von Apps	Nachteile von Apps
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Smartphone ist ein ständiger Begleiter und immer zur Hand.</li> <li>• Apps lassen sich intuitiv, einfach und schnell bedienen.</li> <li>• Apps motivieren und wecken Spieltrieb, Wettbewerbsgeist und Sammelleidenschaft.</li> <li>• Apps ermöglichen die direkte Auswertung der eingegebenen Daten.</li> <li>• Mit wenig Aufwand bei der Eingabe kann der Nutzer viele Daten/Ergebnisse bei der Ausgabe erzeugen.</li> <li>• Apps sind optisch ansprechend aufbereitet.</li> <li>• Durch viele Bilder und wenig Text sind die Inhalte leicht verständlich.</li> <li>• Die meisten Apps bedürfen keines Vorwissens.</li> <li>• Apps sind ein niedrigschwelliges Angebot, da die meisten kostenfrei sind.</li> <li>• Apps sind im Trend. Gesundheitsapps bieten daher einen einfachen Einstieg in einen gesünderen Lebensstil.</li> <li>• Die meisten Apps bedürfen keines Vorwissens.</li> <li>• Das hohe Angebot an Apps ermöglicht es, eine individuell passende App auszuwählen.</li> <li>• Apps sind zur Prävention und teilweise auch für die Therapie geeignet. Letzteres sollte in Absprache mit dem Ernährungsberater oder Arzt erfolgen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zur Nutzung von Apps ist ein Smartphone erforderlich.</li> <li>• Der User muss eine gewisse technische Affinität mitbringen.</li> <li>• Am Markt sind auch unwissenschaftlich arbeitende Anbieter präsent, die eigene Interessen verfolgen und nicht den Nutzen des Users in den Vordergrund stellen.</li> <li>• Apps können keine Ernährungsberatung oder den Besuch beim Arzt ersetzen.</li> <li>• Es besteht die Gefahr, dass manche Apps persönliche Daten sammeln und weiterleiten.</li> <li>• Zum Teil ist das hohe Angebot schwer überschaubar.</li> <li>• Grundsätzlich ist, zum Beispiel im Rahmen von Essstörungen, ein Missbrauch denkbar.</li> <li>• Einige Apps bedürfen zur Nutzung einer Internetverbindung.</li> <li>• Zusatzfunktionen können kostenpflichtig sein.</li> </ul>

liebhaber täglich 500 Gramm Gemüse isst? Sind damit gesundheitliche Risiken verbunden? Ist nicht eigentlich die gesamte Ernährung oder – noch umfassender – der Lebensstil zu betrachten?

Auch bei Verbrauchern stoßen Ernährungsempfehlungen auf Widerstand. Zum einen, weil sich die Empfehlungen durch neugewonnene wissenschaftliche Erkenntnisse verändern, was teilweise zu Verunsicherung führt. Zum anderen haben viele Menschen Probleme, bestimmte Mengeneempfehlungen zu befolgen. Sie fühlen sich eingeengt und gegängelt oder fürchten, ihr Essen genau abwiegen zu müssen. Letzteres erscheint ihnen zu aufwendig und sie lassen es deshalb ganz.

In Zeiten des Wohlstands haben viele Menschen „verlernt“, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Diese Entwicklung wird unter anderem durch die Werbung, das allgegenwärtige Angebot von – zu meist zucker- und fettreichen – Produkten und den inaktiven Lebensstil gefördert. Deshalb benötigen viele Menschen Ernährungsempfehlungen, die einen Idealzustand abbilden, an dem sie sich orientieren und dem sie sich (wieder) schrittweise annähern können. Die von den Fachgesellschaften kommunizierten Empfehlungen zu Lebensmittelmengen konkretisieren dieses Ideal und bringen über die Einteilung in Lebensmittelgruppen Ordnung in die Vielfalt der sehr unterschiedlich zusammengesetzten Lebensmittel. Sie waren Grundlage des Konzepts und der leicht verständlichen und anschaulichen Umsetzung der aid-Ernährungspyramide.

Diese stellt damit ein einfaches und alltagstaugliches Modell dar, anhand dessen jeder sein Ess- und Trinkverhalten prüfen und/oder seine Ernährung optimieren kann. Denn wie Studien zeigen, nehmen Menschen Empfehlungen eher an, wenn sie knapp, leicht verständlich und im Alltag einfach umsetzbar sind. Deshalb sind lebensmittelbezogene Empfehlungen mit einer mengenmäßigen Grobschätzung wie „5-mal am Tag Obst und

Gemüse“ günstiger als nährwertbezogene Empfehlungen wie „40 Gramm Protein“ oder „drei Prozent ungesättigte Fettsäuren“ – zumindest in der Kommunikation mit Laien. Hier sollte die Betonung stärker darauf liegen, dass die veröffentlichten Mengeneempfehlungen der Orientierung dienen. Zudem sollte deutlich herauskommen, dass nicht einzelne Werte zählen, sondern das Zusammenspiel aller verzehrten Lebensmittel. Da auch Ernährung und Lebensstil eng zusammengehören, ist letztlich der Klient in seinem ganzen Lebensumfeld zu sehen.

*Die App ist kostenlos und läuft ab Android 4.0 und iOS 6.1. Sie ist mit iPhone, iPad und iPod touch kompatibel, aber für iPhone 5, iPhone 6 und iPhone 6 plus optimiert.*



Zur App im jeweiligen Appstore

#### Die Autorin

Nadia Röwe ist Oecotrophologin, M. Sc. oec. troph. Sie hat mehrere Jahre in der Ernährungsberatung gearbeitet und ist seit 2012 beim aid infodienst e. V. als Wissenschaftsredakteurin tätig. Sie hat die App „Was ich esse“ entwickelt.

Nadia Röwe  
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft,  
Verbraucherschutz e. V.,  
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn  
n.roewe@aid-mail.de

