



Gesunde Ernährung muss erlebt werden

Ernährungsbedingte Krankheiten sind heute die größte Herausforderung für die Gesundheit der Menschen und das Gesundheitswesen. Professor Berthold Koletzko vom Dr. von Haunerschen Kinderspital im Klinikum der Universität München (LMU) erlebt regelmäßig, dass Familien kaum noch wissen, welche Lebensmittel gesund sind und wie sie diese zubereiten können.

Das Interview führte
Susanne Werner

Ernährung spielt bei der Gesundheit eine zentrale Rolle. Lässt sich dieser Einfluss irgendwie beziffern?

Prof. Berthold Koletzko: Der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit ist sehr groß, aber in Zahlen oder gar in einer Skala von Null bis 100 Prozent lässt sich das nicht beziffern und hängt auch vom Einfluss anderer Faktoren ab. Belegt ist, dass die Belastung durch ernährungsabhängige nicht-übertragbare Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und bestimmte Krebsarten in den letzten 25 Jahren um ein Drittel zugenommen hat. Diesem Trend entgegenzuwirken ist deshalb eine entscheidend wichtige Herausforderung, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Menschen zu schützen.

Angenommen, ich würde mich in meinem Alltag kaum bewegen, aber mich unglaublich gesund ernähren...

Ja, sowohl Ernährung als auch Bewegung können sich sehr stark auf die Gesundheit auswirken. Wer auf gesunde Ernährung achtet, kann jedoch schneller und effektiver seine überflüssigen Pfunde loswerden. Zum Beispiel trinken in Deutschland 11- bis 13-Jährige Jungen durchschnittlich 450 ml zuckerhaltige Getränke täglich, was etwa 1250 Kilokalorien pro Woche entspricht. Würden sie stattdessen Wasser trinken, könnten sie in nur drei Wochen das Körpergewicht um ein Pfund reduzieren. Um mit einer Stunde Jogging pro Woche ein Pfund abzunehmen brauchen sie dagegen 15 Wochen. Die Effektivität von Bewegung ist also fünfmal geringer.

Wenn wir uns gesund ernähren wollen, sollten wir dann die praktischen



Gemeinsames Kochen mit frischen Lebensmitteln findet in Familien viel zu selten statt. © KONSTANTIN YUGANOV / STOCK.ADOBE

Fertigprodukte besser ganz meiden?

Frisch zubereitetes Gemüse ist ein Grundbaustein gesunden Essens, wie wir es aus der mediterranen Ernährungsweise kennen. Aber Fertigprodukte sind im Trend und werden zunehmend verwendet, weil sie Zeit sparen und bequem sind. Deshalb kann man es nicht hinnehmen, dass so viele angebotene Fertigprodukte viel zu viel ungesunde gesättigte Fette, Zucker und Salz enthalten. Wer rechnet schon damit, dass eine kleine Tiefkühlpizza oft sieben Stück Würfelzucker und mehr enthält?

Verbraucher müssen gesünder auswählen können und dazu die Chance bekommen, die unterschiedliche Qualität von Fertigprodukten beim Einkauf schnell vergleichen zu können. Deshalb setzten sich die Ärzte- und die Verbraucherverbände energisch für eine verpflichtende, einfache Farbkennzeichnung der Nährstoffqualität auf der Packungsvorderseite ein. Mit Farben von Grün bis Rot und Buchstaben lässt der Nutri-Score diese Qualität auf einen Blick erkennen, so wir wie das seit langem beim Kauf von Elektrogeräten vom in Europa vorgeschriebenen Energielabel kennen.

Die verpflichtende Lebensmittelauszeichnung mit dem Nutri-Score würde es auch Herstellern erleichtern, in die Verbesserung ihre Pro-



Wer rechnet schon damit, dass eine kleine Tiefkühlpizza oft sieben Stück Würfelzucker und mehr enthält?

Professor Dr. Dr. Berthold Koletzko
Dr. von Haunerschen Kinderspital
im Klinikum der Universität München
(LMU)

dukte zu investieren, weil Käufer das dann auch sofort erkennen.

Hapert es eher am Wissen bei der Ernährung oder an der Esskultur?

Die aktuelle bundesweite Erhebung der AOK zeigt erschreckende Lücken bei der Ernährungskompetenz. Oft mangelt es auch an der praktischen Umsetzung des vorhandenen Wissens. Es gibt ein Missverhältnis zwischen Wissen und Umsetzung. Viele Menschen erleben ihren Alltag als sehr dicht und getaktet. Es erscheint ihnen oft einfach zu aufwendig, selbst zu kochen und auf ausgewogene Ernährung zu achten. Als Kinder- und Jugendarzt beunruhigt mich besonders die deutlich schlechtere Ernährungskompetenz bei jüngeren Menschen: 63 Prozent der 18- bis 24-Jährigen zeigen in der AOK-Erhebung problematische oder inadäquate Werte, verglichen mit nur 43 Prozent bei über 60-Jährigen.

Offensichtlich erwerben junge Menschen heute in Familie und Bildungseinrichtungen viel weniger Ernährungswissen und Handlungskompetenz als in früheren Generationen.

Was ist zu tun?

In meinem kinderärztlichen Alltag bin ich regelmäßig damit konfrontiert, dass junge Eltern nicht mehr gewohnt sind, Mahlzeiten aus Grund-

nahrungsmitteln selbstständig zuzubereiten. Wir hatten beispielsweise ein 12-jähriges stark übergewichtiges Mädchen in der Betreuung, deren Eltern berufstätig waren. Die Familie hat sich vornehmlich von Kantinenkost und Fertigprodukten ernährt. Angetrieben durch den Wunsch, ihr Übergewicht anzugehen, hat das Mädchen dann frisches Gemüse für sich entdeckt und auch die Zubereitung erlernt. Dadurch hat sie ihr Körpergewicht deutlich reduziert und auch die ganze Familie auf eine neue Spur gesünderer Ernährung gebracht. Wegen des Vormarsches der Fertigprodukte mit meist ungünstiger Zusammensetzung ist es heute wichtiger als je zuvor, die Menschen zu befähigen, gesunde Speisen und Getränke auszuwählen und zuzubereiten.

Es wird doch schon viel über gesunde Ernährung informiert. Was fehlt?

Die von der Bundesregierung favorisierte Strategie der Stärkung von Menschen und Familien durch vielfältige Informationsangebote und gut gemachte Broschüren ist gut und wirksam, aber sie erreicht vor allem gut ausgebildete und motivierte Menschen, weniger aber sozial und ökonomisch benachteiligte Menschen. Entsprechend hat die Ungleichheit der gesundheitlichen Chancen weiter zugenommen. In der bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheitsuntersuchung war vor einem Jahrzehnt das Adipositas-Risiko bei Kindern aus sozioökonomisch benachteiligten Familien etwa dreifach höher als bei Kindern aus Familien mit einem hohen sozioökonomischen Status. Heute ist der Unterschied auf das 4,1- bis 4,4-fache angestiegen. Es bedarf also dringend der Stärkung verhältnispräventiver Maßnahmen, die eine gesündere Wahl für alle Menschen zur leichteren Wahl machen.

Die Praxis-Serie

Lesen Sie am 24. Juli:

Kontakt: Haben Sie Fragen an die AOK oder Themenwünsche für diese Seite? Dann schreiben Sie uns per E-Mail an: prodialog@bv.aok.de.

Ernährung: Junge Erwachsene wissen zu wenig

Die Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen kennt sich zu wenig mit Ernährung aus. Das belegt eine aktuelle Erhebung des AOK-Bundesverbandes

BERLIN. 60,6 Prozent der jungen Erwachsenen im Alter zwischen 18 und 24 Jahren haben eine „problematische Ernährungskompetenz“, bei 2,3 Prozent ist sie sogar „inadäquat“. So das Ergebnis einer aktuellen Erhebung des AOK-Bundesverbands. Le-

diglich 37,1 Prozent der befragten jungen Erwachsenen schnitten in der Wertung gut ab. „Nur jeder dritte junge Erwachsene weiß, wie gesunde Ernährung funktioniert. Das ist alarmierend“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes.

Für die Studie waren insgesamt Antworten von knapp 2000 Personen zwischen 18 und 69 Jahren ausgewertet worden. Die Auswahl der Gesprächspartner erfolgte auf Basis einer bundesweit repräsentativen Stichprobe nach Mikrozensus-Angaben des statistischen Bundesamtes. Der Fragenkatalog umfasste das brei-

te Spektrum der Ernährungskompetenz: Neben dem informierten Umgang mit Nährwertkennzeichnungen gehört dazu die Fähigkeit, Lebensmittel eigenständig zuzubereiten, sie richtig zu lagern, bewusst zu einkaufen – auch wenn das Budget niedrig ist. Weiter ging es darum, ob gemeinsame Mahlzeiten im Alltag eingeplant werden, ob Süßem auch mal widerstanden und ein gesünderer Snack gewählt werde.

Über alle Altersgruppen hinweg, so das Ergebnis, wissen die Befragten zu wenig über den richtigen Umgang mit Ernährung: Bei 51,6 Prozent der Befragten wurde die Kompetenz als

„problematisch“, bei 2,1 Prozent sogar als „inadäquat“ eingestuft. Weniger als die Hälfte (45,9 Prozent) erreichten ein „ausreichend“, nur 0,4 Prozent ein „Exzellente“. Deutliche Unterschiede zeigten sich zwischen den Geschlechtern und den Altersgruppen. Während die Mehrheit der Frauen (53 Prozent) in Sachen Ernährung ausreichend Bescheid weiß, ist es dies nur bei 38 Prozent der Männer der Fall.

Im Vergleich der Altersgruppen schnitten die 60- bis 69-Jährigen am besten ab – rund 57 Prozent von ihnen verfügen über eine „ausreichende“ oder gar „exzellente“ Ernährungskompetenz. Die Ergebnisse von Men-

schen mit und ohne Migrationshintergrund unterscheiden sich kaum, wohl aber bestätigt die Studie den Zusammenhang zwischen Bildungsabschlüssen und Ernährungskompetenz. 37,2 Prozent der Menschen mit einem Haupt- oder Volksschulabschluss sind ausreichend kompetent, bei Menschen mit Abitur liegt der Anteil bei 56,4 Prozent. „Wenn wir hier einen Kurswechsel wollen, müssen wir das Thema gesunde Ernährung fest in unserem Bildungssystem und den Curricula verankern. Die Vermittlung von Ernährungskompetenz darf nicht mit dem Schulgongenden“, betont Litsch. (wer)