

Hintergrundtext

Perspektiven gesunder Ernährung

Ein gesunder Lebensstil trägt heute und in Zukunft zu mehr Gesundheit bei - dies steht, da wissenschaftlich vielfach belegt, außer Frage. Und die meisten Deutschen (86%) sind auch überzeugt, dass sie sich gesund und ausgewogen ernähren. So lautet das Ergebnis einer Infratest-Umfrage im Auftrag der Initiative Zukunft Ernährung (IZE). Doch die Realität sieht immer noch anders aus: Der heutige, moderne Alltag ist geprägt von unausgewogener Ernährung und Bewegungsmangel. Vor diesem Hintergrund gewinnt die Aufklärung über gesunde Ernährung in der Öffentlichkeit weiter an Bedeutung. Entscheidend hierbei: Es gilt alltagsbezogene Ernährungsansätze sowie konkrete Perspektiven für die Zukunft aufzuzeigen. Hier setzt die Initiative Zukunft Ernährung an, deren Ziel es ist, zu einem gesunden Ernährungsverhalten zu motivieren.

Ernährung – über den Tellerrand geschraubt

„Essen ist weit mehr als die Aufnahme von Kalorien oder Nährstoffen. Wenn es damit getan wäre, wären Tabellen und Messbecher erfolgreiche Waffen im Kampf gegen Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten.“ (Dr. Rainer Wild-Stiftung). Vielmehr gilt es, Ernährung in einem gesamtgesellschaftlichen, soziokulturellen und ökonomischen Kontext und somit aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Unser Ernährungsverhalten wurde und wird durch gesellschaftliche Wandlungsprozesse beeinflusst. Dabei spielen neben dem „was wir essen“ auch Aspekte wie „wo, wann, mit wem und warum wir essen“ eine wichtige Rolle. Diese Faktoren werden durch das soziale Umfeld bestimmt, welches durch ständig neue Erfahrungen geprägt wird. Diese gesellschaftlichen Veränderungsprozesse spiegeln sich in Ernährungstrends wieder und nehmen Einfluss auf aktuelle und zukünftige Ernährungsweisen.

Theorie und Praxis gesunder Ernährung

Doch leider sieht die Praxis alles andere als gesund aus. 40 Prozent* der Deutschen kochen nie mit frischen Produkten. Nicht jeder greift also zu gesunder Nahrung – oder hat überhaupt Zugang dazu. Eine unverständliche Tatsache, wo doch in den westlichen Industrienationen das Angebot an gesunden Lebensmitteln so groß ist wie nie zuvor und das Thema Ernährung heute in den Medien hohe Relevanz hat. Kochshows zum Beispiel verzeichnen im Fernsehen hohe Einschaltquoten. Viele Menschen wissen also durchaus, welche Lebensmittel gesund bzw. ungesund sind und auch, dass eine unausgewogene Ernährungsweise die Entwicklung bestimmter Erkrankungen begünstigen kann. Zudem sind die meisten Deutschen (86%) auch davon überzeugt, dass sie sich gesund ernähren – so das Ergebnis einer aktuellen Umfrage der IZE "Gesundheitsförderung durch Ernährung" (Bielefeld 2009). Doch ein Blick hinter

* GEWIS 2009

die Kulissen zeigt: Im Alltag wird das Wissen über gesunde Ernährung dann oft nicht in die Tat umgesetzt. Als Hauptgrund hierfür wurde im Rahmen der Befragung „Zeitmangel“ genannt: Viele der Befragten sind berufstätig und ihre Arbeitszeiten und der Tagesablauf hindern sie daran, sich gesund zu ernähren. Desweiteren gaben die Befragten an, dass ihnen gesunde Ernährung zu teuer bzw. diese nicht schmackhaft sei.

Konkrete Ernährungs-Perspektiven für morgen aufzeigen

Vor diesem Hintergrund wird es immer wichtiger, zum einen über einen gesunden Lebensstil zu informieren. Zum anderen aber darüber hinaus auch konkrete alltagsrelevante Lösungsstrategien anzubieten, bei denen auch soziokulturelle Gegebenheiten berücksichtigt werden. Nur so kann der „Teufelskreis“ aus unausgewogener Ernährung und deren Folgen durchbrochen werden. Die Ernährungsmedizinerin Dr. Stephanie Grabhorn fasst diese Herausforderung zusammen: „Es gilt neue Wege aufzuzeigen, die den heutigen Lebensgewohnheiten entsprechen und auch morgen noch realisierbar sind - dabei aber genug Raum für gesunde Ernährung lassen. Es geht nicht darum, ‚nur‘ neue Studien oder Erkenntnisse aufzuzeigen. Sondern es ist wichtig, die konkreten Ernährungsbedürfnisse und Probleme der Menschen zu kennen und dafür praktische und einfache Lösungsansätze zu bieten, d.h. ihnen alltagskonforme Tipps an die Hand zu geben.“

Und dies hat sich die Initiative Zukunft Ernährung zur Aufgabe gemacht. Sie fungiert daher als eine offene Plattform zum Thema gesunde Ernährung für Personen und Institutionen aus Praxis und Wissenschaft. Einerseits stellt sie Informationen zu ernährungs- und gesundheitsrelevanten Fragestellungen und Trends bereit. Andererseits möchte sie zukunftsorientierte Diskussionen in der interessierten Öffentlichkeit und in Fachkreisen anregen. Dadurch sollen die Beteiligten dann gemeinsam konkrete Ansätze und Perspektiven für Verhaltensänderung in Richtung gesunder Ernährung entwickeln. Immer mit Blick darauf, dass das, was wir als „normales“ Essen empfinden, in spezifischen, kulturellen und sozialen Kontext erlernt und erworben wurde. Deshalb ist es für die Zukunft wichtig, „ungesunde“ Essgewohnheiten nicht nur als „individuelles“ Problem zu behandeln, sondern auch das soziale Umfeld und die identitätsstiftende Wirkung von Esspraktiken mit zu berücksichtigen.

P Pressekontakt Initiative Zukunft Ernährung

c/o Orthomol GmbH

Kristina Streuff

Tel.: 0221 - 170 50 777

Email: presse@zukunft-ernaehrung.de

www.zukunft-ernaehrung.de