WIPIG-Newsletter

Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer

---

Sehr geehrte Damen und Herren,

welche Eigenverantwortung tragen wir beim Thema Ernährung? Kann diese Thematik in der heutigen Zeit unabhängig von Tierwohl und ökologischen Gesichtspunkten betrachtet werden? Die Hauptverantwortung für Ernährungsprobleme lastet nicht auf den Schultern eines einzelnen Akteurs, jedes einzelne Individuum trägt eine Mitverantwortung. Ernährungsbildung ist die Voraussetzung für die Übernahme von Eigenverantwortung. Grundlagen, die in der Kindheit gelegt werden, sind essentiell für das zukünftige Gesundheitsverhalten. Aus diesem Grund ist in dieser Lebensphase anzusetzen. Kinder müssen in diesem Bereich Bildung erfahren, aber auch Eltern und Erziehungsberechtigte, denn diese sind und bleiben Vorbild, zudem geben sie die alltäglichen Rahmenbedingungen vor. Auch gegen das grandiose Nudging der Lebensmittelindustrie kann man sich nur mit dem richtigen Wissen schützen!

Auf Grundlage der neuen Empfehlungen und konkreten Änderungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) haben wir unsere Vorträge rund um das Thema Ernährungsbildung aktualisiert. Werfen Sie einen Blick in folgende Rubriken (https://www.wipig.de/ > Materialien > Projekte > …):

Projekt „Apotheke und Schule“ – Vorträge etc. - Zielgruppe Schülerinnen und Schüler

- „Gesund schmeckt besser“:
  „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ In der Kindheit werden entscheidende Grundlagen für späteres Gesundheitsverhalten gelegt. Wir versuchen mit diesem Vortrag die entscheidenden Aspekte herauszuarbeiten.

- „Nutri-Score“:
  Für die Verwendung des Nutri-Score sind in Deutschland mittlerweile rund 910 Unternehmen registriert. Er bietet eine erste schnelle Orientierungshilfe beim täglichen Einkauf, wenn es sich um den Vergleich von Lebensmitteln innerhalb einer Produktgruppe handelt. Die Bewertung des Nutri-Score informiert aber nicht darüber, ob ein Produkt gesund ist oder nicht – der Aussagekraft sind also deutliche Grenzen gesetzt.

Projekt „Apotheke und Schule“ – Vorträge etc. - Zielgruppe Eltern und Lehrkräfte

- „Gesund schmeckt besser“:
  Den Vortrag "Gesund schmeckt besser" für Eltern und Erziehungsberechtigte haben wir völlig neu aufgelegt. Wir haben versucht, dieses komplexe Thema auf Grundregeln zu minimieren, um bestimmte Kernbotschaften zu verdeutlichen. Thema ist nicht nur eine gesunde ausgewogene Ernährung, sondern auch das Thema Bewegung. Um eine mühsame Ernährungsumstellung im Erwachsenenalter zu vermeiden, ist Ernährungsbildung von Kindesbeinen an entscheidend.

Projekt „Ernährungsbildung“

- Vortrag „Nährwerttabelle“:

Wer die Angaben der Nährwerttabelle lesen und einordnen kann, der kauft kein „X“ für ein „U“. Dann erscheinen z. B. High-Protein-Produkte gleich gar nicht mehr so phantastisch und „Kinder“-Lebensmittel gleich nicht mehr so gesund, sondern zeigen ihren wahren Charakter – i. d. R. überteuerte Produkte ohne gesundheitlichen Nutzen dafür häufig mit sehr hohen Zuckermengen und wahrhaft erfinderischen Werbemaßnahmen der herstellenden und verdienenden Lebensmittelindustrie. Dass Deutschland mehr Ernährungsbildung bitter nötig hat, sieht man allein an den offiziellen Zahlen zu Übergewicht und Adipositas. Der Vortrag „Nährwerttabelle“ in der Rubrik „Ernährungsbildung“ richtet sich an Erwachsene und kann ggf. auch in der Oberstufe gehalten werden – ggf. dann nur in Ausschnitten und mit vielen Produktbeispielen.

Projekt „Ernährungsbildung“

- Vorträge zur „Ernährungspyramide“:
  2024 stellte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ihre aktualisierten Ernährungsempfehlungen für Deutschland vor. Die neuen Empfehlungen berücksichtigen neben ernährungsspezifischen Aspekten auch Nachhaltigkeit, Umweltbelastung sowie landestypische Verzehrgewohnheiten. Im Fokus stehen pflanzliche Lebensmittel, so soll sich der tägliche Speiseplan zu drei Vierteln aus pflanzlichen und maximal zu einem Viertel aus tierischen Lebensmitteln zusammensetzen.
  Die ersten 5 Stockwerke der Ernährungspyramide haben wir in Einzelvorträgen für Grundschulkinder aufgearbeitet, um die einzelnen Aspekte spielerisch zu erklären und die Vorträge nicht zu überlasten.

Projekt „Ernährungsbildung“

- Vortrag „5 am Tag“:
  Waren es ehemals 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse täglich, so hat sich dies nun bei den neuen Ernährungsempfehlungen der DGE geändert: Pauschal sind es jetzt noch 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, die auf dem Speiseplan stehen sollen.

Projekt „Ernährungsbildung“

- Vortrag „Zucker und Zuckerersatzstoffe“:
  Haben Sie schon die Schlagzeile „Wie Fructose aus der Nahrung das Krebswachstum fördern könnte“ (aerzteblatt.de, 23.12.2024) entdeckt? Manchmal könnte man aggressiv werden, wenn man betrachtet, wie erfinderisch so manche Branche ist, um immer mehr Profit zu generieren – teilweise hilft nur Verzicht.

Im Übrigen können Sie die Vorträge der Rubrik Ernährungsbildung auch im Rahmen des Projektes Apotheke und Schule bzw. ggf. auch im Setting Kita, Kindergarten und Grundschule nutzen. Melden Sie sich gerne, wenn Rückfragen Ihrerseits offen sind.

Beste Grüße
Xenia Steinbach

Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen
Dr. Helmut Schlager
Maria-Theresia-Straße 28
81675 München
Deutschland

Tel.: 089 9262 41

inf@wipig.de
www.wipig.de | www.blak.de