

Dr. Fritz Wagner
Bundesministerium für Gesundheit und Frauen
Radetzkystraße 2
1030 Wien

GRÜNBUCH
„Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung: eine europäische Dimension zur Verhinderung von Übergewicht, Adipositas und chronischen Krankheiten“

Beiträge zu den gestellten Fragen:

IV. AUF GEMEINSCHAFTSEBENE VORHANDENE STRUKTUREN UND INSTRUMENTE

IV.3 Gesundheit in anderen EU-Politikbereichen

Welche konkreten Beiträge sollten möglicherweise andere Politikbereiche zur Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung sowie zur Schaffung von Umfeldern, in denen die Entscheidung für gesunde Ernährung und Verhaltensweisen leicht ist, leisten?

Bildung

Die Bildungspolitik kann einen großen Beitrag zur Ernährungserziehung leisten. Durch umfassende Ernährungsbildung an Schulen sollen Kinder von Anfang an den Zusammenhang zwischen ungesunder Lebensweise und chronischen Erkrankungen lernen.

Weiters können Kinder im Schulalltag zu mehr Bewegung durch Intensivierung des Sportunterrichts und körperlicher Betätigung in den Pausen animiert werden.

Um eine Umsetzung des erhaltenen Wissens auch zu Hause zu ermöglichen, sollten auch die Eltern im Rahmen von Informationsveranstaltungen und Elternabenden darüber informiert werden, wie gesunde Ernährung und körperliche Bewegung im Alltag umgesetzt werden kann.

Infrastruktur/Verkehr

Der tägliche Weg zur Arbeit, in die Schule, zum Einkaufen oder Ähnlichem ist eine gute Möglichkeit, körperliche Bewegung in den Alltag einzubauen. Durch das Ausbauen von Rad- und Gehwegen, Grünanlagen sowie öffentlichen Sportplätzen kann die Infrastrukturpolitik die breite Öffentlichkeit motivieren, auf Verkehrsmittel zu verzichten und die Stadt als Ort für sportliche Betätigung zu nutzen.

Sport

Unterstützung von sportlichen Veranstaltungen, an denen die gesamte Bevölkerung teilnehmen kann sowie die Förderung von Breitensport.

Sozialpolitik

Beforschung von Incentiveparameter für gesundheitsbewusste Lebensweise
Welche Maßnahmen auf Gemeinschafts- oder nationaler Ebene könnten dazu beitragen, dass Obst und Gemüse attraktiver, leichter erhältlich, zugänglich und erschwinglich ist?

Information

- Man sollte die Konsumenten aufklären, warum gesunde Ernährungsgewohnheiten wichtig sind und wie sich Fehlernährung negativ auf die Gesundheit des Menschen auswirkt (auch anhand von praktischen Beispielen).
- Durch die genaue Aufstellung der Obst- und Gemüsesorten und ihre positiven Einflüsse auf den menschlichen Körper sowie auf die Gesundheit wird dem Konsumenten veranschaulicht, aus welchem Grund Obst und Gemüse für eine gesunde Ernährungsweise wichtig sind. Die Erklärungen sollten für den Laien verständlich, einfach und trotzdem aussagekräftig formuliert werden.
- In Kochkursen kann dem Konsumenten (Erwachsene, Schüler, Kindergartenkinder,...) vermittelt werden, wie geschmackvoll und schnell man Speisen mit frischem Obst und Gemüse zubereiten kann
- Man sollte den Konsumenten auf die wichtigen Inhaltsstoffe (Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe...) und auf die hohe Nährstoffdichte von Obst und Gemüse aufmerksam machen.
- Aufklärung zum Thema „5x Obst und Gemüse pro Tag“, der Ernährungspyramide und den 10 Regeln der DGE, sollte intensiviert werden.

Gemeinschaftsverpflegung

- Gemeinschaftsverpflegung: Beim Dessert sollte die Möglichkeit bestehen auch Obst auswählen zu können. Jede Hauptspeise sollte in irgendeiner Form Gemüse enthalten (z.B. Salatteller, blanchiertes Gemüse,...). Obst und Gemüse sollte so wenig wie möglich weiterverarbeitet werden.
- In der Kantine sollte auch Obst und Gemüse zum Verkauf angeboten werden. Auch Joghurts mit frischen Früchten und frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte wären eine Alternative zu Cola, Wurstsemmeln...

IV.4. Das Aktionsprogramm im Bereich der öffentlichen Gesundheit

Wie können Verfügbarkeit und Vergleichbarkeit von Daten über Adipositas verbessert werden, insbesondere im Blick auf die Bestimmung der genauen geografischen und sozioökonomischen Verbreitung dieser Krankheit?

Schaffung einheitlicher Kriterien für die Datenerhebung und -sammlung. Einbindung in die in den meisten Ländern schon routinemäßig erhobenen Gesundheitsdaten.

Wie kann das Programm dazu beitragen, unter Entscheidungsträgern, Angehörigen der Gesundheitsberufe, den Medien und der breiten Öffentlichkeit das Bewusstsein dafür zu stärken, wie sehr gesunde Ernährung und körperliche Bewegung zur Verringerung des Risikos chronischer Krankheiten beitragen können?

- Information
- Aufklärung
- Routineuntersuchungen

Neben der Adipositasprävention sollte auch die Prävention chronischer Krankheiten im Kindesalter im Vordergrund stehen. Da sich die Ernährungsgewohnheiten im Kindesalter etablieren, müssen für diesen Lebensabschnitt geeignete ernährungspädagogische Ansätze gefunden werden, um langfristig eine Prävention ernährungsabhängiger Krankheiten zu erzielen. Eltern sollten ins Betreuungsprogramm einbezogen werden, sowie Kindergärten und Schulen.

Wurde die Prävention im Kindesalter verabsäumt, sollte die Vorsorge beim Gesunden mit Risikofaktoren beginnen. Sie dient der Förderung der Gesundheit und/oder der Verhütung von Krankheiten. Zu den Maßnahmen, die im Rahmen dieser Primärprävention gesetzt werden, zählen: Ausschalten der Risikofaktoren, Stärkung der Abwehrkraft oder Verhütung von Krankheitsübertragungen. Maßnahmen der primären Prävention sind am ehesten mit Aktivitäten der Gesundheitsförderung zu koordinieren.

Welche Kanäle sind am geeignetsten zur Verbreitung der bisherigen Erkenntnisse?

Die Massenmedien (Fernsehen, Zeitungen, Rundfunk,) eignen sich zum kurzfristigen Erregen von Aufmerksamkeit. Nachhaltige Informationsvermittlung läuft heute über das Internet, Selbsthilfegruppen und settingorientierte Projekte.

V. AKTIONSBEREICHE

V.1. Verbraucherinformation, Werbung und Vermarktung

Welche Nährstoffe und welche Erzeugniskategorien sind bei Nährwertangaben für die Verbraucher zu berücksichtigen und warum?

Zu viele Informationen auf der Verpackung können den Konsumenten überfordern. Die Folge ist, dass er gar nicht mehr darauf achtet. Welche Nährstoffe letztendlich angegeben sein sollten und auf welche verzichtet werden kann, ist ein viel diskutiertes Thema und auch Experten sind sich hier nicht einig. Die Angabe von Zucker, gesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und Salz neben Energiegehalt, Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten (BIG 8) wäre vorteilhaft.

Welche Art der Aufklärung ist erforderlich, um Verbraucher in die Lage zu versetzen, die Angaben auf Lebensmitteletiketten ganz zu verstehen, und wer sollte sie darüber aufklären?

Insbesondere brauchen Verbraucher Hilfestellung während des Auswahlprozesses der Lebensmittel im Handel. Demnach sollten Informationen auch hier zur Verfügung stehen. Dies kann beispielsweise durch kurze Broschüren erfolgen, die im Lebensmittelhandel zur Mitnahme aufliegen und ernährungswissenschaftliche Empfehlungen sowie eine Erklärung der Lebensmittelkennzeichnung enthalten. Über dies hinaus könnten die Medien, insbesondere das Fernsehen, dazu angeregt werden Sendungen zu produzieren die unter anderem auch die Inhaltsstoffe der Lebensmittel, sowie die Beschreibungen auf den Lebensmitteletiketten, allgemein verständlich erklären.

Sind freiwillige Verhaltensregeln („Selbstregulierung“) ein angemessenes Instrument zur Begrenzung der Werbung und Vermarktung von energiereichen und mikronährstoffarmen Lebensmitteln? Welche Alternativen sollten geprüft werden, falls die Selbstregulierung versagt?

Es sollte in gemeinsamen Konzepten zwischen Gesundheitsbehörden, Verbraucherschutzverbänden und Industrie Maßnahmen für informative Werbung und Aufklärung, verbunden mit möglichen Rezepturverbesserungen erarbeitet werden.

Die Erfahrung zeigt, dass freiwillige Verhaltensregeln nur beschränkt wirksam sind. Zwar gelingt es häufig, solche zunächst zu vereinbaren und ansatzweise in die Praxis umzusetzen. Allerdings werden diese nicht von allen Produzenten, Händlern usw. eingehalten was zu einem „Abbröckelungsprozess“ führt.

Mögliche Alternative wäre etwa die Durchführung von öffentlichen Kampagnen, die die nachteilige Wirkung solcher Produkte auf die Gesundheit aufzeigen, um so einen öffentlichen Druck auf die Unternehmen auszuüben, der sie dazu veranlasst, freiwillige Verhaltensregeln einzuhalten. Diese Aktion wäre aber wohl mit sehr hohen Kosten für die Allgemeinheit verbunden.

Wie kann die Wirksamkeit der Selbstregulierung definiert, durchgeführt und überwacht werden? Welche Maßnahmen sollten ergriffen werden, um zu verhindern, dass die Leichtgläubigkeit und fehlende Medienkompetenz von besonders schutzbedürftigen Verbrauchern durch Werbung, Vermarktung und Werbeaktionen ausgenutzt wird?

Eine Maßnahme, die auf jeden Fall durchgeführt werden sollte, wäre die Verfügbarkeit ernährungsphysiologisch ungünstiger Produkte insbesondere für Kinder und Jugendliche zu reduzieren. Dazu gehört neben der Einführung eines Verbotes von Werbung, die sich an Kinder wendet, die Einschränkung der Vermarktung solcher Produkte an Schulen sowie öffentlich aufgestellten Automaten.

V.2. Verbraucheraufklärung

Wie können Verbraucher am besten in die Lage versetzt werden, eine sachkundige Wahl zu treffen und entsprechend zu handeln?

Viele Verbraucher können Lebensmittel schlecht oder gar nicht beurteilen, da sie über keine Fachkenntnisse diesbezüglich verfügen und mit den Angaben auf den Verpackungen oft überfordert sind. Der Kunde muss Informationen erhalten, ob die Menge eines bestimmten Inhaltsstoffes als hoch oder niedrig einzustufen ist, und ob sich der jeweilige Stoff eher positiv oder negativ auf die Gesundheit auswirkt. Der Verbraucher muss leichten Zugang zu Informationen über die einzelnen Nährstoffe und die jeweiligen Zusatzstoffe haben, um beurteilen zu können, welche Gefahren oder positiven Effekte sich aus einzelnen Komponenten des Produkts ergeben.

Die Festlegung von Nährwertprofilen kann verhindern, vermeintliche ernährungsphysiologische Vorteile bestimmter Produkte (z. B. von „light-Produkten“) darzustellen. Dies stellt auch einen ersten Schritt in Richtung gesundheitliche Bewertung von Lebensmitteln dar. Allerdings besteht die Schwierigkeit darin, festzulegen, wann man Produkte als „gesund“ bezeichnen kann, da übermäßiger Verzehr von vermeintlich „gesunden“ Nährstoffen oder Lebensmitteln auch zu gesundheitlichen Schäden führen kann. Produkte, die eine ernährungsphysiologisch ungünstige Zusammensetzung aufweisen, schaden der Gesundheit oft nicht, wenn man sie in einen gesunden Ernährungsplan integriert. Eine Harmonisierung auf Gemeinschaftsebene hat Priorität.

Welche Beiträge können „Public-Private-Partnerships“ zur Aufklärung der Verbraucher leisten?

Public private partnerships können durchaus einen großen Beitrag zur Verbraucheraufklärung leisten, wenn es gelingt, die Interessen des Gesundheitsschutzes in den Vordergrund zu stellen.

Welche wichtigen Botschaften sollen den Verbrauchern im Bereich Ernährung und körperliche Bewegung wie und von wem übermittelt werden?

Der Verbraucher sollte zunächst über den täglichen Nährstoffbedarf (in kcal/kj) bezogen auf Geschlecht, Alter und körperliche Tätigkeit aufgeklärt werden. Zusammen mit den Nährwertangaben auf den Lebensmitteln kann er dann die benötigte Lebensmittelmenge abschätzen bzw. vermittelt bekommen. Weiters sollte er erfahren, welche Arten von Lebensmittel (z.B. Obst- und Fleisch) in welcher Menge aufgenommen werden sollten. Als Grundlage hierfür dient die Ernährungspyramide bzw. der Ernährungskreis. So kann sich der Verbraucher leichter selber ein wöchentliches Ernährungsprogramm zusammenstellen, in dem alle nötigen Nährstoffe enthalten sind.

Da die Werbung für viele Fehlinformationen und Missverständnisse bezüglich ernährungsphysiologischer Wertigkeit beim Verbraucher sorgt, sollten diesbezügliche Empfehlungen von den Gesundheitsbehörden oder Verbraucherschutzverbänden ausgegeben und formuliert werden.

Im Bereich körperliche Bewegung sollte der Bevölkerung nahe gebracht werden, wie viel Sport mindestens pro Woche betrieben werden sollte. Gleichzeitig sollten einfache Übungen beigebracht werden, und verschiedene Möglichkeiten, körperliche Bewegung bequem in den Alltag einzubauen, aufgezeigt werden.

Es sollte klar formuliert werden, dass nur durch eine Kombination von gesunder Ernährung und regelmäßiger körperlicher Bewegung die Gesundheit nachhaltig erhalten und gefördert werden kann. Eine Veranschaulichung des direkten Zusammenhangs zwischen Energieaufnahme und -verbrauch hilft dem Konsumenten, selber einschätzen zu können, wie hoch sein eigener Energiebedarf ist (z. B. Angaben darüber, wie viel sportliche Betätigung im Verhältnis zur Nahrungsaufnahme notwendig ist). Außerdem sollten die Vorteile, die über die Prävention von Adipositas sowie deren Folgeerkrankungen hinausgehen (Stressbewältigung, Leistungssteigerung, Vermeidung von Haltungsschäden etc.) besser kommuniziert werden. Diese Botschaften könnten durch Hausärzte, Lehrer an Schulen und Arbeitgeber vermittelt werden. Menschen mit Vorbildfunktion, insbesondere für Kinder, wie prominente Sportler und Politiker, könnten Aussagen zu diesem Thema in der Öffentlichkeit machen und der Bevölkerung die Förderung der eigenen Gesundheit „vorleben“.

V.3. Schwerpunkt Kinder und Jugendliche

Gibt es gute Beispiele für die Verbesserung des Nährwerts von Gerichten in Schulkantinen und welche Informationen benötigen Eltern, um den Nährwert der zuhause eingenommenen Mahlzeiten zu verbessern?

Der Fonds Gesundes Österreich förderte dazu beispielsweise das folgende Projekt:

„Move your food“ Essen für junge Leute:

Mit diesem Ernährungsprojekt im Setting Schule wurde einerseits beabsichtigt, das Jausenangebot am Schulbuffet zu verbessern und andererseits ausreichendes Wissen über gesunde Ernährung zu vermitteln. Gemeinsam mit einer diplomierten Diätassistentin, einem Ernährungsteam, das sich aus 20 Schülern zusammensetzte und den Betreibern des Schul-Kiosks, wurde das Angebot des Schulbuffets neu gestaltet. Nach einem Aktionstag, an dem Lehrer und Schüler die Speisen und Getränke probieren konnten, wurde das zukünftige Angebot des Schulbuffets festgelegt. Zur Vermittlung von Ernährungswissen wurden Workshops zu Themen wie Gewichtsmanagement, Sport und Ernährung, Lebensmittelsicherheit und Essverhalten angeboten. Da viele Schüler aufgrund der Berufstätigkeit ihrer Eltern selbst für die Zusammenstellung ihrer Mahlzeiten verantwortlich sind, wurden auch Kochkurse veranstaltet, in deren Rahmen die Schüler die Zubereitung einfacher Speisen lernten. Um auch die Eltern zu motivieren, zu Hause an den Zielen des Ernährungsprojektes mitzuarbeiten, wurden sie am Elternsprechtage ausführlich über das Projekt informiert und hatten die Gelegenheit, die selbstgekochten Gerichte der Schüler am Buffet zu verkosten. Besonders wichtig ist es, dass derartige Projekte bereits im Kleinkindesalter ansetzen (Kindergärten).

Wie können Medien, Gesundheitswesen, Zivilgesellschaft und die entsprechenden Wirtschaftssektoren die Bemühungen der Schulen um eine Gesundheitserziehung unterstützen? Welche Rolle können dabei „Public-Private-Partnerships“ spielen?

Medien:

könnten kindergerechte Informationen liefern, in denen den Kindern eine gesunde Lebensweise aufgezeigt wird.

Gesundheitswesen:

Angehörige des Gesundheitswesens könnten in Schulen Vorträge zu bestimmten gesundheitlichen Themen halten und/oder gemeinsam mit den Kindern gewisse Fakten in Workshops erarbeiten. Die schulärztliche Betreuung sollte sich auch auf Ernährung und körperliche Fitness erstrecken. Gesundheitsinformation sollte in einer, dem Alter entsprechenden Form dargeboten werden.

Zivilgesellschaft:

Elternverbände sollten sich stärker in den Schulen dafür einsetzen, dass das Thema Ernährung von der Schule in die Elternschaft transportiert wird. Sportvereine sollten vermehrt Sportarten an Schulen vorstellen und Kinder und Jugendliche einladen, diese auch auszuprobieren.

V.4. Lebensmittelangebot, körperliche Bewegung und gesundheitliche Aufklärung am Arbeitsplatz

Wie können Arbeitgeber in ihren Kantinen gesunde Lebensmittel anbieten und den Nährwert von Kantinenmahlzeiten verbessern?

Zunächst müssten Arbeitgeber informiert werden, nach welchen Kriterien Lebensmittellieferanten sowie Catering-Unternehmen mit Blick auf gesunde Ernährung ausgesucht werden können. Dazu gibt es einschlägige Literatur, die sich an Einkäufer, Küchenleiter, Betriebsräte, Arbeitsmediziner, Ernährungsberater sowie alle, die zu Essensfragen im Betrieb gehört werden oder darüber entscheiden richtet. Vom FGÖ wurden kostenfrei Kochbücher für Betriebsküchen erarbeitet und verteilt. Es werden zahlreiche Aspekte rund um die Lebensmittelversorgung im Betrieb erörtert und Empfehlungen, nach denen Lieferanten und Catering-Unternehmen bewertet und ausgesucht werden sollten, gegeben.

Der Arbeitgeber sollte die Möglichkeit ergreifen, für die Überwachung des Lebensmittel- bzw. Speisenangebots, Beauftragte mit entsprechender fachlicher Kompetenz zu ernennen oder einzustellen. Der Arbeitgeber kann auch dafür sorgen, dass viel Obst und Gemüse angeboten wird.

Einschlägige Aktionen, Vorträge, Seminare, Folder, Beiträge in Betriebszeitungen und im Intranet können dazu dienen, den Mitarbeitern die Zusammenhänge zwischen Essen, Trinken, Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu vermitteln.

Mit welchen Maßnahmen könnten körperliche Bewegung in Pausen und auf dem Weg zu und von der Arbeit gefördert und erleichtert werden?

Im Rahmen von Schulungen und Seminaren sollte es zunächst umfassende Aufklärung der Mitarbeiter geben. Hier sollten Arbeitnehmer lernen, wie wichtig regelmäßige körperliche Bewegung ist und warum. Es soll aufgezeigt werden, wann, wo und wie der Alltag Möglichkeiten dazu bietet (z.B.: einfache Übungen,

die am Arbeitsplatz und in Pausen mit geringem Zeitaufwand durchgeführt werden können). Des Weiteren sollte der Arbeitgeber den Mitarbeitern eine Infrastruktur bieten, die körperliche Bewegung zulässt: z. B. die Einrichtung von Fitnessräumen und Duscheinrichtungen.

Dies bietet die Möglichkeit individueller sowie gemeinschaftlicher sportlicher Aktivitäten. Die Bildung von Mitarbeitergruppen, die gemeinsam Sport betreiben, könnte gefördert sowie wöchentliche Termine festgelegt werden an denen gemeinsame Fitnessaktivitäten stattfinden. Betriebsinterne oder auch mit anderen Betrieben gemeinsam stattfindende Sportveranstaltungen motivieren zu körperlicher Bewegung und helfen überdies Stresssituationen unter den Mitarbeitern abzubauen.

In Großbetrieben gibt es meistens verschiedene Gesundheitsförderungsaktivitäten. Hier ist es auch leichter möglich, eine Infrastruktur diesbezüglich aufzubauen. Kleine und mittelgroße Betriebe haben es da schwerer. Sie sollten deshalb auf vorhandene Infrastrukturen zurückgreifen können.

V.5. Einbeziehung der Prävention von Übergewicht und Adipositas sowie deren Behandlung in die Gesundheitsversorgung

Welche Maßnahmen sind auf welcher Ebene erforderlich, damit die Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung stärker in die Gesundheitsversorgung integriert wird?

Hausärzte sollten bei ihren Patienten Gewicht und Körpergröße messen (BMI) sowie Veränderungen der Werte dokumentieren. Auffällige Patienten sollten mit dem Thema Ernährung und Bewegung konfrontiert und beraten werden. Ebenso sollten dies auch Betriebsärzte und Schulärzte tun. Im Rahmen von Spitalsaufenthalten sollten einschlägige Aktivitäten durchgeführt werden. Ebenso könnten auch die Krankenkassen ein entsprechendes Informationsangebot zur Verfügung stellen.

V.6. Untersuchung der zu Adipositas führenden Faktoren im Umfeld

Welchen Beitrag können Maßnahmen auf politischer Ebene dazu leisten, dass körperliche Bewegung in die Tageroutine „eingebaut“ wird?

Welche Maßnahmen sind erforderlich, um Umfeldler zu schaffen, die der körperlichen Bewegung förderlich sind?

Insbesondere Großstädtern mangelt es oft an Möglichkeiten der körperlichen Bewegung. Hier sind infrastrukturpolitische Maßnahmen sowie Maßnahmen der Städtegestaltung erforderlich. Die Bevölkerung wäre zu motivieren, besonders für Distanzen unter fünf Kilometer auf motorisierte Verkehrsmittel zu verzichten und zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren.

Infrastrukturelle Maßnahmen:

Der Ausbau von Radwegen insbesondere auf Schulwegen regt dazu an das Fahrrad zu nutzen und erhöht zudem die Sicherheit von Fahrradfahrern im Verkehr.

Die Reduzierung der Parkmöglichkeiten im inneren Stadtbereich und die Erhöhung von Parkgebühren machen es leichter sich gegen das Auto zu entscheiden.

Maßnahmen der Städtegestaltung:

Der Ausbau von Grünanlagen motiviert zu Spaziergängen und sportlicher Aktivität in angenehmer Atmosphäre abseits von Verkehrslärm.

Die Verschönerung von Straßen durch das Pflanzen von Bäumen und Anlegen von Beeten laden ein auf öffentliche und private Verkehrsmittel zu verzichten und zu Fuß zu gehen.

Öffentliche Sportplätze geben die Möglichkeit bestimmten Sportarten zu jeder Tageszeit nachzugehen.

Bereitstellung von Fahrrädern zur unentgeltlichen Benützung im Stadtgebiet (wie dies beispielsweise in Wien geschieht).

V.7. Sozioökonomische Ungleichheiten

Mit welchen Maßnahmen auf welcher Ebene könnten gesunde Ernährung und körperliche Bewegung bei Bevölkerungsgruppen und in Haushalten gefördert werden, die zu bestimmten sozioökonomischen Kategorien zählen, und diese Gruppen in die Lage versetzen, sich gesündere Lebensweise anzueignen?

Wie kann der Bildung von „Clustern ungesunder Gewohnheiten“, die häufig in bestimmten sozioökonomischen Gruppen vorgefunden werden, begegnet werden?

Sozialer Status und Einkommen sind entscheidende Faktoren der Gesundheit. Geringes Einkommen bestimmt den Wohnort. So gibt es zahlreiche Wohngegenden, die wenig Möglichkeit im Umfeld haben, sich körperlich zu betätigen. Gleichzeitig können sich viele Bewohner kein Auto leisten und haben es somit schwerer, Orte zu erreichen, an denen sie Sport treiben können. Maßnahmen, die Umfeld für körperliche Bewegung schaffen müssten sich also verstärkt auf solche Gegenden konzentrieren.

Viele Menschen gewöhnen sich einen ungesunden Lebenswandel an, aus dem Grund heraus, dass sie es nicht besser wissen oder kennen, und geben diesen auch an ihre Kinder weiter. Insbesondere die Kinder müssen eine gesunde Lebensweise so früh wie möglich lernen. Durch Aufklärung der Kinder könnten Eltern so indirekt „erzogen“ werden.

V.8. Ein integrierter umfassender Ansatz für die Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung

Welche Aspekte sind für einen integrierten und umfassenden Ansatz zur Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung am wichtigsten?

Aufklärung von Kindern und Jugendlichen in der Schule
Erfahrungsaustausch innerhalb Europas
Verbraucheraufklärung
Schaffung von Umfeldern zur körperlichen Bewegung

Welche Rolle spielen die nationale Ebene und die Gemeinschaftsebene?

Auf europäischer Ebene sollten Kriterien und Mindeststandards für Maßnahmen festgelegt werden. Auch der Informationsaustausch soll auf Gemeinschaftsebene vorangetrieben werden.

Die konkrete Umsetzung findet auf nationaler Ebene statt. Dabei kann auf kulturelle und sozioökonomische sowie regionale Unterschiede eingegangen und konkrete Lösungsstrategien entwickelt werden.

V.9. Empfehlungen für Nährstoffaufnahme und die Ausarbeitung von lebensmittelbasierten Leitfäden für die Ernährung

Wie können soziale und kulturelle Unterschiede und unterschiedliche regionale und nationale Ernährungsgewohnheiten im Rahmen von lebensmittelbasierten Ernährungsleitfäden auf europäischer Ebene berücksichtigt werden?

Die 3-D-Ernährungspyramide stellt eine Grundlage dar, die von den einzelnen Nationen auf die lokalen Essgewohnheiten unter Bedachtnahme auf traditionelle Küche, soziale und kulturelle Gegebenheiten angepaßt werden kann.

Wie können Ernährungsleitlinien den Verbrauchern vermittelt werden?

Im Vordergrund sollten hier Kinder stehen. Ihnen müssen so früh wie möglich Leitlinien zu gesunder Ernährung vermittelt werden (d.h.: Aufklärung in Kindergärten und Schulen). Je jünger die Kinder sind desto, leichter kann man auf ihre Ernährungsgewohnheiten Einfluss genommen werden. Gleichzeitig sollten hier Eltern integriert werden, um eine Umsetzung der Ziele zu Hause zu gewährleisten

Auch werdende Mütter sind sehr empfänglich für Ratschläge im Bezug auf ihre Ernährung, da sie gerade in der Zeit der Schwangerschaft besonders auf eine gesunde Lebensweise Wert legen. Schwangere könnten so als Mediatoren innerhalb der Familie fungieren. So könnte gesunde Lebensweise bereits in jungen Familien integriert werden.

Wie könnte ein Punktesystem für das Nährstoffprofil, wie es vor kurzem im Vereinigte Königreich entwickelt wurde, dazu beitragen?

Wie alle praktischen Maßnahmen wäre auch diese zu evaluieren. Grundsätzlich stellt das genannte Punktesystem einen brauchbaren Ansatz dar, um dem Verbraucher die Auswahl von Lebensmitteln zu erleichtern. Es ist einfach und gut verständlich. Nachteil ist allerdings, dass es sich nur auf einige wenige Inhaltsstoffe konzentriert und dadurch die Bedeutung anderer ernährungsphysiologisch wichtiger Stoffe (wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe) in den Hintergrund gedrängt wird.

