

Gelbes Licht für die Gesundheits-Ampel

Ernährungsberater der DGGP e. V. klären Verbraucher heute schon auf

Viele Menschen ernähren sich Tag für Tag ungesund und sind sich dessen nicht einmal bewusst. Nicht einheitliche und teilweise nur schwer nachvollziehbare Kennzeichnungen auf den Tuben, Tüten und Dosen der Lebensmittel machen es den Konsumenten heutzutage schwer, Nahrhaftes von wahren Dickmachern zu unterscheiden. Der "vollwertige" Müsli-Riegel entpuppt sich beim genauen Hinsehen auf die winzig klein gedruckte Zutatenliste als Zuckerbombe und ist besonders für Kinder eine äußerst ungesunde Zwischenmahlzeit in der Schulpause.

Die viel diskutierte "Lebensmittelampel" soll Abhilfe schaffen.

Die Idee der Ampel: Verbraucher erkennen bereits auf den ersten Blick, wie viel Zucker, Fett, Salz und gesättigte Fettsäuren neben den Kalorien in einem Produkt tatsächlich enthalten sind. Die Menge an Nährstoffen soll vom Hersteller entsprechend mit rot, gelb oder grün deutlich sichtbar auf der Vorderseite der Lebensmittelverpackungen deklariert werden. Die zusätzliche Mengenangabe pro 100 Gramm soll einen schnellen Vergleich mit anderen Produkten ermöglichen.

So zumindest fordern es die Verbraucherzentralen, Elternvertreter, Ärzte und Krankenkassen. Sie sehen in der Farbkennzeichnung eine dringend nötige Einkaufshilfe. Doch die bisherigen Initiativen zur Einführung einer einheitlichen Ampelkennzeichnung in Deutschland scheiterten bislang am Widerstand der Nahrungsmittelhersteller und der Politik. Im Juni 2010 stimmte das Europäische Parlament mit knapper Mehrheit gegen die Einführung der Ampel, seitdem ist das Thema vorerst vom Tisch.

Viele Menschen haben den Wunsch, durch eine gesunde Ernährung und ergänzende sportliche Aktivität, ihr Gewicht zu reduzieren oder ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Eine ausgewogene Ernährung ist eine komplexe Angelegenheit, die durch eine farbliche Kennzeichnung von Nahrungsmitteln doch allenfalls unterstützt werden kann.

Eine ganzheitliche Hilfestellung hingegen leisten erfahrene Ernährungsexperten.

Die Ernährungs- und Gesundheitsberater der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dggp.org) sind geeignete Ansprechpartner in allen Fragen rund um eine gesunde Lebensweise. Als freiberuflich tätige Fachberater arbeiten sie in ihrer eigenen Praxis, führen Informationsveranstaltungen in Kindergärten, Schulen,

Volkshochschulen, in Kur- und Reha-Einrichtungen. Dabei klären sie ihre Klienten über die einzelnen Bestandteile von Nahrungsmitteln auf und weisen auf versteckte Fette und Zucker hin. Sie erstellen zusammen mit den Ratsuchenden individuelle Ernährungspläne, die sowohl die körperliche Verfassung, als auch eventuelle Allergien und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten ihrer Kunden berücksichtigen.

In der Europäischen Union gelten rund 60 Prozent der Erwachsenen und bereits 20 Prozent der Schulkinder als übergewichtig oder krankhaft fettleibig. Millionen Menschen leiden an Bluthochdruck. Alleine in Deutschland verursachen ernährungsbedingte Krankheiten jedes Jahr mehr als 70 Milliarden Euro Kosten im Gesundheitssystem. Und die Zahlen steigen seit Jahrzehnten unablässig an.

In Großbritannien wurde bereits im Jahr 2006 die Notbremse gezogen: zahlreiche Handelsketten führten damals die Lebensmittelampel ein. Die Ampelkennzeichnung wurde von der britischen Lebensmittelbehörde Food Standard Agency (FSA) vorgeschlagen. Daraus entwickelten die Großkonzerne mit der Zeit ein Gegenmodell, die Guideline Daily Amounts/GDA ("Richtwert für den Tagesbedarf"), um die Ampel zu verhindern. Die Verkaufszahlen von Produkten mit übermäßig roter Ampel-Kennzeichnung waren plötzlich rückläufig. Die Hersteller hätten folglich die Rezepturen ihrer weniger gesunden Produkte ändern müssen, doch das hätte zusätzliche Kosten bedeutet.

Die freiwilligen GDA-Angaben, die bis heute von vielen britischen Lebensmittelherstellern angegeben werden, enthalten nur schwer verständliche Zahlen und Prozentwerte. Die willkürlich gewählten Portionsgrößen lassen dabei die Lebensmittel gesünder erscheinen, als sie tatsächlich sind. Außerdem handelt es sich um Werte, die sich lediglich auf den Tagesbedarf einer erwachsenen Frau beziehen. Um seinen individuellen Bedarf zu errechnen, sind umständliche Hochrechnungen notwendig.

Auch für die meisten Produkte auf dem deutschen Lebensmittelmarkt sind bisher keine verbindlichen Nährwertangaben vorgeschrieben. Verbraucher tun sich aber oft schwer, zwischen gesunden und ungesunden Produkten zu unterscheiden. Sie lassen sich von wohlklingenden Schlagwörtern wie "Vollkorn", "ohne Fett" oder "30 % weniger Fett" zum Kauf verleiten. Die übrigen Zutaten werden hingegen kaum beachtet, obwohl darin oft die ungesunden Inhaltsstoffe und die meisten Kalorien enthalten sind.

Und auch hier täuschen oft die Mengenangaben. Denn wenn der Hersteller von Kartoffelchips bei "einer Portion" von 30 Gramm ausgeht, dann ist die Verzehrmenge schlichtweg unrealistisch und die Nährwerttabellen nur bedingt zu gebrauchen. Außerdem

beziehen sich die empfohlenen täglichen Mengen auf einen erwachsenen Menschen, selbst wenn es sich um ein Produkt für Kinder handelt. Die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln sind zum Großteil in kleiner Schrift auf der Rückseite der Verpackung zu finden. Verbraucher müssen also gezielt nach ihnen suchen, um sie dann mit viel Mühe zu entziffern.

Die Ampelgegner führen als Argument an, dass man Lebensmittel nicht in "gut" oder "schlecht" einteilen sollte. Auch die Konstitution und das Alter eines Menschen müssten für den unterschiedlichen Nährstoffbedarf bedacht werden. Olivenöl beispielsweise erhielte im Zuge einer Ampelmarkierung für seinen niedrigen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren eine grüne, und für seinen hohen Fettgehalt gleichzeitig eine rote Kennzeichnung. Dabei wird der regelmäßige Verzehr von Ölen, Nüssen und fettreichem Fisch von Ernährungswissenschaftlern sogar empfohlen.

Die Ampel ist demnach nur bei zusammengesetzten Lebensmitteln und Fertiggerichten sinnvoll. Jeder Mensch weiß um die ungesunden Inhaltsstoffe von Schokolade. Doch wie sieht es bei Pizza oder Müsli aus? Hier gibt es Unterschiede in der Zutatenliste und die Fett- bzw. Zuckeranteile variieren je nach Sorte.

Der Vorteil der Ampel liegt in ihrer starken Signalwirkung und leichten Verständlichkeit für Jedermann.

Die Gesundheits-Ampel wird nach wie vor von der Lebensmittelindustrie stark bekämpft. In der Politik ist man sich uneinig: während sich vor allem grüne und linke Abgeordnete für die Gesundheits-Ampel aussprechen, lehnten sie die Konservativen ab. Die Debatte über die Einzelheiten einer einheitlichen Lebensmittelkennzeichnung in der EU ist seit vielen Jahren im vollen Gange - bisher wurde keine Einigung erzielt.

Die Arbeit der fachkundigen Ernährungs- und Gesundheitsberatern der DGGP e. V. wird damit umso wertvoller.

Bei Interesse an den Veranstaltungen der DGGP e. V. rufen Sie bitte unseren aktuellen Fortbildungskalender im Internet auf unter www.dggp.org.

Das Anmeldeformular für die Kurse und Vorträge ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)

Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org