

Die neue **Aktion des Gesundheits-Ministeriums "Ernährung kann was"** wird am 13.Sept 2009 gestartet

<http://www.derstandard.at/druck/1252037111419/Kampagne-Ernaehrung-kann-was>

http://www.bmgfj.gv.at/cms/site/news_detail.html?channel=CH0525&doc=CMS1252515246458

09:15 MESZ

"Ernährung kann was"

Reaktion auf Ernährungsbericht: Neue Aktion soll Lust auf gesundes Essen machen

Wien - Fünfmal am Tag Obst und Gemüse, dreimal täglich Milchprodukte und zwei gänzlich alkoholfreie Tage jede Woche. So sollte der Speiseplan der Österreicher ausschauen, wenn es nach Gesundheitsminister Alois Stöger (S) geht. Die neue Aktion des Ministeriums "Ernährung kann was" soll Lust auf gesundes Essen machen, sagte Stöger am Freitag bei einer Pressekonferenz in Wien.

Die Kampagne ist eine Reaktion auf den Österreichischen Ernährungsbericht, der die Defizite des heimischen Alltags aufzeigte: zu viel Salz und Fett, zu wenige Vitamine und Ballaststoffe. "Über die Hälfte der verlorenen Lebensjahre entfallen auf Krankheiten, die durch Ernährung mitverursacht werden", so Stöger. Durch bessere Essgewohnheiten könne vielen gesundheitlichen Problemen, wie Diabetes oder Osteoporose, vorgebeugt werden.

Mit Slogans an die Öffentlichkeit

Die Anzeigen mit Slogans wie "Machen Sie es auch 5x am Tag?" geben in Printmedien Tipps, wie man fünf Portionen Obst am Tag im Speiseplan unterbringt oder leicht auf Alkohol verzichtet. Das Sujet "Am liebsten haben wir's zu dritt" bewirbt die "Drittel-Lösung": Am Teller soll Fleisch nur ein Drittel der Portion ausmachen - damit auch ausreichend Platz für Gemüse und Reis, Nudeln oder Kartoffeln bleibt.

Die Bevölkerungsgruppe, die auf einen gesunden Lebensstil achtet, wächst, freute sich Stöger. Dennoch ergab der im April präsentierte Ernährungsbericht, dass jeder zweite Mann und jede dritte Frau übergewichtig ist. Der Gesundheitsminister selbst könnte an seinem Speiseplan durchaus auch etwas verbessern, gibt er zu: Zum Beispiel mehr Obst essen. Er habe allerdings seine Gewohnheiten schon vor Jahren umgestellt. Kekse und Schokolade kämen seitdem nicht mehr in den Einkaufswagen. (APA)

News

Ernährungskampagne des Gesundheitsministeriums

Die Ernährungskampagne soll vermitteln, dass es für Jede und Jeden zu schaffen ist. Wir möchten aufzeigen, wie einfache Änderungen im Essalltag gelingen und motivieren, am

besten gleich heute damit anzufangen. Es bedarf dazu keiner exotischen Produkte oder teurer Hilfsmittel. Es bedarf keiner speziellen Diät und es gibt auch keine strengen Verbote.

"Die Kampagne soll den Menschen Lust auf gesundes Essen machen und so der Fehl- und Überernährung der ÖsterreicherInnen entgegenwirken", so Alois Stöger anlässlich der Präsentation am Freitag. "Fast die Hälfte der "verlorenen Lebensjahre in Gesundheit" entfallen auf Krankheiten, die durch schlechte und unausgewogene Ernährung verursacht werden. Wenn wir durch die Ernährungskampagne auch nur einen Herzinfarkt oder einen Diabetestkranken verhindern können, hat sie sich schon bezahlt gemacht", erklärt der Minister.

Der im April präsentierte Österreichische Ernährungsbericht hat aufgezeigt, dass die Ernährung der ÖsterreicherInnen verbesserungswürdig ist. Es wird zu fett und zu salzig gegessen, Kinder essen zu viel Süßes und wir alle zu wenig Ballaststoffe. Jedes fünfte Kind hat bereits ein zu hohes Körpergewicht, jeder zweite Mann und jede dritte Frau ist übergewichtig. Gleichzeitig ist bei einigen Vitaminen und Mineralstoffen, wie z.B. Kalzium, die Zufuhr unbefriedigend. Alkohol spielt beim zunehmenden Übergewicht auch eine wichtige Rolle, denn Alkohol liefert "leere Kalorien". Gut ein Drittel trinkt zudem Alkoholmengen, die für die Gesundheit bedenklich sind.

Fehl- und Überernährung haben vielerlei Ursachen. Die Verhältnisse (Zugang zu gesunder Ernährung, Angebotsverbesserungen, Rezepturen von Produkten etc.) und das eigene Verhalten spielen hier gleichermaßen eine Rolle. Es muss daher auf mehreren Ebenen angesetzt werden. Ein wesentlicher Punkt ist jedenfalls Ernährungsbildung, am besten spielerisch und partizipativ, damit nachhaltig Ernährungskompetenz vermittelt wird. Die Infokampagne des Gesundheitsministeriums ist ein Baustein auf diesem Weg.



[Link zu Fotogalerie: Präsentation Ernährungskampagne mit Sujetbilder](#)

[Teaser-Printversion](#) (PDF 2308 KB)

[Advertorials-Printversion](#) (PDF 4961 KB)

Es wurden für die Kampagne vier Themen gewählt, wo die Defizite in Österreich groß sind: Obst und Gemüse, Milchprodukte, Alkohol und die „richtige Aufteilung“ am Teller

1.) Obst & Gemüse

Die von der WHO und vielen Ernährungsgesellschaften empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag werden von den ÖsterreicherInnen gerade mal zur Hälfte erfüllt. Gleiches gilt für Getreideprodukte und stärkehaltige Lebensmittel. Jede/r zweite Österreicher/in kennt die Aktion „5x am Tag“. Bemüht, sie umzusetzen, ist aber nur jede/r Fünfte. „Bemüht“ wiederum bedeutet, dass der Anteil derer, die es tatsächlich umsetzen, noch geringer ist.

2.) Milchprodukte

Männer verzehren nur die Hälfte der empfohlenen Menge pro Tag, Frauen immerhin fast zwei Drittel.

Milch- und Milchprodukte sind in unseren Breiten die wichtigsten Kalziumlieferanten. Kalziummangel gilt als ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung von Osteoporose. Im Schnitt erkrankt jede dritte Frau und jeder sechste Mann jenseits der 50 an Osteoporose. Das damit einhergehende höhere Risiko für Knochenbrüche stellt auch ein volkswirtschaftliches Problem dar. Laut Österreichischer Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie betragen die Kosten der medizinischen Versorgung (OP und Spitalsaufenthalt) einer Oberschenkelhalsfraktur aktuell etwa 12.500 Euro. Bei 14.000 Schenkelhalsfrakturen jährlich in Österreich resultieren daraus Kosten von 175 Millionen Euro pro Jahr. Bei entsprechender Kalziumzufuhr wären viele dieser Verletzungen und somit Kosten für das Gesundheitssystem vermeidbar.

3.) Alkohol

Exzessiver Alkoholkonsum und Alkoholismus sind in Österreich Gesundheitsrisiken ersten Ranges. 11 % der erwachsenen ÖsterreicherInnen konsumieren Alkoholmengen, die ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellen. Weitere 18 % der erwachsenen ÖsterreicherInnen konsumieren Alkoholmengen, die für die Gesundheit bedenklich sind. Das sind zusammen rund ein Drittel der Bevölkerung. Vergleicht man die Getränkewahl der ÖsterreicherInnen mit dem Body Mass Index (BMI), zeigt sich, dass mit dem Alkoholkonsum der BMI steigt.

4.) Die richtige Verteilung am Teller

Die „Drittellösung“ am Teller hilft bei den „klassischen Mahlzeiten“, die Ernährungsempfehlungen umzusetzen. Zumindest ein Drittel des Tellers soll für Gemüse reserviert sein, ein weiteres Drittel für eine stärkehaltige Beilage (Reis, Nudeln, Erdäpfel). So bleibt auch für die Eiweißlieferanten Fleisch bzw. Fisch oder auch einmal Hülsenfrüchte genug Platz übrig. Derzeit sieht's bei den meisten noch so aus, dass die Fleischportion zu groß und die Gemüseportion zu klein ist.

Fast die Hälfte der „verlorenen Lebensjahre in Gesundheit“ entfallen auf Erkrankungen, bei denen die Ernährung eine wesentliche Rolle spielt. Interventionen und Investitionen in diesem

Bereich zahlen sich doppelt und dreifach aus. Daher auch diese Ernährungskampagne des BMG.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist möglich, bedeutet keinen Verzicht, ist genussvoll und - was ganz wesentlich ist - vor allem im Alltag auch umsetzbar - dies soll durch diese Kampagne witzig und in einfach zu merkenden Botschaften, mit Tipps und Anregungen, vermittelt werden.

Der Einfluss des Lebensstils auf die Gesundheit ist enorm. Personen, die sich gesund ernähren, einen BMI von unter 30 haben, nicht rauchen und sich regelmäßig bewegen (mindestens 3,5 Stunden in der Woche), haben ein deutlich geringeres Risiko, an Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs zu erkranken - Erkrankungen, die mit enormem individuellen Leid und beträchtlichen Kosten für das Gesundheitssystem verbunden sind. Nur jede/r Zehnte hat einen solchen gesunden Lebensstil - hier liegt also noch viel Arbeit vor uns. Eine Arbeit aber, die sich lohnt, denn neun von zehn Diabetesfällen, acht von zehn Herzinfarkten, jeder zweite Schlaganfall und jeder dritte Krebsfall wären grundsätzlich vermeidbar! Jeder einzelne Lebensstilfaktor für sich bringt schon eine Risikosenkung, kombiniert kommt es zu einer Potenzierung des Effekts.