

PRESSEMITTEILUNG

Gesunde Ernährung beginnt im Kopf

Umfrage zeigt: Die Deutschen haben große Wissenslücken beim Thema Ernährung. Wissenschaftliche Experten haben mit Weight Watchers den ersten Test zur Ermittlung des Ernährungs-IQ entwickelt.

Düsseldorf, Oktober 2008. Viele Deutsche wissen nicht genug über grundlegende Ernährungsfragen. Jeder Zweite hat nur vage Vorstellungen über seinen Energie- und Flüssigkeitsbedarf; kaum jemand kennt die Zusammensetzung und den Energiegehalt der Lebensmittel, die er regelmäßig isst. Nur sechzehn Prozent der Befragten benennen zum Beispiel die Salzkartoffel als die kalorienärmste Sättigungsbeilage. Viele können darüber hinaus die Angaben auf den Verpackungen häufig nicht oder nicht richtig verstehen. So weiß zum Beispiel nur jeder Zweite, was das Mindesthaltbarkeitsdatum auf Lebensmittelverpackungen bedeutet. Das sind nur einige der Ergebnisse einer aktuellen repräsentativen Umfrage von Weight Watchers, durchgeführt vom Marktforschungsinstitut GfK. Renommierte wissenschaftliche Experten haben die zugrunde liegenden vierzig Testfragen entwickelt und die Ergebnisse der Befragung wissenschaftlich ausgewertet.

Ab sofort kann jeder den Test durchführen und sein Wissen über gesunde Ernährung auf einem Online-Portal testen – heraus kommt der Ernährungs-IQ-Wert. Dieser drückt in Zahlen aus, wie hoch das persönliche Wissen über Ernährung im Verhältnis zum durchschnittlichen Wissen der Deutschen ist.

Weitere Erkenntnisse aus der repräsentativen Umfrage zum Ernährungs-IQ-Test: Die Fragen zum Basiswissen und zu den Nährstoffen werden von fünfzig Prozent der Befragten richtig beantwortet. Das bedeutet aber auch, dass die andere Hälfte hier über erhebliche Wissenslücken verfügt. So halten sechzig Prozent der Bevölkerung Traubenfruchtzucker fälschlicherweise für gesünder als herkömmlichen Haushaltszucker. Die Fragen im Themengebiet Lebensmittelkunde werden nur von etwa dreißig Prozent der Befragten richtig beantwortet. Die Menschen lassen sich insbesondere durch kursierende „Ernährungsmythen“ zu falschen Annahmen verleiten: Jeder sechste Deutsche glaubt, dass eine Grapefruit oder ein probiotischer Joghurt, vor einer Mahlzeit gegessen, zu einer Gewichtsreduktion führe, und fast fünfzig Prozent der Befragten sind der Meinung, dass ein spätes Abendessen dick mache.

Helmut Heseke, Professor für Ernährungswissenschaft an der Universität Paderborn und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des Ernährungs-IQ, erklärt: „Da wir den Energiegehalt eines Lebensmittels durch unsere Sinnesorgane nicht zuverlässig erfassen können und unsere Hunger-Sättigungs-Regulation durch zahlreiche innere und äußere Faktoren leicht beeinflusst werden kann, ist in der heutigen Zeit ein umfassendes Ernährungswissen für eine normale Körpergewichtsentwicklung fast zu einer zentralen Vorbedingung geworden.“

Der Ernährungs-IQ-Test ermöglicht es den Verbrauchern, sich auf spielerische Weise mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen und ihr Ernährungswissen nicht nur zu testen, sondern es zugleich zu erhöhen. „Der Test soll nicht nur Wissensdefizite aufzeigen, sondern kann durch die kommentierten Lösungen zu allen Fragen auch das persönliche Ernährungswissen verbessern und damit eine wichtige Grundlage für Verhaltensänderungen schaffen“, betont Thomas Ellrott, Ernährungspsychologe an der Universität Göttingen und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des Ernährungs-IQ.

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Helmut Heseker, Paderborn

PD Dr. med. Thomas Ellrott, Göttingen

Dr. Simone Mickelat, Düsseldorf

www.ernaehrungs-iq.de

„Es liegt die Vermutung nahe, dass das mangelnde Ernährungswissen der Konsumenten dazu führt, dass diese leicht zu den falschen Lebensmitteln greifen. Nur wer weiß, was gesund ist und welche Menge an Kalorien und Nährstoffen zum eigenen Lebensstil passt, kann seinen Speiseplan entsprechend zusammenstellen“, sagt Christian Kleine, Geschäftsführer von Weight Watchers Deutschland. Mit dem Ernährungs-IQ-Test will Weight Watchers möglichst vielen Menschen wichtige Ernährungsinformationen auf unterhaltsame und interessante Weise zur Verfügung stellen. Der Test kann ab sofort online unter www.ernaehrungs-iq.de durchgeführt werden.

Anfang 2009 werden die Testergebnisse noch einmal genauer unter die Lupe genommen – und diesmal auch untereinander verglichen: Heraus kommt dann die „ernährungsschlaueste“ Stadt, das „vitaminfitteste“ Bundesland oder auch die größte „Nahrungsirrtümer-Region“. Die Auswertung ist der Startpunkt für Aktionen von Weight Watchers – das Unternehmen will auch die Gegenden, die schlecht abgeschnitten haben, in puncto Ernährung auf Vordermann bringen.

Gesundes Abnehmen mit Genuss und ein ausgewogener Lebensstil: Dafür steht Weight Watchers in Deutschland seit fast 40 Jahren. Jede Woche besuchen rund 140.000 Teilnehmer eines der über 4.500 Treffen. Weltweit sind es sogar 46.000 Treffen, bei denen mehr als 1,5 Millionen Menschen neue und praktikable Ernährungsstrategien kennen lernen. Als größter Anbieter von Gewichtsmanagementprogrammen ist Weight Watchers mittlerweile in über 30 Ländern präsent.

ANSPRECHPARTNER

Weight Watchers (Deutschland) GmbH

Ernährungs-IQ

Martin C. Hünerhoff

Mail: mhuenerhoff@weight-watchers.de

Tel.: (0211) 96 86-115

Fax: (0211) 96 86-290

Wissen ist der richtige Weg zur gesunden Ernährung

Ausgewogenes Essen ist ein Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Im Auftrag von Weight Watchers haben renommierte Wissenschaftler/innen jetzt den ersten Ernährungs-IQ-Test entwickelt, der spielerisch wichtiges Wissen für eine gesunde Ernährung vermittelt und die Ernährungsbildung der Deutschen verbessern möchte.

Die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung liegen auf der Hand: Die Lebensqualität steigt, das Krankheitsrisiko sinkt. Dennoch ernähren sich viele Deutsche weiterhin zu ungesund. Häufig ist diese einseitige Ernährung auch eine Folge mangelnden Wissens. So gaben in einer Studie des Marktforschungsinstituts AC Nielsen über die Hälfte der befragten Deutschen an, dass sie die Nährwertangaben auf Lebensmittelpackungen nicht richtig verstehen. Klar ist: Nur wer weiß, was gesund ist, kann auch seinen Speiseplan entsprechend aufstellen.

Mit dem Ernährungs-IQ-Test will Weight Watchers deshalb Wissenslücken in Sachen gesunde Ernährung schließen. Ziel des Tests ist es, möglichst vielen Menschen wissenschaftlich fundierte und für die persönliche Ernährung relevante Informationen zur Verfügung zu stellen – um so das Bewusstsein für den engen Zusammenhang von Speiseplan und Gesundheit zu fördern. Analog zu dem „echten“ IQ-Test erhält dabei jeder Teilnehmer sein Ernährungswissen in einem griffigen und verständlichen Wert dargestellt: dem Ernährungs-IQ. Der IQ drückt in Zahlen aus, wie groß das persönliche Wissen über Ernährung im Verhältnis zum durchschnittlichen Wissen der Deutschen ist, welches zuvor durch eine repräsentative Umfrage ermittelt wurde.

Der Ernährungs-IQ-Test ist dabei so angelegt, dass die Nutzer in zweierlei Weise informiert werden: Zum einen können sie ihr eigenes Ernährungsverhalten analysieren. Zum anderen erhalten sie Gelegenheit, dieses Wissen zu vervollständigen – auf spielerische und unterhaltsame Weise. „Der Test soll nicht nur Wissensdefizite aufzeigen, sondern kann durch die kommentierten Lösungen zu allen Fragen auch das persönliche Ernährungswissen verbessern und damit eine wichtige Grundlage für Verhaltensänderungen schaffen“, betont Dr. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin Göttingen, der den Test mitentwickelt hat.

Der Ernährungs-IQ macht es aber auch möglich, dass jeder Einzelne sein Wissen nicht nur schnell und leicht einordnen, sondern sich auch mit anderen vergleichen kann. So werden nach einem angemessenen Zeitraum die Werte in den unterschiedlichen Regionen Deutschlands und in den verschiedenen Altersstufen veröffentlicht. Welche Stadt ist die ernährungsschlaueste? Welches Bundesland weiß am meisten über Ernährung, welches am wenigsten?

Der Test kann im Internet auf einem eigenen Online-Portal absolviert werden. Konkret erwarten die Teilnehmer 40 Fragen aus fünf Kategorien: Basiswissen, Nährstoffe, Lebensmittelkunde, Ernährungsmythen und Gewichtsmanagement sowie Lebensmittelqualität und -kennzeichnung. Geben Nutzer eine Antwort falsch ein, wird ihnen sofort die richtige Lösung präsentiert und erläutert. Wie wichtig diese Informationen sind, weiß Ellrott: „Der Test misst das persönliche Wissen über Ernährung und berücksichtigt dabei auch aktuelle Themen wie Trans-Fettsäuren und die neue Lebensmittelkennzeichnung. Der Teilnehmer erhält nicht nur seine individuelle Testauswertung, sondern kann sein Wissen auch durch detaillierte Kommentare zu den Antworten ausbauen oder auffrischen. Damit ist der Test zugleich eine Art Schnellkurs in Sachen Ernährung.“

Wie groß der Aufklärungsbedarf allein in der Testkategorie Basiswissen ist, zeigt die Nationale Verzehrsstudie II des Max-Rubner-Instituts im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Eines der zentralen Ergebnisse: Mehr als die Hälfte der 19- bis 80-jährigen Deutschen schätzt ihren persönlichen Energiebedarf falsch ein. Die Folge ist, dass die

Menschen mit ungesunden Lebensmitteln eine zu große Menge an Kalorien zu sich nehmen und sich damit einem höheren Gesundheitsrisiko aussetzen. So essen 88 Prozent der Befragten weniger Gemüse als die empfohlene Menge von 400 Gramm pro Tag. 60 Prozent essen weniger Obst als die empfohlenen 250 Gramm pro Tag.

Hier setzt der Test an und vermittelt zunächst grundlegende Kenntnisse wie den täglichen Flüssigkeits- und Kalorienbedarf eines Erwachsenen oder den Kaloriengehalt der wichtigsten Nährstoffe. „Dieses Basiswissen erleichtert vielen eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl. Wir wissen heute, dass gebildete Menschen auch besser essen“, sagt Ellrott. In den folgenden Kategorien wird dann Fachwissen aufgebaut, das die Teilnehmer in die Lage versetzt, gezielt einzelne Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe zu bewerten. In der Kategorie Nährstoffe müssen die Teilnehmer beispielsweise einschätzen, welche Lebensmittel einen wichtigen Beitrag zur Calciumversorgung leisten: Eier, Grünkohl, Steaks oder Käse. Noch konkreter wird es in der Rubrik Lebensmittelkunde. Was enthält mehr Fett – Currywurst oder Hamburger? Oder: Wie viele Bananen kann man essen, um so viele Kalorien zu sich zu nehmen wie mit einem einzigen Schokoladenriegel?

Am Ende des Tests wird das eigene Wissen bewertet und der persönliche Ernährungs-IQ berechnet. „Der Ernährungs-IQ ist in seiner Testaussage dem bekannten Intelligenzquotienten sehr ähnlich“, betont Ellrott. „Wir haben den Test an der Universität so entwickelt, dass die individuellen Zahlenwerte mit dem normalen Intelligenztest sehr gut vergleichbar sind. Die Testergebnisse in der repräsentativen Erstbefragung mit 500 Teilnehmern lagen zwischen 65 und 139. Dabei entspricht ein Wert von 65 einem weit unterdurchschnittlichen Ernährungswissen und ein Ernährungs-IQ von 139 einem herausragenden Ernährungswissen.“ Mit einer detaillierten Auswertung des gesamten Tests und der einzelnen Themenbereiche können die Teilnehmer ihre Wissensdefizite und -stärken genau erkennen. Auch erhalten sie hier Hinweise auf weiterführende Ernährungsinformationen. Die Testfragen und -antworten lassen sich als Dokument herunterladen, um eine nachhaltige Beschäftigung mit dem Test zu ermöglichen.

Mit dem Ernährungs-IQ-Test wurde im Auftrag von Weight Watchers ein ganz neues Angebot entwickelt, um den Verbrauchern die Auseinandersetzung mit persönlich relevanten Ernährungsinformationen zu ermöglichen. Schließlich hat das Thema bewusste Ernährung in den vergangenen Jahren einen festen Platz auf der öffentlichen Agenda erobert und behauptet. Die oben erwähnte Studie des Marktforschungsinstituts AC Nielsen hat beispielsweise auch ergeben, dass inzwischen jeder zweite Deutsche beim Lebensmittelkauf häufiger auf die Nährwertangaben auf der Packung achtet als noch vor zwei Jahren.

Und dennoch: Im internationalen Vergleich liegen die Deutschen noch weit zurück. Weltweit schaut jeder vierte Verbraucher bei jedem Einkauf auf die Packungshinweise, in der Bundesrepublik ist es nur jeder zehnte. „Der Ernährungs-IQ-Test bringt den Teilnehmern auf unterhaltsame Weise nicht nur ein Ernährungsbasiswissen bei, sondern zeigt auch, wo falsche Vorstellungen über Lebensmittel und eine gesunde Ernährung bestehen. Damit kann der Test dazu beitragen, die eigene Ernährung zu überdenken und den Speisenplan ausgewogener und gesünder zu gestalten“, erklärt Prof. Dr. Helmut Heseke, Professor für Ernährungswissenschaft an der Universität Paderborn.

Krebs, Herz-Kreislauf-Störungen, Diabetes – die Liste der Krankheiten, die direkt oder indirekt mit un ausgewogener Ernährung zusammenhängen, ist lang und wissenschaftlich erwiesen. Um diese Volkskrankheiten in den Griff zu bekommen, spielt Aufklärung eine wichtige Rolle. Der Ernährungs-IQ-Test wird einen wichtigen Beitrag leisten, Deutschland gesünder zu machen.

Wissenschaftlicher Beirat

Univ.-Prof. Dr. Helmut Heseker



Helmut Heseker ist Professor für Ernährungswissenschaft an der Universität Paderborn. In seiner Forschung widmet er sich unter anderem der Ernährungssituation und dem Essverhalten junger und alter Menschen. Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit von Prof. Heseker sind Ernährungsfragen an Schulen, beispielsweise die Konzeption von Ernährungsunterricht.

Prof. Heseker ist 53 Jahre alt und wurde am 5. Februar 1955 in Warendorf geboren. Er studierte von 1975 bis 1980 Ernährungswissenschaft an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Dem Diplom schloss sich im Jahr 1984 die Promotion an; 1993 folgte die Habilitation zum Thema „Ernährung des Menschen“. Im Anschluss war Helmut Heseker zunächst als Vertretungsprofessor an der Universität Paderborn und später als Fachgebietsleiter am Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BgVV) in Berlin tätig. 1997 folgte der erneute Ruf an die Universität Paderborn. 2007 wirkte Heseker als Visiting Scientist an der Tufts University in Boston. Er veröffentlichte bisher über 200 Publikationen und Artikel.

Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Ellrott



Thomas Ellrott ist Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin Göttingen. Er konzentriert seine Forschung rund um die Themen Adipositas (Fettleibigkeit), Essverhalten, sowie Ernährungstrends und die individuelle Ausbildung von Ernährungsgewohnheiten (wie Kinder essen lernen). Dr. Ellrott ist Autor mehrerer Ratgeber rund um das Thema ausgewogene Ernährung und engagiert sich unter anderem für Projekte an Schulen und Kindergärten. Er ist Mitglied in vielen Fachgesellschaften, im Beirat der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (Sekt. Nds.), des VFED und Autor von mehr als 100 Fachpublikationen.

Dr. Ellrott ist 42 Jahre alt und wurde am 4. April 1966 in Braunschweig geboren. Er studierte von 1987 bis 1994 Humanmedizin an der Georg-August-Universität zu Göttingen. Im Jahr darauf promovierte er über die Wirkung fettreduzierter Lebensmittel. Es folgten zahlreiche wissenschaftliche Stationen, unter anderem an einer Diabetes-Fachklinik und von 2002 bis 2007 als stellvertretender Leiter der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle am Universitätsklinikum Göttingen (Leitung Prof. Dr. Volker Pudel). Im Wintersemester 2006/2007 habilitierte er sich im Fach Ernährungspsychologie an der medizinischen Fakultät und wurde im Oktober 2007 zum Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie ernannt.

Dr. Simone Mickelat



Simone Mickelat ist Mitarbeiterin in der Forschungs- und Entwicklungsabteilung von Weight Watchers Deutschland und Referentin für den Bereich Fachkompetenz Ernährung bei der Weight Watchers academy. Ihr Aufgabengebiet ist die wissenschaftliche Recherche aktueller Strategien zur Gewichtsreduktion und die Mitarbeit an Programminnovationen von Weight Watchers. Außerdem vertritt sie das Unternehmen auf Fachkongressen und ärztlichen Fortbildungsveranstaltungen.

Dr. Mickelat ist 36 Jahre alt und wurde am 19. September 1972 in Oldenburg geboren. Sie studierte von 1992 bis 1997 Oecotrophologie (Ernährungswissenschaften) mit dem Schwerpunkt Ernährungsberatung an der Hochschule Niederrhein in Mönchengladbach. Ihr Wissen erweiterte sie im anschließenden Aufbaustudium der Ernährungs- und Haushaltswissenschaften an der Universität Bonn. Im Rahmen ihrer Doktorarbeit erarbeitete sie ein Modulsystem für die Beratung von Übergewichtigen und Adipösen. Im Juni 2004 schloss sie die Promotion erfolgreich ab.