

„Für uns in der Schweiz heisst das auch, dass wir unseren Lebensmittelkonsum überdenken sollten“

Martina Frank: Welche aktuellen Forschungs-Erkenntnisse im Bereich Ernährung sind wichtig für die Ernährungsbildung von Kindern und Familien?

Sabine Rohrmann: Es gibt viel Forschung im Bereich Ernährung in der Schweiz, wie z.B. die Frage wie ernährt sich die Schweizer Bevölkerung eigentlich? Da gibt es eine grosse Studie, die von der Universität Lausanne in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) durchgeführt wurde. Was aktuell sehr interessant ist, ist die Diskussion über die Lebensmittelkennzeichnung: wie kann man Lebensmittel möglichst einfach kennzeichnen, damit die Verbraucherinnen und Verbraucher leichter erkennen können, was ein gutes und weniger gutes Lebensmittel ist, das weniger häufig gegessen werden sollte?

MF: Der Nutri-Score ist eine neue Lebensmittelkennzeichnung für verarbeitete Lebensmittel, die in der Schweiz aktuell viel diskutiert wird. Ist der Nutri-Score auch sinnvoll für Kinder und Jugendliche?

SR: Der Nutri-Score ist eigentlich relativ einfach gehalten. Er nutzt ein Fünf-Farbensystem – von rot bis grün -- und es gibt eine klare Regelung wie die Lebensmittel eingeteilt werden. Der Nutri-Score ist transparent. Man weiss z.B. wieso bestimmte Lebensmittel mit einer bestimmten Farbe gekennzeichnet worden sind. Diese Einteilung ist auch für Kinder relativ einfach. Die meisten Kinder kennen ja die Ampel – grün heisst ich darf über die Strasse gehen und rot heisst ich muss stehen bleiben. Und dieses gleiche Farben Prinzip wird auch bei den



Prof. Dr. Sabine Rohrmann ist Ernährungswissenschaftlerin und Public-Health-Expertin. Sie ist Leiterin des Krebsregisters der Kantone Zürich und Zug. Ihre Expertise liegt in der Durchführung grosser bevölkerungsbezogener Studien, die die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Lebensstil und chronischen Krankheiten wie kardiovaskulären Erkrankungen und Krebs untersuchen. Dr.

Rohrmann ist zudem Begleitgruppenmitglied der NGO food.body.world und des Projektes LimeTree Camp.

Interview: Martina Frank, MPH ist Gründerin und Geschäftsführerin von food.body.world und dem LimeTree Camp für Kinder, das Wissen und Sensibilisierung in den Bereichen Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit mit Kochen und Bewegung verbindet (www.limetreecamp.ch).

Lebensmittel mit dem Nutri-Score verwendet: rot-markierte Lebensmittel sind nicht verboten, sollten aber weniger gegessen werden, da sie z.B. mehr zugesetzten Zucker enthalten. Grün-markierte Lebensmittel sind nährstoffreich und relativ fett-, zucker- und salzarm und können daher häufig gegessen werden. Aber auch der Nutri-Score ist nicht perfekt. So werden beispielsweise Light-Getränke mit grün klassifiziert, obwohl sie eigentlich nur selten konsumiert werden sollten. Ein bisschen mitdenken muss man also schon noch, aber insgesamt ist der Nutri-Score eine gute Orientierung.

MF: Was sind denn neue Forschungsergebnisse bezüglich einer gesunden Ernährung, die die Bevölkerung wissen sollte?

SR: Was wir über eine gesunde Ernährung wissen, hat sich in den letzten 50 Jahren eigentlich nicht so sehr verändert. Wir wissen, viel Gemüse und Früchte essen ist sinnvoll, weniger zuckerhaltige Lebensmittel konsumieren, weil sie relativ energiereich sind, ist gut. Nicht zu viel Fleisch und Fleischprodukte essen ist wichtig, weil ein hoher Fleischkonsum mit manchen Erkrankungen zusammenhängt. So empfiehlt die Schweizer Gesellschaft für Ernährung nur 2-3-mal pro Woche Fleisch zu essen. Genügend Milch und Milchprodukte konsumieren, weil sie kalzium- und proteinreich sind.

„Der Nutri-Score ist transparent. Man weiss z.B. wieso bestimmte Lebensmittel mit einer bestimmten Farbe gekennzeichnet worden sind. Diese Einteilung ist auch für Kinder relativ einfach.“

Was sich aber in den letzten Jahren neu durchgesetzt hat, ist das Wissen, dass Lebensmittels nicht allein beurteilt werden sollten, aber immer im Zusammenspiel. Und das hat sich auch in der Forschung gezeigt: wir sollten den Lebensmittelverzehr in Mustern oder Gruppen anschauen.

MF: Und welche Muster stellen sich als „besser“ heraus?

SR: In fast allen Studien, so auch in der [Schweizer Ernährungsstudie menuCH](#) sehen wir zwei grosse Muster: ein gesundes Muster mit viel Früchten und Gemüsen, Vollkornprodukten, eher wenig Fleisch und ein eher ungesundes Muster mit vielen süssen/salzigen Snacks, eher viel Fleisch, wenig Früchte und Gemüse. Für die Schweiz konnten wir zeigen, dass Personen mit einem ungesunden Muster eine höhere Mortalität hatten als Personen mit einem gesunden Muster.

MF: Wie wichtig ist eine ausgewogene Ernährung für die Förderung eines gesunden Lebensstils?

SR: Sowohl aus ernährungswissenschaftlicher wie auch als gesamtgesundheitlicher Perspektive spielt Ernährung eine grosse Rolle. Ernährung sorgt dafür, dass wir überhaupt überleben, für die körperliche und geistige Gesundheit. Personen, die sich gesund ernähren, haben häufig auch einen allgemein positiven und gesunden Lebensstil. Das eine geht nicht ohne das andere: Es macht auch keinen Sinn, auf die Ernährung zu achten, aber den Sport total zu ignorieren oder viel Sport zu machen und viel Junk Food zu essen.

MF: Und diese Balance ist natürlich auch bei Kindern sehr wichtig.

SR: Ja, das hat man bei Kindern schon in einigen Studien gesehen. Kinder sind beispielsweise leistungsfähiger wenn sie ausreichend und ausgewogen Frühstück essen. Dass Ernährung für die schulische Leistung wichtig ist, wurde auch wissenschaftlich belegt. Es gibt eine Studie vom Forschungsinstitut für Kinderernährung, welche geschaut hat ob es Kindern besser geht wenn Wasserbrunnen in den Schulen aufgestellt werden. Diese [Studie](#) hat gezeigt, dass bei Interventions-Schulen mit diesen Wasserbrunnen der BMI der Kinder deutlich tiefer war als in den Kontrollschulen.

MF: Sich gesund zu ernähren hängt von vielen Aspekten ab. Wie wichtig ist die Stärkung von Ernährungskompetenzen für Kinder und Familien?

SR: Sehr wichtig. Es hilft nichts, die Lebensmittelpyramide irgendwo aufzuhängen und die Leute verstehen nicht um was es da geht. Ernährungs- und Gesundheitskompetenzen umfassen ja sehr viel. Zum einen ist es beispielsweise zu sagen, dass man 5 Portionen Früchte und Gemüse am Tag essen soll; aber die Leute müssen das auch verstehen und umsetzen können. Es fängt damit an, dass ich immer wieder das Missverständnis erlebe, dass Leute sagen: „Oh 5 Portionen Gemüse oder Früchte, das schaffe ich nie, da muss ich fünf

Mal etwas essen!“ Da sage ich immer: “Nein, das ist nicht so gemeint. Fünf Portionen sind einfach fünf mal eine handvoll Obst und Gemüse essen. Das kann beim Mittagessen ein kleiner Salat und eine kleine Portion Gemüse sein, und beim Abendessen noch ein paar Radieschen dazu.” Es bedeutet nicht, fünf mal am Tag etwas essen, sondern es ist die *Menge*, die wichtig ist. Ob man das einmal isst, oder in zwei bis drei Portionen, oder immer mal wieder zwischendurch etwas Früchte nascht, das ist jedem selbst überlassen.

MF: Es ist ja auch wichtig, dass wir wissen, was überhaupt in den Lebensmitteln enthalten ist.

SR: Ja genau. Das geht dann auch wieder auf die Lebensmittelkennzeichnung zurück. Es ist ja schön, dass die Zutaten auf den Lebensmittelverpackungen aufgedruckt sind, aber ich muss es auch verstehen. Da wird es dann schon manchmal etwas schwierig. Also wie viel zugesetzter Zucker ist zu viel oder noch okay, oder was heisst dieser Zusatzstoff “E.” Das ist etwas, dass viele Verbraucherinnen und Verbraucher nicht wissen. Da ist eine ausreichende Ernährungskompetenz – wissen, dass es diese Information gibt und sie auch verstehen – wichtig. Und die Lebensmittelkennzeichnung hilft Verbraucherinnen und Verbrauchern bei der Wahl und Einschätzung der Lebensmittel.

MF: Der wissenschaftliche EAT Lancet Bericht beschreibt welche Strategien es weltweit braucht um eine wachsende Weltbevölkerung gesund und nachhaltig zu ernähren. Was heisst das für die Schweiz?

SR: Für uns in der Schweiz heisst das auch, dass wir unseren Lebensmittelkonsum überdenken sollten. Bei uns wird relativ viel Fleisch verzehrt, es werden relativ viele Milchprodukte verzehrt. Und das hängt zusammen mit der Produktion von Tieren, die entweder in Form von Fleisch oder in Form von Milchprodukten zu unserer Nahrung beitragen. Nahrungsmittel werden als Tierfutter angebaut auf Flächen, die beispielsweise auch zur Ernährung anderer Bevölkerungen dienen könnten. Und das ist ein ganz schwieriger

Aspekt: Wie kann man z.B. das Abholzen von Regenwäldern für den Anbau von Tierfutter reduzieren. Ein Projekt in der Schweiz hat sich die Frage gestellt: “Wie kann man die Schweizer Bevölkerung ernähren ohne Flächen in der Schweiz oder in anderen Ländern zu verbrauchen um Tierfutter herzustellen?”

„Da ist eine ausreichende Ernährungskompetenz – wissen, dass es diese Information gibt und sie auch verstehen – wichtig.“

Weitere, wichtige Fragen: Wie können wir eine ausreichende Versorgung von Proteinquellen sicherstellen, wenn wir möchten, dass weniger Fleisch und Milchprodukte verzehrt werden? Wie müssten sich die Ernährungsgewohnheiten umstellen? Mehr Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen müssten dann auf dem Speiseplan stehen. Hülsenfrüchte werden schon von Schweizern verzehrt, aber nicht in der Menge um Fleisch- und Milchprodukte zu ersetzen. Das sind Fragen die man sich stellen muss: Erstens, wie kann man die Ernährungsgewohnheiten verändern? Und zweitens, wie kann man sicherstellen, dass die Bevölkerung eines Landes auch alle Nährstoffe ausreichend bekommt?

MF: Welche Rolle spielt da die vegetarische Ernährung?

SR: Eine vegetarische Ernährung ist sicherlich ein Beitrag und ist ein guter Schritt in die richtige Richtung. Das Problem bei der vegetarischen Ernährung ist, dass wir Fleisch als “Abfallprodukte” haben, sozusagen. Was passiert dann mit den Milchkühen, die dann irgendwann geschlachtet werden, weil sie nicht mehr leistungsfähig sind. Irgendwas muss auch mit den männlichen Kälbern passieren und das ist etwas, über was man sich auch in diesem Zusammenhang Gedanken machen muss.

MF: Dann wäre eine vegane Ernährung sowohl aus ethischer, ernährungsphysiologischer und ökologischer Sicht am besten?

SR: Das wäre aus ökologischer Sicht sicherlich das sinnvollste. Aus ernährungsphysiologischer Sicht wird es etwas schwieriger, weil es sehr viel Wissen voraussetzt. Nährstoffe wie Vitamin B12, Calcium, Proteine und Eisen sind über eine vegane Ernährung zu erreichen, aber es zeigt sich, dass sich viele Leute schwer tun damit wirklich ausreichend versorgt zu sein. Und deshalb würde ich eine vegane Ernährung für die gesamte Bevölkerung nicht unbedingt propagieren. Aber ein gesundes Mittelmass wäre ein guter Weg die Bevölkerung gesund zu ernähren.

MF: Und was ist ein "gesundes Mittelmass"?

SR: Eine überwiegend vegetarische Ernährung, mit einem mässigen Fleischanteil.

MF: Welche drei Ernährungs-Tipps geben Sie Kindern mit auf den Weg?

SR: Erstens, neugierig sein und immer mal wieder etwas Neues ausprobieren. Es gibt viel zu entdecken! Auch ich habe mal irgendwann begonnen Tomaten und Spargeln zu lieben, auch wenn ich sie als Kind furchtbar fand. In der Zwischenzeit liebe ich sie – also immer mal wieder ausprobieren, unsere Geschmacksknospen verändern sich während des ganzen Lebens!

Zweitens, verschiedenste Dinge essen. Bei Obst und Gemüse heisst es immer viel Buntes essen und das gilt eigentlich für alle Lebensmittel in der Ernährung.

Und noch ein dritter Tipp, genießt das Essen und nehmt euch Zeit dazu!