

## 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.