

## 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. Renommiertere 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](http://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](http://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](mailto:mhuenerhoff@weight-watchers.de)

Tel.: (0211) 96 86 - 115

Fax: (0211) 96 86 - 290