

PRESSEMITTEILUNG

Hamburg ist das ernährungsschlaueste Bundesland

Bundesweiter Ernährungs-IQ-Test unter 100.000 Deutschen ergibt:

- **Hamburger haben den höchsten Ernährungs-IQ im Ländervergleich.**
- **München ist innerhalb des Städtevergleichs die Nummer eins.**
- **Die größten Wissenslücken der Befragten zeigen sich ausgerechnet bei praxisrelevanten Fragen – Verbraucher lassen sich von bisherigen Produktkennzeichnungen leicht in die Irre führen.**

Düsseldorf, Februar 2009. In keinem anderen Bundesland wissen die Menschen so viel über Ernährung wie in Hamburg. Die Hansestädter erzielten beim ersten bundesweiten Ernährungs-IQ-Test mit 113 Punkten den höchsten Wert. Den zweiten Platz belegen die Bayern mit einem Quotienten von 112, knapp gefolgt von Berlin.

Das hat eine Onlinebefragung ergeben, die von renommierten Ernährungswissenschaftlern im Auftrag von Weight Watchers entwickelt und ausgewertet wurde. „Wir wollten den Deutschen ein Angebot machen, wie sie ihr Ernährungswissen auf einfache Weise testen und zugleich verbessern können“, sagt Christian Kleine, Geschäftsführer von Weight Watchers Deutschland. 100.000 Internetnutzer in Deutschland nahmen seit Oktober 2008 an dem Test mit 40 Fragen teil – er kann auch weiterhin unter www.ernaehrungs-iq.de absolviert werden.

München ist die ernährungsschlaueste Stadt

Innerhalb des Städtevergleichs hat bei dem Ernährungs-IQ-Test München die Nase vorn: Mit dem herausragenden Ernährungsintelligenzquotienten von 129 liegen die Menschen an der Isar weit über dem Durchschnitt der Befragten (111). Platz zwei der ernährungsschlauesten Städte belegt die niedersächsische Landeshauptstadt Hannover mit einem Quotienten von 121. Auch die Bonner haben mit einem Wert von 118 ihrer Stadt einen Platz auf dem Siebertreppchen des Ernährungs-IQ-Tests gesichert.

Mittlere Altersgruppe schneidet am besten ab

Krebs, Herz-Kreislauf-Störungen, Diabetes – Krankheiten, die als Folgen unausgewogener Ernährung entstehen können, zeigen sich zumeist erst im fortgeschrittenen Lebensalter. Eine Reihe von wissenschaftlichen Studien hat ergeben, dass ältere Menschen sich deshalb in hohem Maße für Ernährungsthemen interessieren. Umso erstaunlicher das Ergebnis des Ernährungs-IQ-Tests: Es sind nicht die älteren Testteilnehmer (ab 55 Jahre), die über das meiste Ernährungswissen verfügen. Den höchsten Quotienten haben die Menschen im mittleren Lebensabschnitt – zwischen 35 und 54 Jahren – mit einem durchschnittlichen Wert von 113. Die Wissenschaftler des Ernährungs-IQ-Tests führen dieses Ergebnis vor allem darauf zurück, dass die ältere Generation fest an Ernährungsmythen glaubt. Auch lassen sich Senioren von Werbebotschaften und Produktkennzeichnungen leichter beeinflussen und greifen leichter zu „Produkten, die einen Gesundheitsnutzen versprechen“, so die Ernährungswissenschaftler.

Ostdeutsche schneiden schlecht ab

Die Menschen in den neuen Bundesländern kennen sich mit gesunder Ernährung nicht so gut aus wie die Westdeutschen. Sie belegen die letzten fünf Plätze bei dem Ernährungstest. Die Thüringer sind mit einem Wert von 105 die ernährungsschlauesten Ostdeutschen. Das Schlusslicht in puncto Ernährungswissen bilden die Menschen in Sachsen-Anhalt mit 102. Auch unter die Top Ten aller untersuchten Städte schafften es die Ostdeutschen nicht. Am besten schneiden die Leipziger mit einem Quotienten von 109 ab.

Männer können rechnen, Frauen wissen Bescheid

Frauen liegen beim Ernährungs-IQ im Vergleich zu den männlichen Testteilnehmern mit ihrem Ernährungswissen nur leicht vorn – 112 zu 109. Ernährung bleibt dennoch eher ein Frauenthema, wie sich an der Verteilung der Befragten nach Geschlecht zeigt: Ungefähr drei Viertel sind weiblich. Wissensunterschiede zeigen sich bei den Ergebnissen einzelner Testfragen: Frauen kennen sich deutlich besser mit Fakten zum Thema Ernährung aus. Sie können beispielsweise genauer einschätzen, wie viel Flüssigkeit ein Erwachsener mindestens täglich zu sich nehmen sollte – rund 74 Prozent der weiblichen Teilnehmer antworten hier korrekt, bei den Männern sind es nur 60 Prozent. Umgekehrt punkten Männer eher bei rechnerischen Aufgaben, beispielsweise bei der Frage, welchen Anteil der Tageskalorien eine Pizza enthält.

Wissen schützt nicht vor Übergewicht

Bei der Umfrage hat sich kein Zusammenhang zwischen dem BMI (Body-Mass-Index) und dem Ernährungswissen ergeben: Menschen mit Gewichtsproblemen haben keinen niedrigeren Ernährungs-IQ als andere. Privatdozent Dr. Thomas Ellrott von der Universität Göttingen, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Studie, sagt dazu: „Übergewichtige scheitern an der praktischen Umsetzung ihres Wissens.“ Das liege vor allem daran, dass sie über Faktenwissen verfügen, das ihnen wenig oder gar nicht bei der täglichen Ernährung helfe. „Genau diese Diskrepanz zwischen theoretischem und praxisrelevantem Ernährungswissen hat der Test aufgezeigt“, so Ellrott.

„Die Menschen kennen Vokabeln, können aber nicht sprechen.“

Die Befragten wissen eher, was sich hinter dem Fachbegriff Trans-Fettsäuren verbirgt, als dass sie erkennen, ob Margarine oder Butter mehr Kalorien enthält. Beim theoretischen Faktenwissen erzielen die Testteilnehmer 70 Prozent der zu erreichenden Maximalpunktzahl. Bei den Fragen, die für Entscheidungen im Supermarkt oder vor dem heimischen Kühlschrank tatsächlich relevant sind, schneiden die Befragten mit 57 Prozent der Gesamtpunktzahl vergleichsweise schlecht ab.

Helmut Heseke, Professor für Ernährungswissenschaften an der Universität Paderborn und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des Ernährungs-IQ, erklärt: „Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis beim Ernährungswissen ist mit dem Erlernen einer Sprache vergleichbar.“ Die Umfrage habe gezeigt, dass die Menschen zwar ihre „Vokabeln gelernt“ haben – nun müssten die Befragten aber noch „sprechen lernen“. So weiß fast jeder Befragte (90 Prozent), was sich hinter der Abkürzung „Fett i.Tr.“ (Fett in der Trockenmasse) verbirgt. Nur jeder Dritte kann jedoch die praxisrelevante Frage beantworten: Wie hoch ist der absolute Fettgehalt bei Edamer mit 40% Fett i.Tr.?

Ernährungsmythen halten sich hartnäckig

Ananasenzyme unterstützen das Abnehmen, Kartoffeln machen dick oder späte Mahlzeiten setzen sich besonders stark an den Hüften ab – beinahe jeder kennt diese Volksweisheiten. Die Wissenschaft hat sie längst als völlig unzutreffend entlarvt. Trotzdem halten sich diese Ernährungsmythen hartnäckig in der Bevölkerung. Knapp 70 Prozent der Testteilnehmer glauben beispielsweise an die Mär vom Dickmacher Kartoffel und jeder Fünfte denkt, ein spätes Essen würde sich schnell beim nächsten Schritt auf die Waage rächen.

Verbraucher lassen sich von Werbung und Kennzeichnungen irreführen

Die Konsumenten lassen sich bei der Lebensmittelwahl leicht verunsichern. Sie wissen oftmals nicht, was Kennzeichnungen wie „Diät“ tatsächlich bedeuten. Nur knapp die Hälfte wusste: Hinter der Aufschrift „Diätlebensmittel“ bei Margarine steckt die Tatsache, dass sie nur aus Pflanzenfett besteht und einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren enthält. Jeder Dritte ging davon aus, Margarine enthalte weniger Fett oder weniger Kalorien.

Praxisrelevantes Wissen plus ernährungsfreundliches Umfeld

„Die Verbraucher wissen nicht genügend über gesunde Ernährung, und – viel schlimmer – sie haben offenbar ein sehr fehlerhaftes Wissen. Nur wer über praxisrelevante Kenntnisse verfügt, wird auch zu den richtigen Lebensmitteln greifen und seinen Speiseplan mit einer ausgewogenen Menge an Kalorien und Nährstoffen zusammenstellen“, sagt Dr. Simone Mickelat vom wissenschaftlichen Beirat. Der Ernährungs-IQ-Test leiste auf unterhaltsame Weise seinen Beitrag dazu, dass die Konsumenten in Zukunft besser Bescheid wissen. „Zusätzlich benötigen die Menschen ein soziales Umfeld, das sie auf dem Weg zum Normalgewicht unterstützt, und Angebote, mit denen sie im Alltag die richtigen Entscheidungen für eine gesunde Ernährung treffen können“, so Mickelat. Die zum Teil alarmierenden Ergebnisse des Ernährungs-IQ-Tests nimmt Weight Watchers zum Anlass, Aktionen für bessere Ernährung anzustoßen und sich aktiv für Gesundheitsaufklärung in allen Bevölkerungsschichten einzusetzen.

Der Ernährungs-IQ-Test

Der Untersuchung zum Ernährungs-IQ, die zwischen dem 20. Oktober 2008 und 5. Januar 2009 durchgeführt wurde, ging eine repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstituts GfK voraus. Die Vorstudie hat – analog zu den bekannten Intelligenztests – den Durchschnittswert 100 bestimmt, auf den sich die Werte des Ernährungs-IQ beziehen. Die Ergebnisse des Länder- und Städterankings sind gewichtet – das Ergebnis der Länder/Städte wurde ins Verhältnis zu ihrer jeweiligen Einwohnerzahl gesetzt. Die Detailauswertung für die Bundesländer finden Sie auf der beiliegenden CD-ROM und im Pressebereich auf www.ernaehrungs-iq.de.

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