

# Lebensmittel und Gesundheit

Sigrid Beer-Borst

Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Universität Bern

**24. November 2017, 6. Forum der Hauptstadtregion Schweiz**

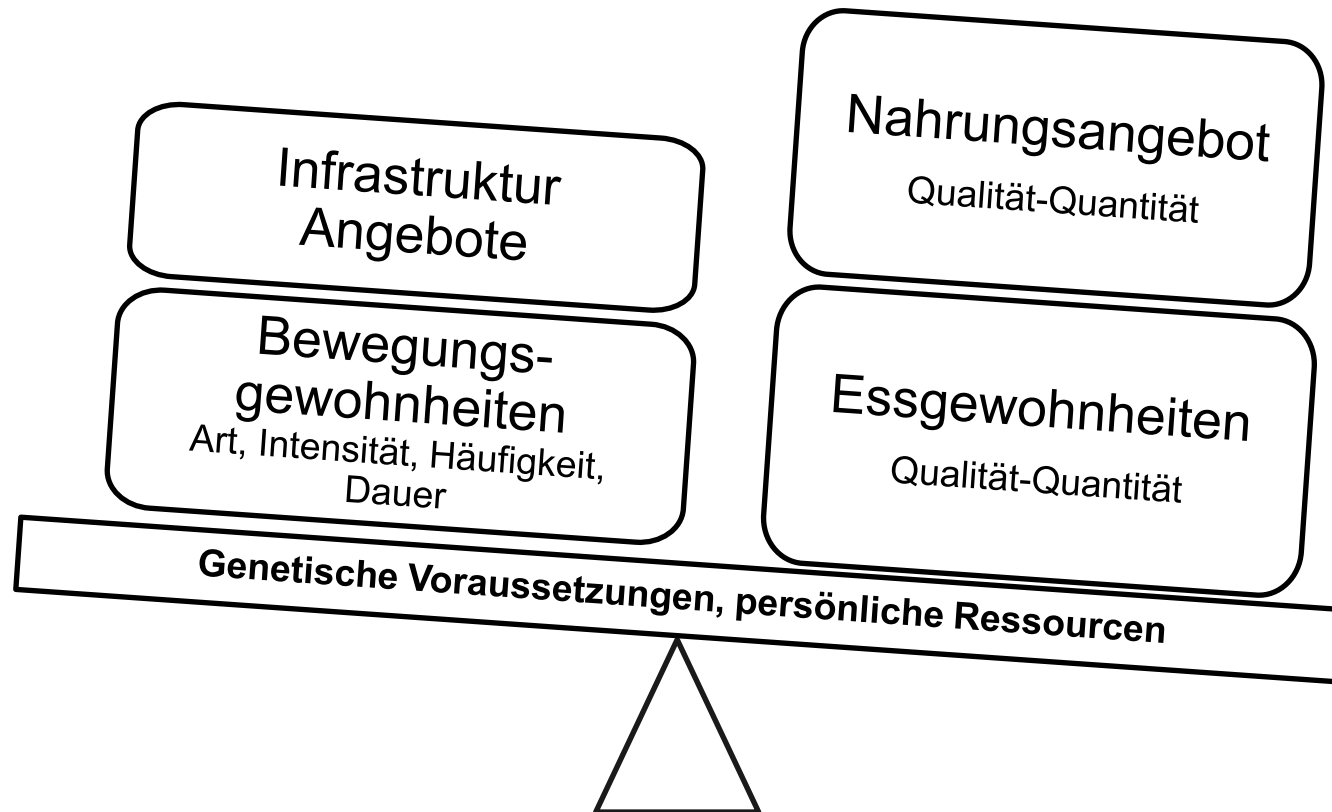
Eine dynamische Lebensmittelbranche für ein gesundes Leben

# aus Sicht der Public Health & Community Nutrition

- > Vermeidung ernährungsabhängiger Krankheiten in der **Gesamtbevölkerung** dank **Förderung einer guten Gesundheit** durch **Ernährung und Bewegung**

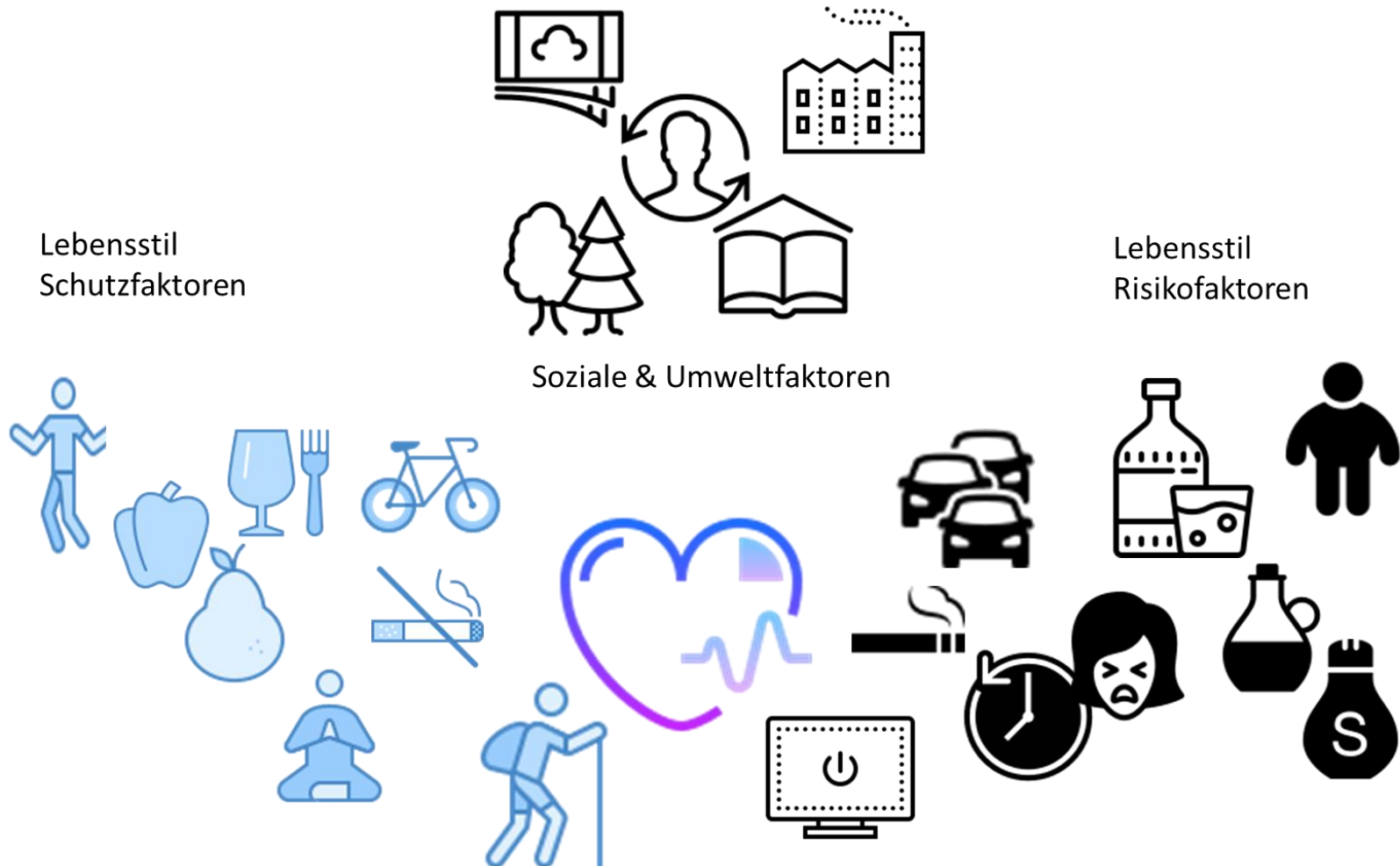


# Lebensstil aus dem Gleichgewicht



# Risikofaktoren – Schutzfaktoren

## Beispiel Bluthochdruck – Herz-Kreislauf



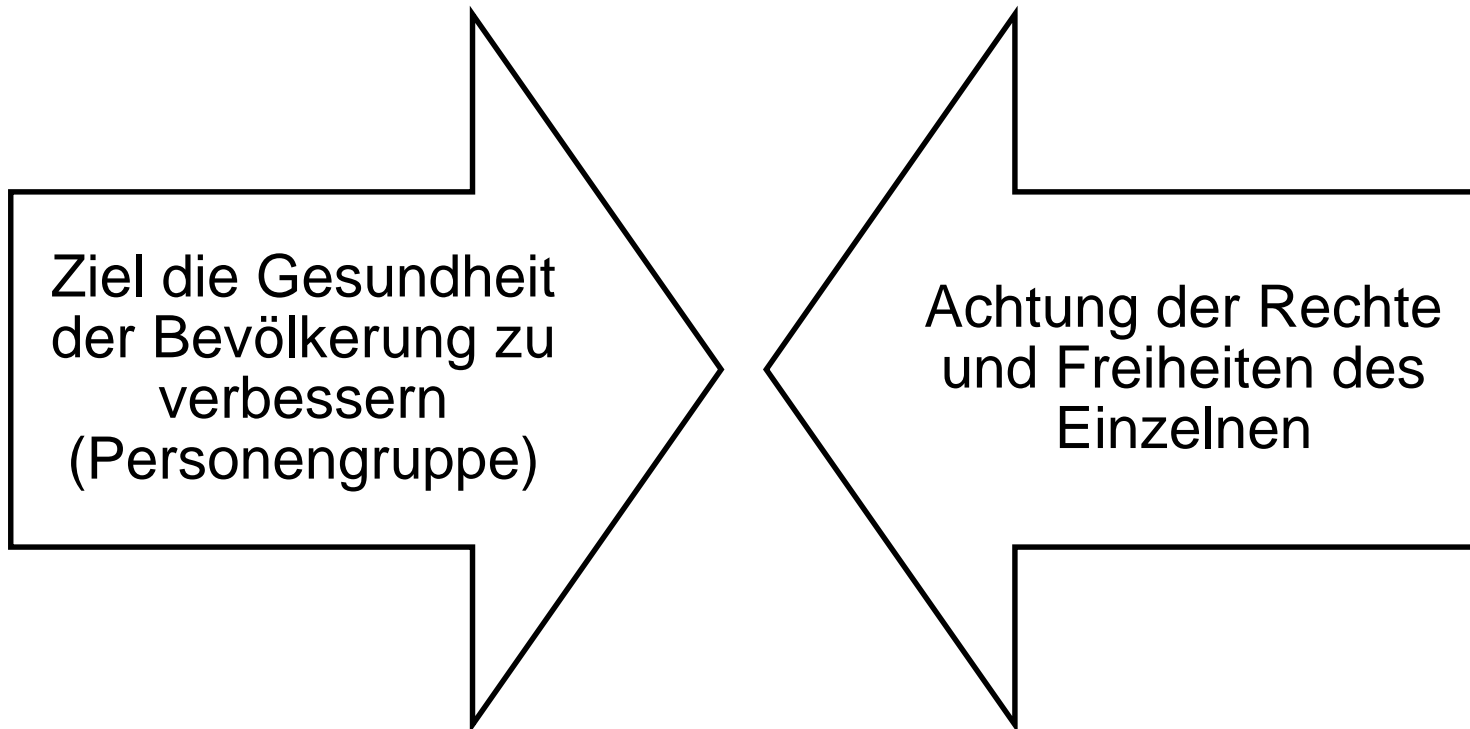
<https://icons8.com/>

# Strategien des Bundes



Die **Vision** [...] ist, dass sich **alle Menschen** für eine **ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung** entscheiden können. Sie sollen über **Rahmenbedingungen** verfügen [...] um in **eigener Verantwortung** einen gesunden Lebensstil zu pflegen [...]

# Ethisches Dilemma der 'Public Health'



*Kann der/die Einzelne etwas gleichzeitig für sich selber und für alle anderen wünschen?*

# Empfehlungen Die Schweizer Lebensmittelpyramide



## Schweizer Lebensmittelpyramide

### Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

### Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

### Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen.



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.

# Bedeutung für einzelne Konsumenten



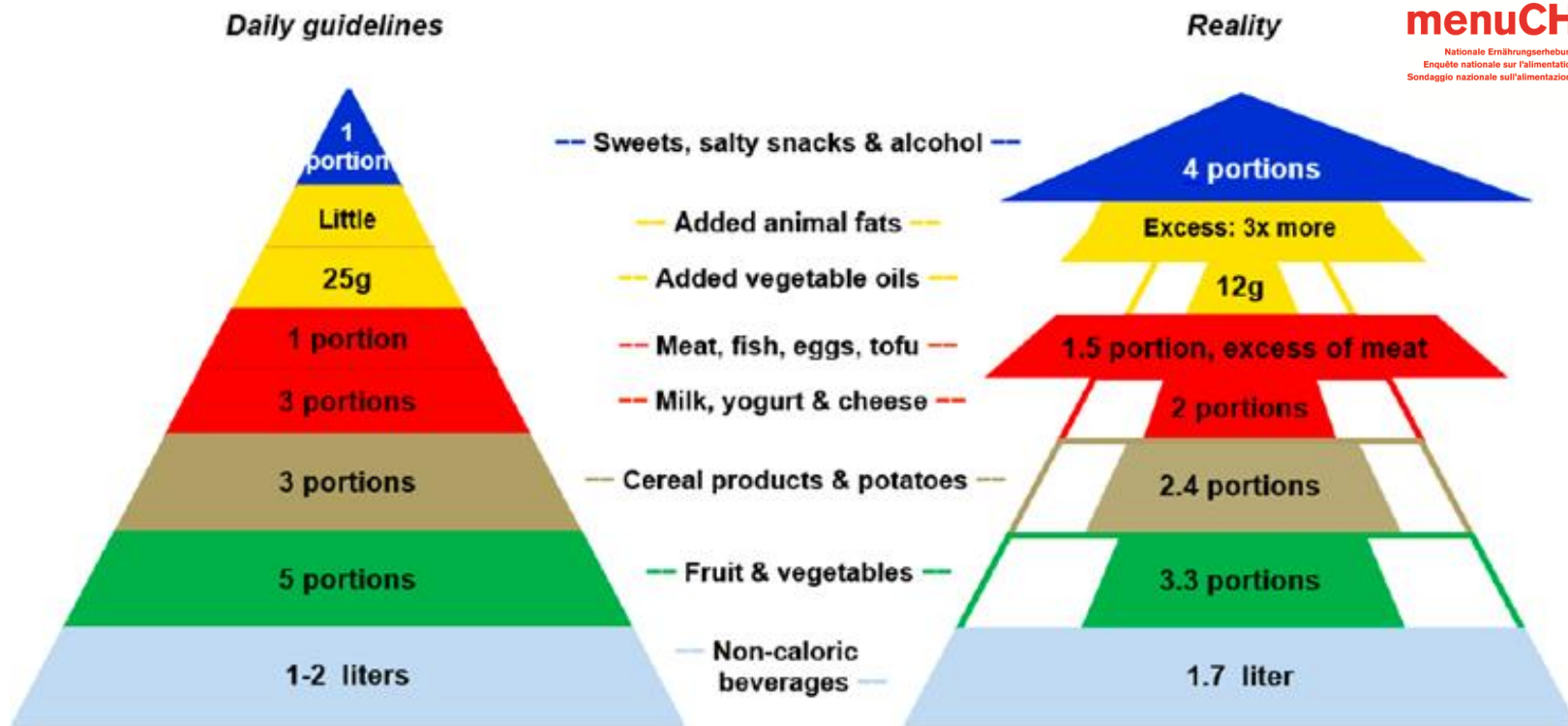
Süsser Gipfelsturm



Unbekanntes erkunden



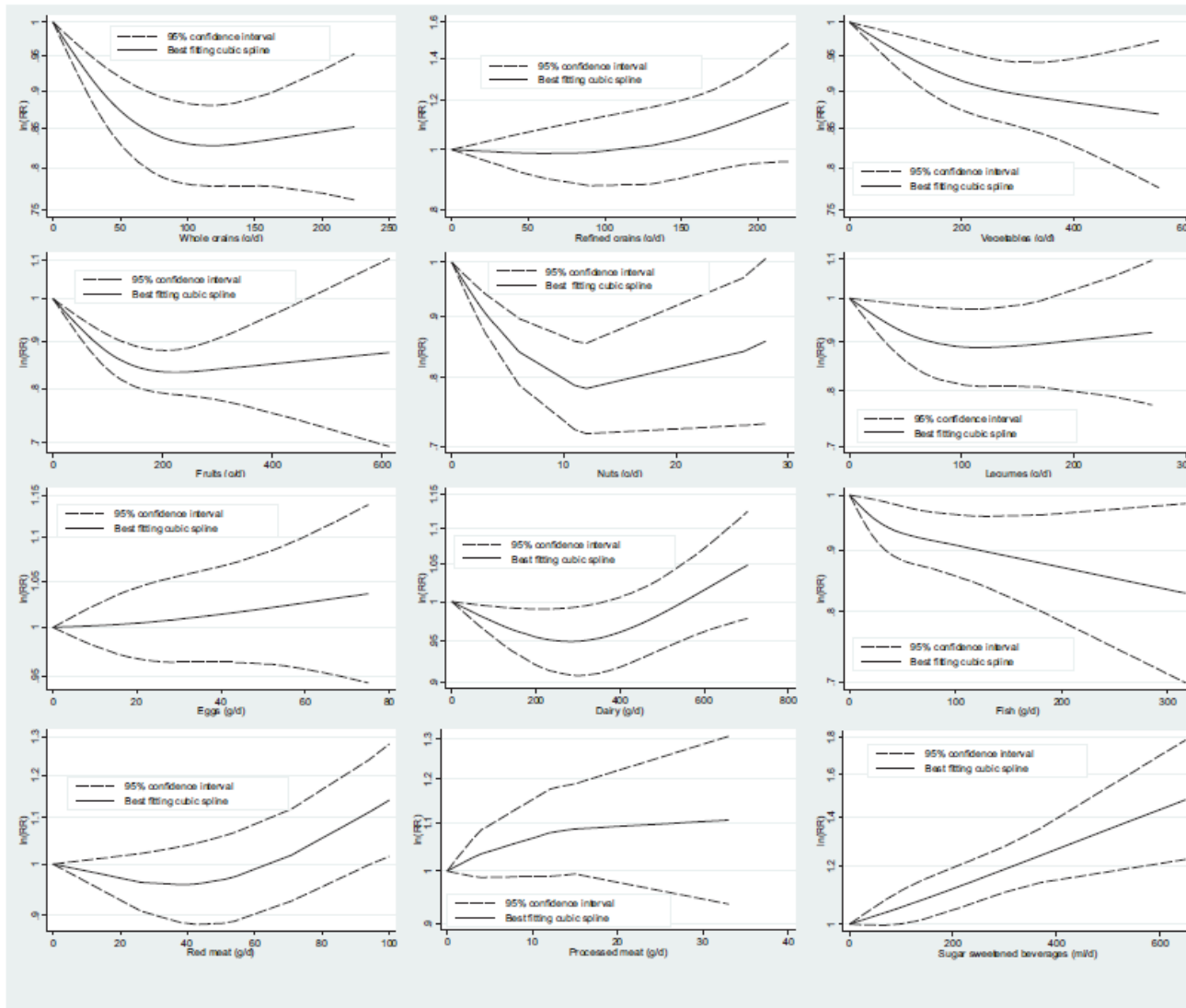
# So isst/trinkt die Schweizer Bevölkerung



**menuCH**  
Nationale Ernahrungserhebung  
Enquete nationale sur l'alimentation  
Sondaggio nazionale sull'alimentazione



Figure 2. The daily national food-based dietary guidelines (i.e., Swiss Food Pyramid) (left) compared to the actual food consumption for the six stages at a population level (right).



**Figure 2.** Non-linear dose-response relationship between daily intakes whole grains (p for non-linearity <0.001; n = 5 studies), refined grains (p for non-linearity = 0.25; n = 4 studies), vegetables (p for non-linearity = 0.19; n = 13 studies), fruits (p for non-linearity <0.001; n = 12 studies), legumes (p for non-linearity = 0.07; n = 8 studies), eggs (p for non-linearity = 0.81; n = 9 studies), dairy (p for non-linearity <0.01; n = 9 studies), fish (p for non-linearity = 0.10; n = 15 studies), red meat (p for non-linearity <0.01; n = 2 studies), processed meat (p for non-linearity = 0.41; n = 2 studies), and sugar sweetened beverages (p for non-linearity = 0.83; n = 4 studies) and risk of coronary heart disease.

Bechthold A, Boenig H. et al. Food groups and risk of coronary heart disease, stroke and heart failure: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017 Oct 17:1-20. doi: 10.1080/10408398.2017.1392288

# Public Health Ziel

Ernährungsspezifische  
Gesundheitskompetenz

WIE ?

Gesundheitsförderliches Angebot

menuCH

Nationale Ernährungserhebung  
Enquête nationale sur l'alimentation  
Sondaggio nazionale sull'alimentazione





# Ernährungsspezifische Gesundheitskompetenz «Food Literacy»

Themenfelder ernährungsspezifische GK	Formen GK
1 Fähigkeit, sich Informationen zu Lebensmitteln, zur Zubereitung und zum Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit zu verschaffen	funktional
2 Informationen zu Lebensmitteln (LM) verstehen können (z. B. Nährwertkennzeichnung, Zusammensetzung von LM)	
3 „Wissen haben“ über: <ul style="list-style-type: none"><li>• gesunde Ernährung (wie setzt sich eine gesunde Ernährung zusammen?)</li><li>• Ernährungsempfehlungen, Zubereitung, Salzgehalt</li></ul>	
4 Fähigkeit, eine ausgewogene Mahlzeit mit den zur Verfügung stehenden materiellen und finanziellen Mitteln zuzubereiten	
5 Fähigkeit, eine gesundheitsfördernde Auswahl zu treffen	
6 Mit Freunden und Familie über Ernährung sprechen können	interaktiv
7 Informationen, die man zum Thema Ernährung gelesen hat, auf die eigene Situation übertragen können	
8 Ernährungsinformationen aus verschiedenen Quellen beurteilen können	kritisch
9 Beurteilen können, ob ein LM zu einer gesunden Ernährung beiträgt; gesunde von weniger gesunden Optionen unterscheiden können	
10 Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit verstehen können	
11 Sich für gesundheitsfördernde Bedingungen einsetzen können	
12 Zusammenhänge in der Gesellschaft bezogen auf Ernährung und Gesundheit verstehen	

**Wissen  
Fähig- & Fertigkeiten**

für

Umgang mit Lebensmitteln

Aktive Auseinandersetzung mit  
Ernährungs- und  
Gesundheitsfragen

Reflexion des eigenen  
Essverhalten und  
der Auswirkungen von  
Konsumententscheidungen



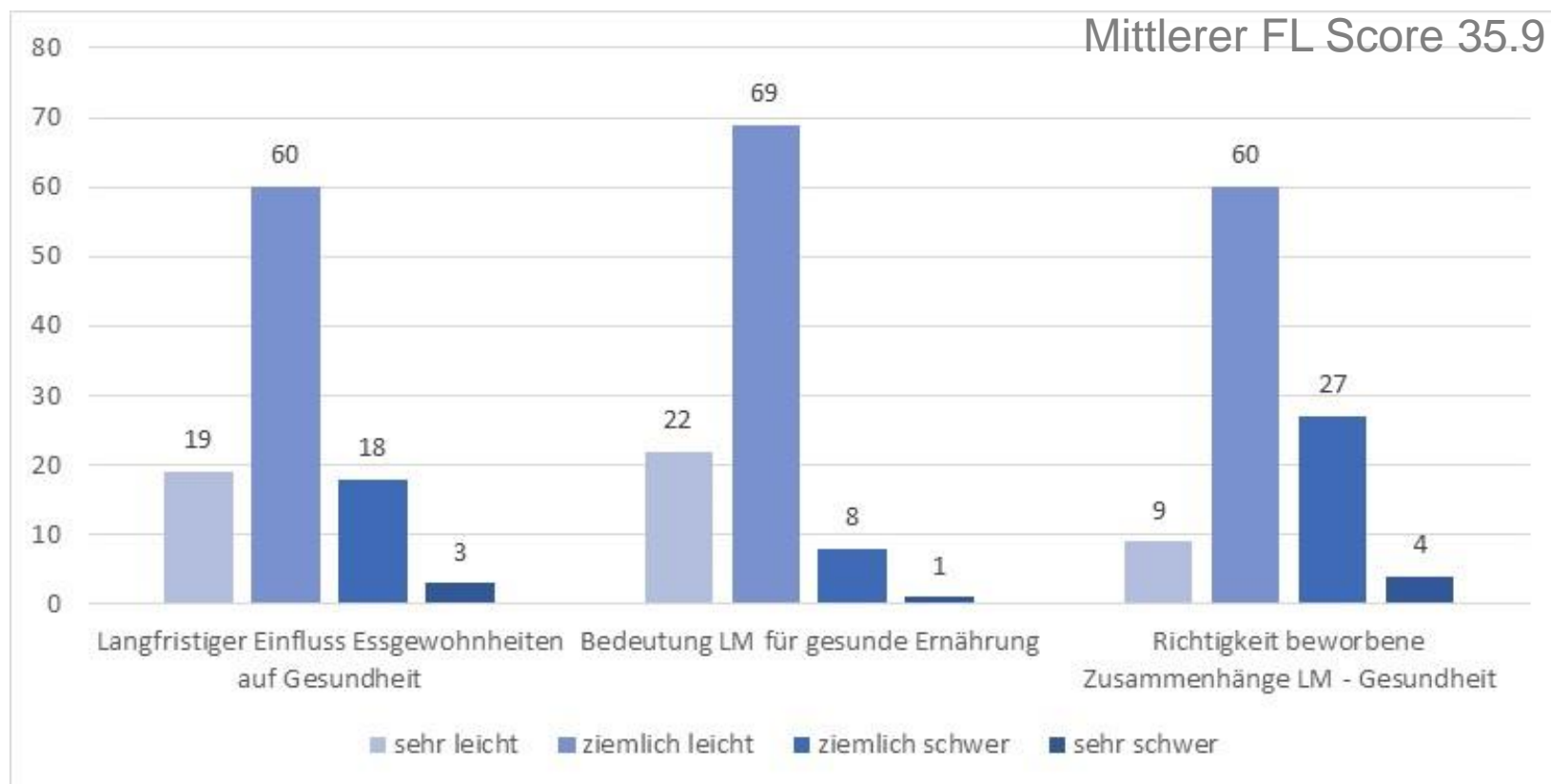
# Lebensmittel - Ernährung – Gesundheit

## Kritische Food Literacy

- > Wie leicht fällt es Ihnen einzuschätzen resp. zu beurteilen...  
(n= 122)

Mittlerer HL Index 28.7 (0-50)

Mittlerer FL Score 35.9 (7-52)



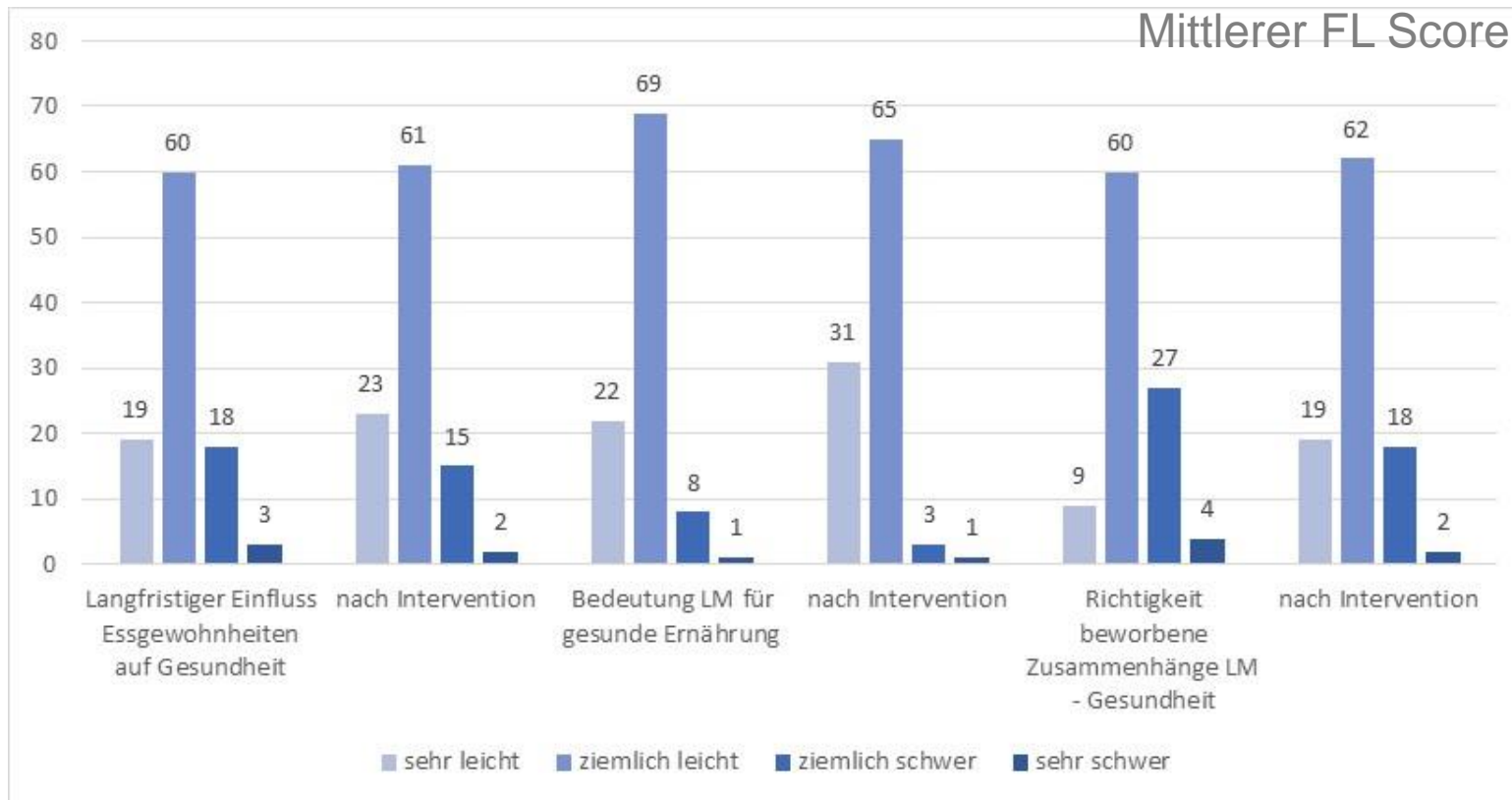


# Lebensmittel - Ernährung – Gesundheit

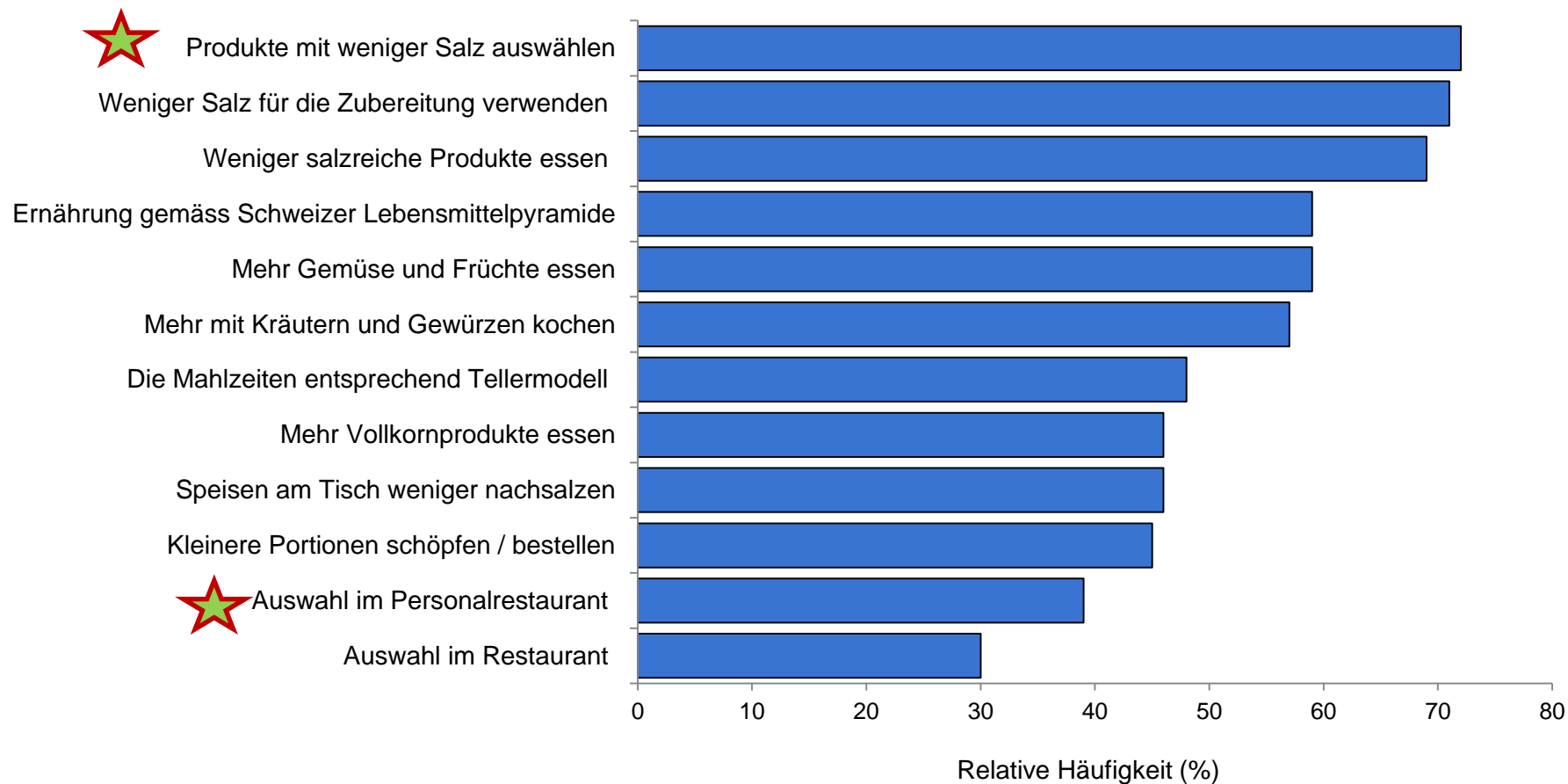
## Kritische Food Literacy

- > Wie leicht fällt es Ihnen einzuschätzen resp. zu beurteilen...  
(n= 122)

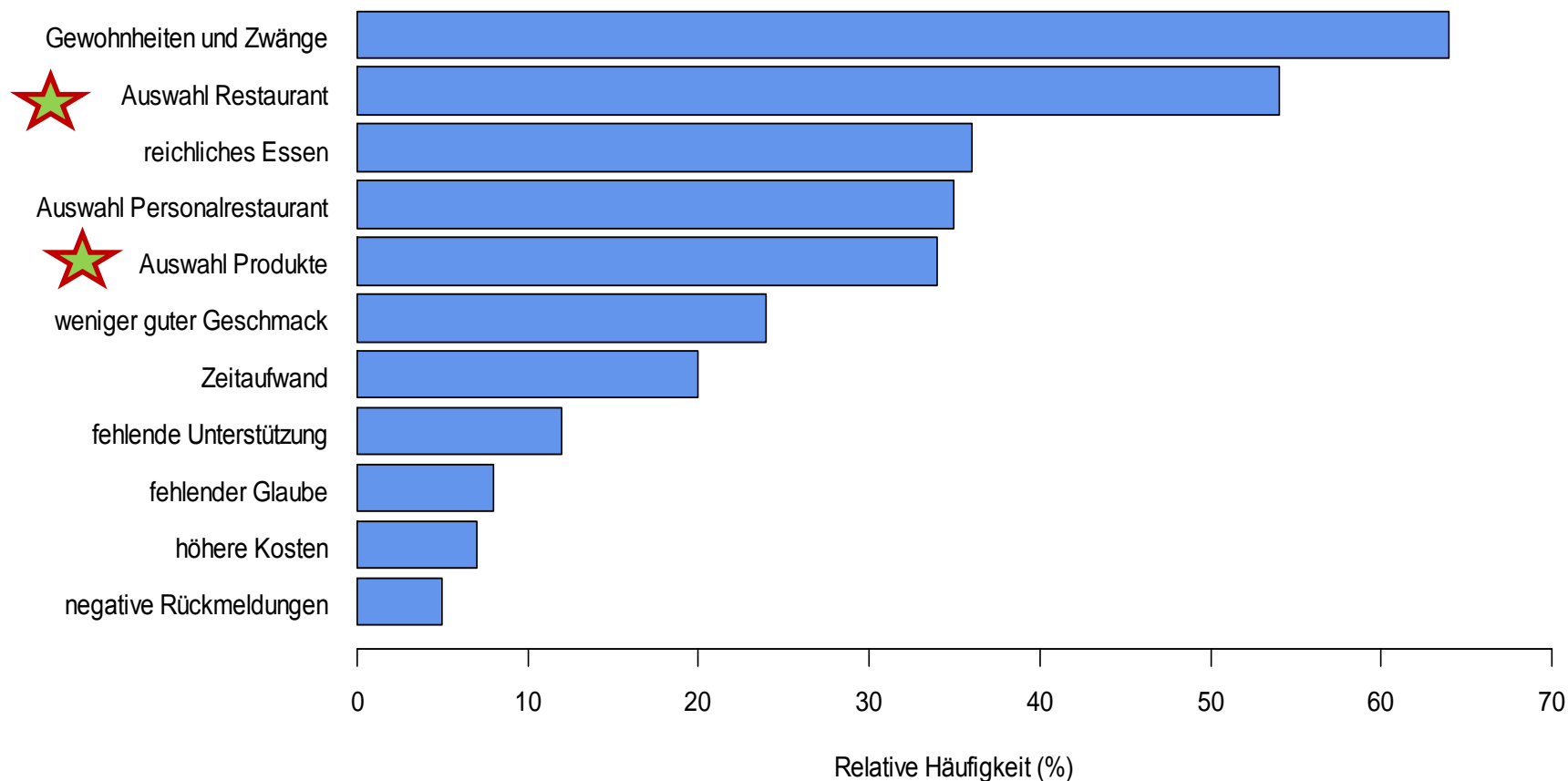
Mittlerer HL Index 30.1 (+1.4)  
Mittlerer FL Score 39.0 (+3)



# Umsetzung von Massnahmen zur Salzreduktion (n=85)



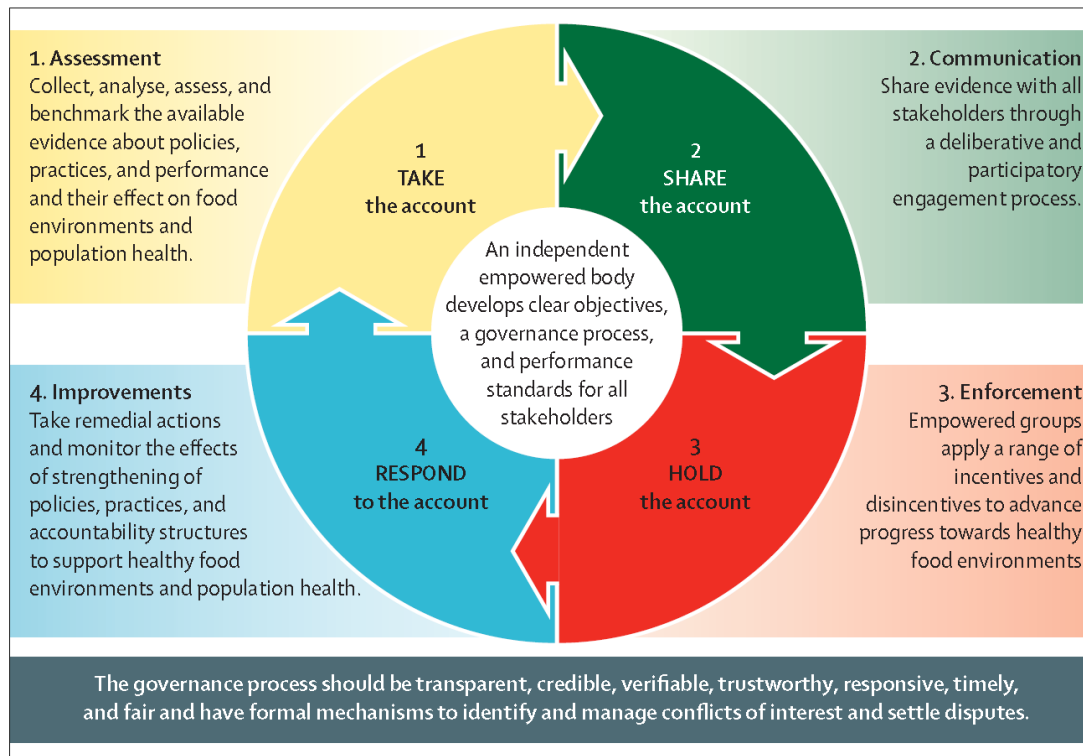
# Barrieren für die Umsetzung von Massnahmen zur Salzreduktion (n=85)





# Rechenschaftssystem zur Förderung eines «gesunden Lebensmittelangebots»

> ...soll Staat, Privatwirtschaft und Gesellschaft vernetzten



Responsibility:  
Verantwortung  
übernehmen

Account(ability):  
zur Rechenschaft  
ziehen,  
Rechenschaft  
ablegen

**Figure: Accountability framework to promote healthy food environments**  
Adapted from Kraak and colleagues<sup>24</sup> by permission of the authors.

see Swinburn, B. et al. Strengthening of accountability systems to create healthy food environments and reduce global obesity Lancet 2015; 385: 2534-45

....nicht verzweifeln

# Calvin and Hobbes

by Bill Watterson

