

Pressemitteilung

Vielfältig und bunt – Ausgewogenheit in der Ernährung ist entscheidend

Berlin, 06.03.2014 – Der Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL) warnt vor dem Hintergrund des morgigen „Tag der gesunden Ernährung“ sowie im Zusammenhang mit den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) davor, einzelne Nährstoffe zu verunglimpfen und zu Unrecht als Hauptschuldige für die weltweite Übergewichtsproblematik und sogenannte nichtübertragbare Krankheiten wie Diabetes oder Karies darzustellen. „Wissenschaftliche Studien belegen, dass es sich bei der Entwicklung von Übergewicht um ein multikausales und sehr komplexes Problem handelt, das durch eine Reihe unterschiedlichster Faktoren beeinflusst wird. Übergewicht kann deshalb nicht allein auf die Ernährung zurückgeführt werden. Erst recht kann hierfür kein einzelner Inhaltsstoff wie z. B. der Zucker verantwortlich gemacht werden“, betont BLL-Hauptgeschäftsführer Christoph Minhoff. Gleiches gelte für die Entstehung von beispielsweise Karies. „Das Kariesrisiko lässt sich durch richtige Mundhygiene mindern. Wer vernünftig Zähne putzt, muss auch nicht auf Zucker verzichten.“ Deshalb lehnt der Spitzenverband der Lebensmittelwirtschaft auch sämtliche Bevormundungsstrategien wie z. B. Werbeverbote strikt ab.

Vielmehr sei ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und ausgewogener Ernährung, vor allem aber auch eine bessere Ernährungsbildung zielführend. „Wichtig ist, sich abwechslungsreich zu ernähren, weil kein Lebensmittel alle notwendigen Nährstoffe enthält. Letztendlich kann nur eine Kombination aus unterschiedlichen Lebensmitteln den Nährstoffbedarf decken“, erläutert Minhoff. Das umfangreiche, sichere und qualitativ hochwertige Lebensmittelangebot in Deutschland bietet hierzu eine hervorragende Basis und ermöglicht es dem Verbraucher eine Auswahl zu treffen, die seinen individuellen Bedürfnissen und Vorlieben entspricht. Um Ernährungsempfehlungen in die Tat umsetzen zu können, müssen die Konsumenten aber erst einmal dazu befähigt werden. Für Minhoff ist daher klar: „Bildung ist das A und O. Wir können nicht alle Ernährungsexperten sein, aber ein gewisses Basiswissen über die Zusammensetzung von Lebensmitteln und deren Zubereitung ist wichtig, um die für sich richtigen Entscheidungen treffen zu können“. Notwendige Informationen liefert die Lebensmittelverpackung mit dem Zutatenverzeichnis, das über die Inhaltsstoffe aufklärt und mit der Nährwerttabelle, die z. B. die Kalorien bezogen auf 100 Gramm / 100 Milliliter des Lebensmittels anzeigt.

Eine äußerst positive Entwicklung in Deutschland bleibt zudem häufig unberücksichtigt und unerwähnt: „Es ist richtig, dass die Übergewichtsproblematik nicht von der Hand zu weisen ist, aber man sollte es nicht dramatischer darstellen, als es ist“, mahnt Minhoff und erläutert „Die Zahlen der Schuleingangsuntersuchung zeigen eine Stagnation bzw. sogar rückläufige Prävalenzzahlen für Übergewicht und Adipositas bei deutschen Erstklässlern.“ Die absolute Reduktion der Prävalenzraten beträgt demnach bis zu drei Prozent für Übergewicht und bis zu 1,8 Prozent für Adipositas. „Wir sind in Deutschland auf dem richtigen Weg – und das ohne Experimente wie Steuern, Ampeln oder Werbeverbote“, so Minhoff.

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL)

Der BLL ist der Spitzenverband der deutschen Lebensmittelwirtschaft. Ihm gehören ca. 500 Verbände und Unternehmen der gesamten Lebensmittelkette – Industrie, Handel, Handwerk, Landwirtschaft und angrenzende Gebiete – sowie zahlreiche Einzelmitglieder an.

Für weitere Informationen:

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL)

Christoph Minhoff

Hauptgeschäftsführer

Claire-Waldoff-Straße 7, 10117 Berlin

Tel.: +49 30 206143-135, Fax: +49 30 206143-235

E-Mail: cminhoff@bll.de, Internet: www.bll.de

BLL-Öffentlichkeitsarbeit

Manon Struck-Pacyna

Tel.: +49 30 206143-127, Fax: +49 30 206143-227

E-Mail: presse@bll.de, Internet: www.bll.de