



„Warum ist Gemüse nicht sexy?“ – Fachleute diskutieren über die Umsetzung der Empfehlung „5 am Tag“

Gemüse braucht einen Image-Wandel. Um mehr Menschen zu mehr Gemüse zu motivieren, sind andere Wege nötig als bei Obst. Dieses Fazit zogen rund 60 Ernährungsfachleute, Lehrkräfte und Medienvertreter beim 11. Heidelberger Ernährungsforum. Sie diskutierten Ursachen, Lösungsansätze und Strategien zur Förderung des Obst- und Gemüseverzehr.

„In Bezug auf den Nährwert hält Gemüse in vielen Teilen das, was Obst verspricht. Obst hat den Ruf der genüsslichen Gesundheit, während Gemüse für die bittere Wahrheit steht“, fasste Tagungsleiterin Prof. Dr. Barbara Methfessel von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg die unterschiedliche gesundheitliche Bedeutung und die subjektive Wahrnehmung zusammen. „Gemüse ist nicht sexy. Wir müssen Wege finden, es positiv zu besetzen“, lautet die künftige Aufgabe.

Mehr Obst und vor allem mehr Gemüse zu essen, fällt aus vielfältigen Gründen schwer. Wer sich umstellen will, muss deshalb persönlich angesprochen werden, positive Anreize erhalten und den Mehraufwand leisten können. „Wir müssen aufhören, Verbraucherinnen und Verbraucher auf Defizite in ihrem Essverhalten hinzuweisen“, so Dr. Dörte Folkers von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Wer eine Verhaltensänderung anstrebt, muss auch geeignete Verhältnisse schaffen. Dies gehe zum Beispiel über ein verbessertes Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung oder über

geeignete Convenience-Produkte, verdeutlichte Helmuth M. Huss, Sprecher des 5 am Tag e.V. „Obst und Gemüse muss verfügbar und zugänglich sein, andernfalls bleiben unsere Empfehlungen ohne Erfolg.“

Das von der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Stiftung für gesunde Ernährung, veranstaltete Heidelberger Ernährungsforum fand im Rahmen der bundesweiten 5 am Tag-Aktionswoche „Iss bunt und gesund“ statt. Unter dem Motto „5 am Tag ganz praktisch. Konzept – Kampagne – Realität“ stand die Umsetzung und die Kommunikation der Gesundheitsempfehlung für täglich fünf Portionen Obst und Gemüse auf dem Prüfstand.

„Die Empfehlungen für den Gemüseverzehr werden von den meisten Menschen nicht erreicht. Dabei ist Gemüse – auch gegen Übergewicht – das Mittel der Wahl“, so Dr. Gesa Schönberger, Geschäftsführerin der Dr. Rainer Wild-Stiftung zum Abschluss der zweitägigen Veranstaltung. „Erst wenn Gemüse in den Köpfen der Menschen mit ‚cool sein‘, Fitness und sozialer Anerkennung verbunden wird, greifen sie leichter dazu.“

22.10.2007

2.468 Zeichen

Weitere Informationen:

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Nicole Schmitt

Mittelgewannweg 10

69123 Heidelberg

Tel.: +49 (0) 6221/75 11-225

Fax: +49 (0) 6221/75 11-240

E-Mail: nicole.schmitt@gesunde-ernaehrung.org

Internet: www.gesunde-ernaehrung.org