

### Ernährungswissen der Bevölkerung – Aktueller Stand

Vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern fehlt ein grundlegendes Ernährungswissen. Sie sind immer weniger in der Lage eine richtige Lebensmittelauswahl zu treffen und aus Grundnahrungsmitteln sachgerecht schmackhafte Gerichte zuzubereiten. Der natürliche Umgang mit und die Zusammensetzung von Lebensmitteln ist Kindern und Erwachsenen mehr und mehr fremd („Kühe sind lila“). Auch viele Ärzte haben über Lebensmittelzusammensetzung und gesunde Ernährung nur relativ geringe Kenntnisse. Die steigende Zahl der Single-Haushalte, die Berufstätigkeit der Lebenspartner, individuelle Arbeitszeiten und Freizeit lassen zumindest in bestimmten Lebensphasen das klassische Drei-Mahlzeiten-Muster mit selbst bereiteten Speisen in den Hintergrund treten. Gerichte mit kurzer Zubereitungszeit werden bevorzugt. Entsprechend nimmt der Verbrauch preiswerter Grundlebensmittel ab, während der von Convenience-Produkten zunimmt. In den USA besuchen 25 % täglich ein Fast-Food-Restaurant. Die Essensportionen werden größer. Unsere „mobile“ Gesellschaft entwickelt neue Essgewohnheiten. Das bezieht sich nicht nur auf das Ausprobieren fremder Küchen und den Wunsch nach Abwechslung. Das Essen zwischendurch und unterwegs liegt im Trend, das Familienessen hingegen verliert an Bedeutung. In vielen Familien werden nur noch wenige Mahlzeiten gemeinsam eingenommen.

Viele Konsumenten/innen können nicht verstehen, weshalb Nahrungsmittel wie Eier, Milch, Vollkorngetreide und Butter von den einen verteufelt und von den anderen als gesund und lebensnotwendig bezeichnet werden. Konservierte, verarbeitete Lebensmittel schmecken den Menschen besser, als frische und unverarbeitete Lebensmittel (z. B. *Ananas, Erbsen*).

Verbraucher werden in den Medien in zunehmendem Maße mit Informationen über Ernährungsthemen überflutet und durch widersprüchliche Aussagen irritiert. Die Verunsicherung und Angst der Verbraucher nach BSE, MKS, Dioxin, Acrylamid, Nitrofen, Geflügelpest etc. ist groß. In der öffentlichen Wahrnehmung werden die gesundheitlichen Probleme, die von falscher Ernährung und ungünstiger Lebensweise ausgehen, weniger stark beachtet als Fragen der Sicherheit von Lebensmitteln.

Menschen reagieren bei jedem neuen Lebensmittelproblem bzw. -skandal häufig panisch – nicht zuletzt aufgrund eines mangelhaften Wissens über Ernährungsthemen und

Lebensmittelzusammensetzung. Viele Laien sind deutlich überfordert, zwischen wissenschaftlich gut belegten und einseitigen oder gar fehlerhaften, irreführenden Darstellungen zu unterscheiden.

Langfristige Risiken von Fehlernährung, wie z. B. Überernährung mit der Folge von Übergewicht und Adipositas, Herz-/Kreislaufkrankungen, Fettstoffwechselstörungen oder einige Krebsformen, motivieren die Verbraucher nicht in notwendigem Ausmaß, ihre Ernährung dauerhaft umzustellen. Wenn grundlegendes Ernährungswissen und ein allgemeines Gesundheitsbewusstsein tatsächlich vorhanden sind, fällt es vielen Menschen schwer, ihr eigenes Ernährungsverhalten zu ändern und das vorhandene Wissen in eine gesunderhaltende Ernährung umzusetzen.