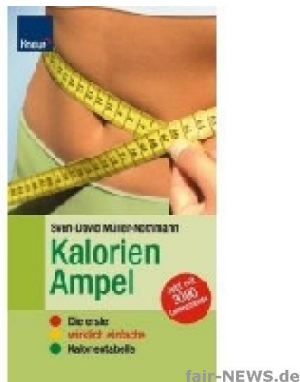


Ampeln gegen Fehlernährung: Bücher erleichtern die gesunde Ernährungsweise

Pressemitteilung von: ZEK

Datum: 17.04.2009 – 21:04 Uhr

Rubrik: Medien



(fair-NEWS) – Die von den Verbraucherzentralen und Politikern des Europäischen Parlaments geforderten "Ampeln gegen die Fehlernährung" gibt es in Deutschland längst, erläutert der Berliner Diät- und Ernährungsexperte Sven-David Müller vom Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK) in Berlin. Seit der Einführung der Kalorien-Ampel im Jahr 2002 hat der Autor fünf weitere Ampeln herausgegeben, die dem Verbraucher die Einschätzung des Nährstoffgehaltes von Lebensmitteln, Speisen und Getränken problemlos ermöglichen. Für die meisten Verbraucher sind die herkömmlichen Nährwerttabellen und die bisherigen Konzepte der Nährwertkennzeichnung zu abstrakt, um eine nachhaltige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten, die zur Abnahme des Körpergewichts oder die Therapie von ernährungs(mit)bedingten Krankheiten unterstützt, zu erreichen.

Das Ampel-Konzept ermöglicht ein ganz einfaches Einschätzen des Ernährungswertes von Lebensmitteln. Die wissenschaftliche Grundlage der Bewertung der Nahrungsinhaltsstoffe bildet die Nährstoffdichte. Als Bewertungsmaßstab habe ich die D.A.CH Referenzwerte der Deutschen-, Österreichischen- sowie Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung herangezogen, erläutert Müller. Die Datengrundlage ist jeweils die Lebensmitteldatenbank "Bundeslebensmittelschlüssel" – kurz BLS. Die Ampeln erleichtern den Kampf gegen die Fehlernährung nicht nur durch ihre Signalwirkung und zeigen dem Verbraucher eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise auf. Zusätzlich sind die Ernährungs-Ampeln auch noch praktisch: Sie sind wie ein Lexikon aufgebaut, so dass mühsames Suchen entfällt und durch die Angabe der Lebensmittel in Portionen ist auch abwiegen oder langwierige Berechnungen überflüssig, betont Diätassistent Sven-David Müller.

Scheinbar scheuen die Lebensmittel-Konzerne in Deutschland die Ampel, da sie besonders augenfällig aufzeigt, das gut ist und was nicht. Unverständlich ist mir, warum multinationale Konzerne das Konzept der Ampel in Großbritannien praktizieren und für Deutschland aber trotzdem als falsch empfinden. Haben Lebensmittel-Konzerne davor Angst, dass Schokolade und Chips für Fett, Fertigsuppen und Pizza für Salz sowie Gummibärchen und Limonade für Zucker die Bewertung "rot" erhalten? Solange die Industrie auf Lebensmitteln Bezeichnungen wie "Leicht", "Lecker" oder unverständliche Kennzeichnungskonzepte abdruckt, gehen ernährungs(mit)bedingte

Krankheiten nicht zurück. Die Fehlernährung kostet in Deutschland in diesem Jahr mindestens 80 Milliarden Euro und trotzdem zieht sich die Lebensmittelbranche aus der Veranstaltung, kritisiert Müller. Aber mit den Ampeln gegen die Fehlernährung und für mehr gesundes Essen und Trinken bietet der Experte den Verbraucher eine sinnvolle Alternative.

Im Knauer Verlag sind von Sven–David Müller folgende Ampeln gegen die Fehlernährung erschienen:

Kalorien–Ampel, 8,90 Euro
Cholesterin– und Fett–Ampel, 8,90 Euro
Rheuma– und Gicht–Ampel, 8,95 Euro
Diabetes Ampel, 8,95 Euro
Vitamin–Ampel, 8,95 Euro
Die GX–Diät Ampel, 8,95 Euro

Rezensionsexemplare des Buches können beim Knauer Verlag oder unter diaetmueller@web.de angefordert werden.

Das Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK) mit Sitz in Berlin widmet sich insbesondere der individuellen Ernährungsberatung und betreibt wissenschaftlich begründete publikumsorientierte Presse– und Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung, Prävention und Diätetik. Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Ernährungswissenschaftlern, Medizinern, Diätassistenten sowie anderen Natur– und Geisteswissenschaftlern. Der Medizinpublizist Sven–David Müller leitet das ZEK und ist erster Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V.

Zentrum für Ernährungskommunikation und Gesundheitspublizistik (ZEK), z. Hd. Sven–David Müller, Wielandstraße 3, 10625 Berlin, 0177–2353525, info@svendavidmueller.de, www.nutrimedic.de

• Homepage: www.svendavidmueller.de

• **Kontakt**

ZEK
Wielandstraße 3
10625 Berlin
Deutschland
Telefon: 030–74780900

• **Pressekontakt**

ZEK
Sven–David Müller
Wielandstraße 3
10625 Berlin
pressemueller@web.de
030–74780900
www.svendavidmueller.de

• **Unternehmensinfo**

Die Homepage von Sven–David Müller liefert vielfältige Ernährungsinformationen. Sven–David Müller ist Diätassistent, Diabetesberater DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) und studiert Applied Nutritional Medicine an der Donau Universität Krems.

Auf seiner Homepage informiert Sven–David Müller über seine Bücher, Termine und Veranstaltungen. Zusammen mit anderen Fachjournalisten liefert er Informationen über Ernährung, Ernährungsmedizin, nutritive Medizin sowie Diätetik.

Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Medizinjournalisten, Gesundheitspublizisten,

Naturwissenschaftlern sowie Diätassistenten.

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://24pr.de/u/uthw>