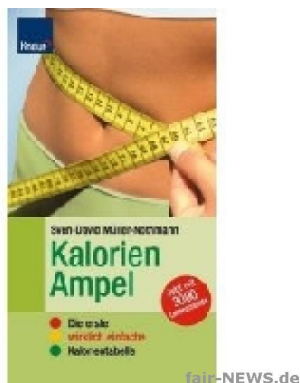


Die einfachste Kalorientabelle der Welt

Pressemitteilung von: **ZEK**

Datum: **04.06.2009 – 18:58 Uhr**

Rubrik: **Freizeit**



(fair-NEWS) – Die Kalorien-Ampel von Sven-David Müller ist die einfachste Kalorientabelle der Welt und hat in den vergangenen neun Jahren schon 100.000 Menschen bei der Gewichtsreduktion geholfen. Seit heute brodeln eine Ernährungsrevolution in Deutschland, denn der Tiefkühlproduzent Frosta setzt bald als erstes Unternehmen in Deutschland in der Kennzeichnung von Produkten auf die Lebensmittel-Ampel. Der Erfinder der Ernährungsampeln in Buchform ist der Berliner Diät- und Ernährungsexperte Sven-David Müller, der dieses Konzept vor einem Jahrzehnt entwickelt und in verschiedenen Kalorien- und Nährwerttabellen in ganz Europa herausgegeben hat. In Deutschland sind die Ernährungsampeln von ihm im Knauer Verlag erschienen.

Sven-David Müller äußert sich heute in der Titelstory der BILD Zeitung begeistert über die Courage von Frosta und betont, wie wichtig es ist, dass endlich ein Lebensmittelkonzern die Ampel-Idee aufgreift und damit eine gesunde Ernährungsweise erleichtert. Nur wenn Lebensmittel klar und deutlich hinsichtlich ihres Gesundheits- und Krankheitswertes gekennzeichnet sind, ist es möglich, das Ernährungsverhalten nachhaltig zu beeinflussen. Zahlen sind zu abstrakt und führen eher zur Verunsicherung als zur Aufklärung. Ich halte herkömmliche Kalorien- und Nährwerttabellen für kompliziert, kritisiert Müller. Die Ampelfarben sind für jeden, selbst für Menschen, die nicht lesen können, sofort nachvollziehbar, so Müller. Aber die Ernährungs- und Gesundheitsampeln funktionieren nicht wie eine Verkehrsampel. Während rot für einen Autofahrer "weiterfahren verboten" bedeutet, heißt es auf einem Lebensmittel nicht, dass der Konsum des Lebensmittels lebensgefährlich ist. Aber rot bedeutet, dass eine reichliche Aufnahme davon gesundheitlich ungünstige Auswirkungen haben kann. Wer häufig Lebensmittel mit grün gekennzeichneten Inhaltsstoffen isst, lebt gesundheitsbewusst und kann ernährungs(mit)bedingten Krankheiten trotzen. Fehl- und Überernährung verursachen in Deutschland 75 Milliarden Euro Kosten, und die Kombination aus Überernährung, Bewegungsmangel und genetischen Faktoren hat dazu geführt, dass in Deutschland zwei Drittel der Männer und eine Hälfte der Frauen zu dick sind.

Anhand der Nährstoffdichte lässt sich beispielsweise der Fett- oder Puringehalt leicht in Ampelfarben darstellen, erklärte Diätassistent Müller heute bei einem Pressegespräch zum Ampelkonzept in Berlin vor Journalisten und Ernährungsexperten. Sein revolutionäres Neukonzept

richtet sich aber nicht nur an Übergewichtige. Daneben hat er die revolutionäre Idee auch für andere Zielgruppen verfügbar gemacht. Mit den Ernährungsampeln von Sven–David Müller lassen sich alle Lebensmittel leicht hinsichtlich ihres Gesundheitswertes einschätzen. Daher hofft der Experte, dass möglichst viele Lebensmittelhersteller sich dem Beispiel von Frosta anschließen, um dem "Selbstmord mit Messer und Gabel" etwas entgegenzusetzen. Es muss endlich Schluss sein mit der Kalorienvergiftung, betonte Müller in Berlin abschließend. Aber die Verbraucher müssen nicht bis August warten, denn dann gibt es die Frosta Produkte mit Ampel. In jeder Buchhandlung können die Verbraucher die Ampeln von Sven–David Müller kaufen:

Kalorien–Ampel
Cholesterin– und Fett–Ampel
Vitamin–Ampel
Rheuma– und Gicht–Ampel
Diabetes–Ampel
Glyx–Ampel/GX–Diät–Ampel

Die Deutsche Nationalbibliothek listet 99 Buchtitel von Sven–David Müller auf. Damit gehört der Berliner Diätassistent zu den erfolgreichsten Gesundheitspublizisten in Europa. Seine Bücher sind in neun Sprachen mit einer Auflage von mehr als zwei Millionen Exemplaren erschienen. Für seinen Einsatz um die Volksgesundheit erhielt er 2005 das Bundesverdienstkreuz. Sven–David Müller lebt in Berlin, ist mit der Diplom–Pädagogin Almut Carlitscheck verheiratet und beim Gesundheitsportal www.imesdo.de als Medizinjournalist beschäftigt.

Alle Bücher können zur Rezension unter diaetmueller@web.de angefordert werden.

Das Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK) mit Sitz in Berlin–Charlottenburg widmet sich insbesondere dem Ernährungscoaching und betreibt wissenschaftlich begründete publikumsorientierte Presse– und Öffentlichkeitsarbeit in den Bereichen Ernährung, Prävention, Diätetik und Gesundheit. Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Ernährungswissenschaftlern, Medizinern, Diätassistenten sowie anderen Natur– und Geisteswissenschaftlern. Der Ernährungs– und Medizinpublizist Sven–David Müller leitet das ZEK.

· 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/rqgb>**