



## Handeln, bevor es zu spät ist

Von *zweiblick*

Erstellt am 29 Okt 2013 - 12:39

**Die Experten des Ernährungspanels der Münchner Agentur zweiblick bewerten die Primärprävention von Übergewicht als sehr wichtig. Obwohl diese in der eigenen Beratung eher selten eine Rolle spielt, erkennen die Ernährungsexperten großes Potenzial, Übergewicht durch Primärprävention vorzubeugen. Dabei sehen die Befragten die Verantwortung nicht nur in den Familien, sondern plädieren für präventive Maßnahmen an Schulen und durch externe Projekte, die derzeit noch zu wenig von Verbrauchern genutzt werden. Weitere Aspekte der aktuellen Panelbefragung waren die Rolle eines ausgewogenen Frühstücks und die Bewertung von speziellen Kinderlebensmitteln.**

„Wenn ich doch nur vorher gewusst hätte, welche Lebensmittel gesund sind und wie ich hätte verhindern können, so viel zuzunehmen“, so äußern sich sicherlich viele, die an Übergewicht und Adipositas leiden. Meist reagieren sie aber erst, wenn es schon zu spät ist. Dabei könnte durch Prävention vielen so einiges erspart bleiben. Da sind sich auch die Experten des Ernährungspanels der Münchner Agentur zweiblick einig. 94 Prozent der Befragten messen der Primärprävention von Übergewicht eine hohe oder sehr hohe Bedeutung bei. Laut dem Großteil der Befragten gehört dabei die Zeit in der Schule mit zu den entscheidenden Phasen für die Verhaltensprävention. Hier stehen die Chancen gut, positiven Einfluss auf das Ess- und Bewegungsverhalten der Kinder zu nehmen. Auch in Projekten zur Primärprävention sehen die Ernährungsfachleute großes Potenzial. Fast die Hälfte ist der Meinung, dass es noch zu wenige Projekte gibt, die sich mit Primärprävention auseinandersetzen. Die andere Hälfte sieht eher Handlungsbedarf bei der Motivation von Verbrauchern, an solchen Projekten auch teilzunehmen.

Bei der Frage, welche Determinanten für die Entstehung von Übergewicht die größte Rolle spielen, sind sich die Experten einig. Alle befragten Experten nennen die Nahrungsmenge als Hauptursache für Übergewicht, gefolgt von dem Einfluss durch das soziale Umfeld. Zusätzlich sehen sie den Mangel an Aktivität im Alltag (45 Prozent) oder durch fehlenden Sport (29 Prozent) als weitere Ursachen. Ebenfalls zu Übergewicht tragen laut der Experten sogenannte Kinderlebensmitteln bei, Produkte, die speziell für Kinder entwickelt wurden. „Diese enthalten häufig viel Zucker und Fett und können somit zur Entstehung von Übergewicht beitragen“, sagen 80 Prozent der Befragten. Ein häufig diskutiertes Thema ist die Rolle eines ausgewogenen Frühstücks in Zusammenhang mit dem Körpergewicht. 40 Prozent der Befragten sehen das morgendliche Frühstück als wichtigen Energielieferanten und Voraussetzung für eine optimale Leistungsfähigkeit. „Besser ist es zu frühstücken, da sonst viele über den Tag mehr Kalorien zusätzlich aufnehmen als sie durch das Weglassen des Frühstücks eingespart haben.“ Der Aussage stimmt fast die Hälfte der Ernährungsexperten aus dem Panel zu.

Das zweiblick-Ernährungspanel setzt sich aus Diätassistenten und Oecotrophologen zusammen, die aktiv seit mindestens drei Jahren in der Ernährungsberatung tätig sind. Ziel ist es, direkt von Meinungsbildnern aus der Ernährungsbranche Rückmeldungen zu aktuellen Themen zu erhalten, Trends und Entwicklungen zu erkennen sowie Stimmungsbilder herauszuhören.

### **zweiblick // design und kommunikation**

Die Agentur zweiblick mit Sitz in München ist aufgeteilt in die beiden Bereiche zweiblick // kommunikation und zweiblick // design. Im Januar 2005 haben sich die drei Gründer Alexandra Endres, Christian Herr und Sandra Ganzenmüller in der heutigen Formation zusammengefunden. Gemeinsam betreuen sie Kunden im Bereich Food & Beverages, unter anderem Bel, Burgi's, Die Freien Brauer, die Initiative Lebensmitteldose, frischli Milchwerke, Plose Mineralwasser, Dr. Schär und WIESHEU. Ein hochkarätig besetzter Expertenbeirat unterstützt das Team seit 2009 mit Branchenexpertise.

Mehr Einblick in zweiblick unter [www.zweiblick.com](http://www.zweiblick.com) [1].



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:33):** <http://www.medkom24.eu/node/18383>

**Links:**

[1] <http://www.zweiblick.com>