



BEWUSST WÄHLEN

ZEIGT WIRKUNG

Gleiche Gewohnheiten, verschiedene Möglichkeiten positive Veränderungen!

Bei **Bewusst Wählen** geht es um Veränderung: Ein positives Logo auf der Verpackungsvorderseite von Lebensmitteln ermöglicht es, in der entsprechenden Kategorie eine gesündere Wahl zu treffen.

Forscher aus den Niederlanden¹ haben untersucht, wie es sich auf die Nährstoffaufnahme auswirkt, wenn Verbraucher auf Lebensmittel zurückgreifen, die den Bewusst Wählen-Kriterien entsprechen. Dafür wurden zwei Szenarien verglichen:

- Eine normale Ernährung, basierend auf dem tatsächlichen Lebensmittelverzehr sowie Daten über die Zusammensetzung dieser Lebensmittel.
- Eine normale Ernährung mit Bewusst Wählen-Produkten anstelle ähnlicher Lebensmittel, die den Kriterien nicht entsprechen.

Der Austausch von Lebensmitteln durch solche, die den Bewusst Wählen-Kriterien entsprechen, bewirkte einen Rückgang der aufgenommenen Energie. Um dies zu kompensieren, wurde ein drittes Szenario entwickelt, das die geringere Energie über größere Portionen ausgleicht.

Verteilung der Ballaststoffaufnahme (g/d)

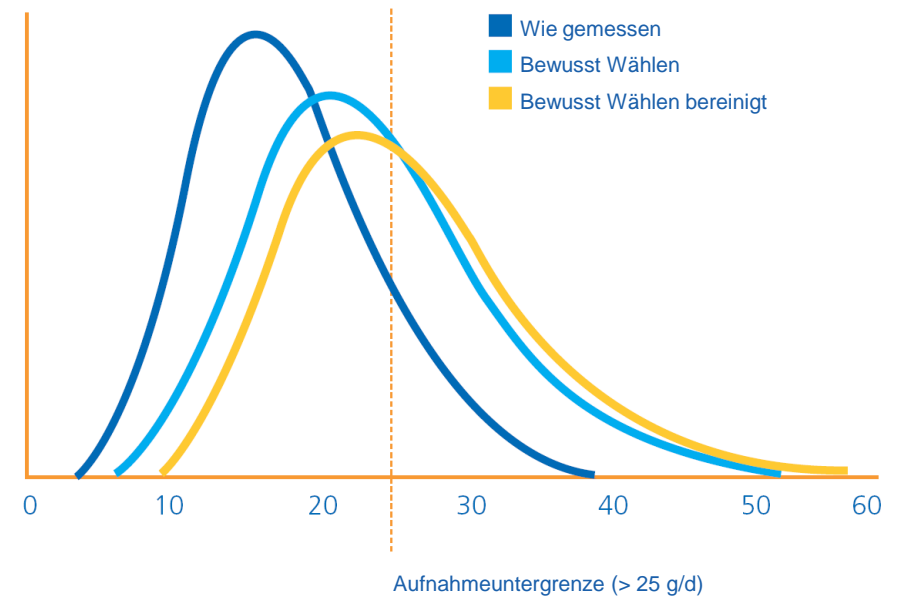


Abbildung: Verteilung der Ballaststoffaufnahme in den drei Szenarien. Die Bereiche unter den Kurven stellen 100 Prozent der Bevölkerung dar

Obwohl die Bewusst Wählen-Kriterien nur Ballaststoffe, Energie, gesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren, Natrium und zugesetzten Zucker berücksichtigen, kommt die Studie zu dem Ergebnis, dass Bewusst Wählen einen umfassenderen positiven Einfluss haben kann. Durch die Auswahl von Produkten, die den Kriterien entsprechen, reduzieren Verbraucher nicht nur die Aufnahme von Nährstoffen mit möglichen negativen Effekten auf die Gesundheit, sondern nehmen darüberhinaus mehr vorteilhafte Nährstoffe auf (siehe Tabelle).



„Basierend auf einer normalen Ernährung haben wir errechnet, dass die meisten Verbraucher internationale Ernährungsempfehlungen gut einhalten können, wenn sie konsequent Produkte mit dem Bewusst Wählen-Logo verwenden.“²

<p>Veränderungen in der Nährstoffaufnahme, wenn die Lebensmittel mit den Bewusst Wählen-Kriterien übereinstimmen</p>	<p>Reduzierung der Nährstoffe, die eingeschränkt aufgenommen werden sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> ↓ Transfettsäuren bis 63 % ↓ gesättigte Fettsäuren bis zu 40 % ↓ Zucker bis zu 36 % ↓ Natrium bis zu 23 % 	<p>Steigerung der Aufnahme vorteilhafter Nährstoffe</p> <ul style="list-style-type: none"> ↑ Ballaststoffe bis zu 28 % ↑ Kalzium bis zu 17 % ↑ Eisen bis zu 13 % ↑ Folsäure bis zu 5 %
---	--	---

Dieser positive Trend bleibt auch bestehen, wenn die Daten im dritten Szenario bezüglich der Energieaufnahme korrigiert wurden. Dies zeigt die Stärke der wissenschaftlichen Kriterien von Bewusst Wählen.

¹ Roodenburg AJC, Temme EHM, Howell Davies O, Seidell JC. Potential Impact of the Choices Programme on Nutrient Intakes of the Dutch Population. Tijdschrift voor Voeding en Gezondheid 2009;6(21):8-12.

² Jaap Seidell, study author, Professor at Free University Amsterdam and chair of the Choices International Scientific Committee.

Bewusst Wählen

Bewusst Wählen ist eine freiwillige Initiative der Lebensmittelindustrie, des Handels und der Gastronomie, die Produktinnovation und Rezepturverbesserung vorantreibt.

Bewusst Wählen, das weltweit von der Choices International Foundation geleitet wird, hat folgende Ziele:

- 1) Verbrauchern die Auswahl von Lebensmitteln für eine ausgewogene Ernährung zu vereinfachen und
- 2) die Lebensmittelindustrie dazu anzuregen, eine größere Auswahl entsprechender Lebensmittel anzubieten.

Bewusst Wählen wurde im Mai 2006 in den Niederlanden ins Leben gerufen und ist in vielen Ländern in Europa – unter anderem in Deutschland, Österreich und der Schweiz – sowie in Amerika und Afrika vertreten. Unternehmen aus der Industrie, der Gastronomie und des Handels, große wie kleine Firmen, sind aufgerufen, teilzunehmen und das Bewusst



Wählen-Logo auf ihren Produkten zu führen. Ein unabhängiger Beirat aus Ernährungswissenschaftlern, Lebensmitteltechnologien und Experten für Verbraucherverhalten, entwickelte eine Reihe von Eignungskriterien, die regelmäßig überprüft werden. Eine unabhängige Prüfstelle kontrolliert, ob die Produkte den Kriterien entsprechen. So erhält der Verbraucher eine glaubwürdige Unterstützung, um Lebensmittel bewusst einzukaufen.

Weitere Informationen über Bewusst Wählen finden Sie unter www.bewusst-waehlen.com.

Bewusst Wählen e.V., c/o Emanate GmbH
Nymphenburger Straße 86, 80636 München
info@bewusst-waehlen.com
www.bewusst-waehlen.com