



## PRESSEINFORMATION

### **Studien belegen: Das Bewusst Wählen-Logo auf der Verpackungsvorderseite kann Ernährungsgewohnheiten positiv beeinflussen**

**Beim European Congress on Obesity (ECO) vorgestellte Forschungsergebnisse bestätigen den Einfluss der Bewusst Wählen-Kriterien bei der Nährstoffaufnahme**

**Berlin, 28. Mai 2009** – Die Diskussion über Systeme zur Lebensmittelkennzeichnung ist in vollem Gange. Auf dem ECO im Mai vorgestellte neue Forschungsergebnisse<sup>1</sup> belegen nun, dass das Bewusst Wählen-Programm, das ins Leben gerufen wurde, um Konsumenten eine ausgewogene Ernährung zu vereinfachen, einen deutlich positiven Einfluss auf die tägliche Nährstoffaufnahme haben kann.

### **Studienergebnisse zeigen deutliche Auswirkungen: Bewusst Wählen unterstützt Verbraucher dabei, die empfohlene Nährstoffaufnahme der WHO einzuhalten**

Forscher aus den Niederlanden verwendeten statistische Modellierungsmethoden, basierend auf dem tatsächlichen Lebensmittelverzehr, sowie Daten über die Zusammensetzung dieser Lebensmittel. Dadurch konnten sie bewerten, ob sich die Nährstoffaufnahme von Konsumenten mit einer auf den Bewusst Wählen-Kriterien beruhenden Ernährungsweise von jener bei Standardernährungsgewohnheiten unterscheidet. Sie verglichen die Nährstoffaufnahme aus drei Szenarien:

- 1) bei normaler Ernährung
- 2) bei normaler Ernährung mit Bewusst Wählen-Produkten anstelle ähnlicher Lebensmittel, die den Kriterien nicht entsprechen
- 3) wie Szenario zwei, wobei die Mengen der Produkte erhöht wurden, um die Brennwertdifferenz (Kilokalorien) zwischen ursprünglich verwendeten und ersetzten Lebensmitteln auszugleichen.

Obwohl sich die Bewusst Wählen-Kriterien auf Ballaststoffe, Brennwert, gesättigte Fette, Transfette, Natrium und zugesetzten Zucker beziehen, entdeckten die Forscher, dass Bewusst Wählen auch positive Auswirkungen auf die allgemeine Zusammensetzung der aufgenommenen Nährstoffe hat. Konsumenten, die regelmäßig Lebensmittel kaufen, welche die Bewusst Wählen-Kriterien erfüllen, können die Aufnahme potenziell unerwünschte

---

<sup>1</sup> Basierend auf der folgenden kürzlich erschienenen Publikation: 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 (Journal of Nutrition and Health) 2009;6(21);8-12.

Nährstoffe beschränken und gleichzeitig die Aufnahme gesundheitsfördernder Nährstoffe steigern (siehe Tabelle).

<b>Veränderungen der Nährstoffaufnahme bei Bewusst Wählen-Lebensmitteln</b>			
<b>Senkung unerwünschter Nährstoffe</b>		<b>Steigerung gesundheitsfördernder Nährstoffe</b>	
Transfettsäuren:	63 %	Ballaststoffe:	28 %
Gesättigte Fette:	40 %	Kalzium:	17 %
Zucker:	36 %	Eisen:	13 %
Natrium:	23 %	Folsäure:	5 %

**„Basierend auf dem Konzept der ‘Standardernährung‘ haben wir errechnet, dass die meisten Menschen innerhalb der internationalen Ernährungsempfehlungen bleiben, wenn sie regelmäßig mit dem Bewusst Wählen-Logo gekennzeichnete Produkte kaufen“**  
*Jaap Seidell, Autor der Studie, Professor an der Freien Universität Amsterdam und Vorsitzender des International Scientific Committee des Bewusst Wählen-Programms.*

Diese positiven Trends der Nährstoffaufnahme waren auch noch zu beobachten, nachdem die Daten um die Brennwertdifferenz bereinigt wurden. Das zeigt, dass die wissenschaftlichen Kriterien, die Bewusst Wählen zugrunde liegen, äußerst solide sind.

#### **Über Bewusst Wählen**

Bewusst Wählen ist eine internationale Initiative mit den Zielen, Verbrauchern die Auswahl gesunder Lebensmittel zu vereinfachen und die Industrie dazu anzuregen, Produktzusammensetzungen zu verbessern. Um dies zu erreichen, wurde ein leicht verständliches Logo entwickelt, das auf der Verpackungsvorderseite platziert ist. Die Verwendung des Logos unterliegt strengen, wissenschaftlich fundierten Kriterien. Gesteuert wird das Programm international von der Dachorganisation Choices International Foundation mit Sitz in Brüssel und national von Stiftungen bzw. Vereinen in den teilnehmenden Ländern wie dem Bewusst Wählen e.V. in Deutschland mit Sitz in Berlin. Derzeit sind in mehr als 50 Ländern über 3.000 Produkte mit dem Logo ausgezeichnet und mehr als 100 Partner aus Produktion, Handel und Gastronomie nutzen das Logo. Mehr Informationen sind unter [www.choicesinternational.org](http://www.choicesinternational.org) oder [www.bewusst-waehlen.com](http://www.bewusst-waehlen.com) abrufbar.



**Pressekontakt:**

Bewusst Wählen e.V.

Emanate GmbH

Nymphenburger Str. 86

80636 München

Deutschland

Tel.: +49 89 12445 0

Fax: +49 89 12445 114

E-Mail: [info@bewusst-waehlen.com](mailto:info@bewusst-waehlen.com)

<http://www.emanatepr.com>