

**Ungesunde Ernährung ist tödlich**

Rund zehn Prozent aller Menschen weltweit leiden an Hunger, aber der überwiegende Rest hat eher genug und isst das Falsche. Im Durchschnitt jeder fünfte Todesfall geht demnach auf eine unausgewogene Ernährung zurück – schlechte Ernährung fordert mehr Todesfälle als jeder andere Risikofaktor. Zu diesen Ergebnissen kommt eine 195 Länder einbeziehende Studie, die vor kurzem in dem medizinischen Fachmagazin „The Lancet“ thematisiert wurde.

Für Prof. Glaeske sind die Ergebnisse „alarmierend“. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Institutes, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, hat sich die Studie näher angesehen und dabei speziell auf Faktoren geschaut, die nach Ansicht der Forscher passend die Qualität von Ernährung beschreiben. „Danach ist gesundes Essen charakterisiert durch viele Früchte, durch Vollkorn, Nüsse und Samen. Außerdem durch ausreichend Obst und Gemüse, durch weniger rotes Fleisch sowie durch weniger Salz und durch ungesüßte Getränke.“ Zudem sollten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, beispielsweise in Oliven- und Leinöl, und fetter Seefisch wie Lachs und Makrele regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. „Eigentlich ist das alles nicht neu. Dennoch liegen Welten zwischen den Ergebnissen der untersuchten Länder“, fasst Prof. Glaeske zusammen und hebt in diesem Zusammenhang besonders Israel, Frankreich, Spanien und Japan hervor: „Dort gab es weniger als 100 Todesfälle pro 100000 Einwohner, die auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen sind.“ Bei den Ländern auf den hintersten Positionen sind es 700 von 100000.

Auf Deutschland angesprochen, muss Prof. Glaeske ein Stückchen nach unten schauen und landet auf Platz 38. Darin sieht er aber „keine wirkliche Überraschung“ und führt als Begründung den hohen Anteil an verarbeiteter Nahrung an. Seine Forderung: „Wir müssen die Wende schaffen und gesunde Lebensmittel anbieten – da kann aber letztlich nur die Politik helfen.“ An zurzeit diskutierten Maßnahmen nennt der Gesundheitsexperte unter anderem eine Zuckersteuer oder farbige Hinweise auf gesunde oder ungesunde Bestandteile als Teil der Verpackung bei Nahrungsmitteln.

Schon heute gibt es nach Auffassung von Prof. Glaeske aber bereits Gesundheitsinitiativen, die dem entsprechen, was die Studienergebnisse fordern. „Das Präventionsprogramm „Länger besser leben.“ der BKK24 engagiert sich seit einigen Jahren für eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung mit konkreten Angeboten zum Mitmachen.“ Es brauche aber trotzdem Unterstützung aus der Politik, die verbindliche Regeln für eine transparente und nützliche Kennzeichnung von Lebensmitteln aufstellt, damit Gesundes und Ungesundes schnell unterschieden werden kann.

***Kontakt***

„Länger besser leben.“-Institut

an der Universität Bremen

Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske

E-Mail: glaeske@uni-bremen.de

Telefon: 0421 218 58558

www.socium.uni-bremen.de

www.bkk24.de/lbl-institut