

Früchte und Gemüse – unerlässlich für unsere Gesundheit

Am 15. Juni 2001 fand in Bern eine nationale Fachtagung statt zum Thema «Früchte und Gemüse – unerlässlich für unsere Gesundheit?» Sie wurde von der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) organisiert und stand unter dem Patronat der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE) sowie der Stiftung zur Förderung der Ernährungsforschung in der Schweiz (SFEFS). Das Interesse war gross, füllte sich doch das rund 500 Personen fassende Auditorium bis auf den letzten Platz. Im Zentrum der Tagung stand die Früchte & Gemüse-Kampagne «5-am-Tag» des Bundesamtes für Gesundheit, der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung (Stiftung 19), der Schweizerischen Krebsliga und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung.

ULRICH KÜNSCH UND ERNST HÖHN,
EIDGENÖSSISCHE FORSCHUNGSANSTALT WÄDENSWIL

Im ersten Referat stellte Monika Eichholzer vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich fest, dass Früchte und Gemüse wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung sind. Sie tragen aufgrund von Schweizer Verbrauchsdaten wesentlich zur Versorgung mit Vitamin C, Karotin, Magnesium, Kalium, Folaten und Nahrungsfasern bei und sind gleichzeitig kalorienarm. Bei Krebs und Herzkrankheiten zeichnen sich Zusammenhänge zum Früchte- und Gemüsekonsum ab. So zeigen mehrere Studien, dass ein erhöhter Früchte- und Gemüsekonsum zu weniger Herzkrankheiten führt. Bis heute bleibt offen, welche Bestandteile von Früchten und Gemüse für die Risikoreduktion von Krebs- und Herzkrankheiten verantwortlich sind. Ein hoher Früchte- und Gemüsekonsum ist jedoch nur einer von vielen Bestandteilen eines gesunden Lebensstils. Wichtig ist auch eine abwechslungsreiche Ernährung, um einen Nährstoffmangel zu vermeiden. Wegen der Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe sollte die ganze Breite des Angebots an Gemüse, Obst und Vollgetreideprodukten genutzt werden.

Einstellung der Schweizer Bevölkerung zur Ernährung

Bei der Nutri-Trend-Studie 2000, die von Bianca-Maria Exl, Nestlé, vorgestellt wurde, handelte es sich um eine repräsentative Erhebung über die Einstellung der Schweizer Bevölkerung zu Ernährung, Lebensmitteln und Gesundheit. Die Befragung zeigt, dass man sich in der Schweiz sehr für Ernährung interessiert und die Schweizerinnen und Schweizer sich in Ernährungsthemen auch recht gut auskennen. Insgesamt kann man der Bevölkerung ein eher konservatives Verhalten im Bereich «Lebensweise und

Ernährung» attestieren. Für 63% ist das Mittagessen wochentags immer noch die Hauptmahlzeit. Ansonsten lässt sich auch in der Schweiz, wie anderswo, feststellen, dass «der Geist willig, aber das Fleisch schwach ist»: Die Umsetzung der geäusserten Meinungen zur Bedeutung des Früchte- und Gemüsebeziehungswise Salatkonsums sind mehr Wunschdenken als echtes Tun. Im Durchschnitt essen die Schweizerinnen und Schweizer nur 1,7 mal pro Tag Früchte und nur 1,3 mal pro Tag Gemüse. Wie aus Abbildung 2 hervorgeht, essen junge Leute deutlich weniger Früchte als ältere und Männer weniger als Frauen. Ein ähnliches Bild zeigt sich auch beim Gemüsekonsum, jedoch in etwas abgeschwächter Form (Abb. 3). Die Ergebnisse zeigen, dass in der Schweiz genauso wie in andern Ländern noch immer ein grosses Potenzial für Ernährungsaufklärung besteht. Die Förderung eines präventiven Ernährungsverhaltens sollte sich auf die modernen, durch Ernährung beeinflussten Gesundheitsprobleme wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, bestimmte Karzinome, Magen-Darm-Probleme und andere Zivilisationskrankheiten ausrichten.

Antioxidantien und weitere bioaktive Stoffe

Ulrich Moser von Roche Vitamins, Basel, befasste sich mit dem Einfluss freier Radikale auf die Gesundheit. Freie Radikale entstehen natürlicherweise in verschiedenen Geweben im menschlichen Körper und sind in der Lage biologische Strukturen zu zerstören. Der menschliche Organismus verfügt über Abwehrsysteme, welche Radikale inaktivieren. Um den Schutz gegen oxidative Schäden sicherzustellen, ist eine Zufuhr von Antioxidantien aus der Nahrung vorteilhaft. Die wichtigsten Vertreter sind das wasserlösliche Vitamin C, das fettlösliche Vitamin E, β -Carotin oder Provitamin A, sowie Flavonoide und weitere bioaktive Stoffe. Bioaktive Stoffe oder «sekundäre



Pflanzenstoffe» zeigen, wie Peter Fürst von der Universität Hohenheim, Stuttgart, ausführte, physiologische und pharmakologische Eigenschaften (siehe Kasten). Aufgrund der epidemiologischen Studien bestehen kaum Zweifel an einer protektiven Wirkung pflanzlicher Lebensmittel und dass diese Wirkung wesentlich mit den sekundären Pflanzenstoffen zusammenhängt. Nahezu alle zur Verfügung stehenden Daten bestätigen die Vorteile einer ausgewogenen, an Früchten, Gemüse und Getreide reichen Ernährung für die menschliche Gesundheit.

Nahrungsfasern und Präbiotika

Renato Amadò vom Institut für Lebensmittelwissenschaft der ETH Zürich referierte über die Wirkung von Nahrungsfasern und Präbiotika. Ein erhöhter Konsum von Obst und Gemüse führt zu einer erhöhten Einnahme von Nahrungsfasern (Ballaststoffen). Den Nahrungsfasern werden verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen: Sie üben eine positive Wirkung bei Verstopfung aus, vermögen den Blutglukosegehalt zu regulieren und wirken senkend auf den Cholesterinspiegel. Bei den Präbiotika handelt es sich um unverdauliche Kohlenhydrate, meist Oligosaccharide, welche einen Anstieg der Anzahl erwünschter Mikroorganismen (zur Hauptsache Lactobazillen und Bifidobakterien) im menschlichen Verdauungstrakt bewirken. Sie stammen u. a. aus Leguminosen (Hülsenfrüchten) und To-

pinambur. Die zugeschriebenen gesundheitsfördernden Wirkungen von Präbiotika sind bisher nur vereinzelt in Humanstudien bewiesen worden.

(Foto: Roland Bill, FAW)

Mediterrane Ernährung und «French Paradox»

Im Referat von Serge Renaud, Université Bordeaux, zum Thema «Ideale Ernährung – Mythos oder Realität» ging es um den Stellenwert der mediterranen Ernährung. Aus verschiedenen Studien ging hervor, dass vor allem die Bewohner von Kreta mit einer mediterranen Ernährung deutlich weniger Todesfälle

Definition der primären und sekundären Pflanzenstoffe

In allen Pflanzen wirken die primären Pflanzenstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) im **primären Stoffwechsel**; d.h. sie sind am Energie-Stoffwechsel und am Aufbau der Zellen beteiligt. Primäre Pflanzenstoffe wirken in der Regel als Nährstoffe. Die im **sekundären Stoffwechsel** gebildeten Pflanzenstoffe bestehen aus einer Fülle chemisch sehr unterschiedlicher Verbindungen. Sie kommen im Gegensatz zu den primären Pflanzenstoffen nur in geringen Mengen vor und üben in der Regel pharmakologische Wirkungen aus.

Abb. 2: Prozent der Befragten, die weniger als 1x pro Tag Früchte essen.

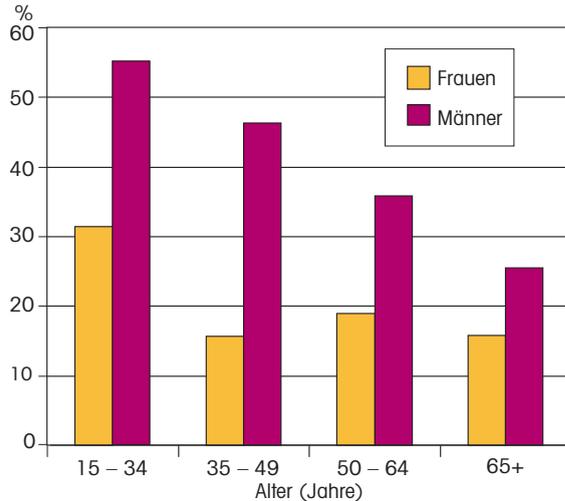
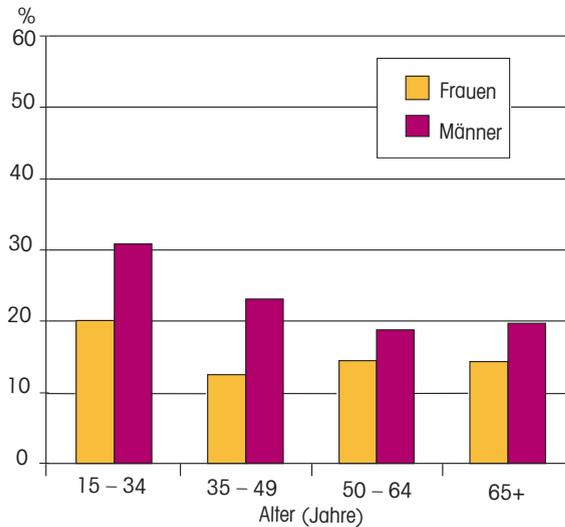


Abb. 3: Prozent der Befragten, die weniger als 1x pro Tag Gemüse essen.



durch Herzinfarkt aufwiesen. Nach Verabreichung einer mediterranen Diät an Herzinfarktpatienten in Lyon konnte relativ rasch eine Verringerung des Risikos festgestellt werden. Diese protektive Ernährung bestand aus Getreide, Gemüse, Früchten sowie Margarine aus Rapsöl, die besonders reich an Alpha-Linolensäure – einer essenziellen Fettsäure – ist. Im Zusammenhang mit dem «French Paradox» beleuchtete Roger Darioli von der Universität Lausanne die Vor- und Nachteile des Alkoholkonsums. Die Schweiz steht mit 9,2 Litern Alkohol pro Kopf und Jahr im internationalen Vergleich auf Rang acht. Neben den nachteiligen Auswirkungen des Alkohols auf den menschlichen Organismus werden in letzter Zeit auch die positiven Effekte hervorgehoben. So soll ein moderater Weingenuss das Risiko für Herzkrankheiten verringern.

Die «5-am-Tag»-Früchte & Gemüse-Kampagne

Im Zentrum der Tagung stand die Früchte & Gemüse-Kampagne des Bundesamtes für Gesundheit, der Schweiz. Stiftung für Gesundheitsförderung (Stiftung 19), der Schweiz. Krebsliga und der Schweiz. Vereinigung für Ernährung (SVE). Urs Klemm, BAG, infor-

mierte über die Umsetzung des Aktionsplans Ernährung. Die Strategie des BAG orientiert sich an der Definition der WHO, wonach Gesundheit körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden umfasst und sich nicht einfach auf die Abwesenheit von Krankheit beschränkt. In diesem Sinn soll ein generell hoher Gesundheitszustand der gesamten Bevölkerung erreicht werden, der auch die Selbständigkeit im Alter einschliesst. Der 4. Schweizerische Ernährungsbericht zeigt auf, dass bei Verbesserungen der Ernährungsgewohnheiten, verbunden mit körperlicher Aktivität, ein grosser Nachholbedarf besteht. Die bis heute vorhandenen Mittel für eine neutrale Ernährungsinformation nehmen sich – aus der Sicht des Referenten – im Vergleich zum Werbeetat für die Absatzförderung von Landwirtschaftsprodukten – sehr bescheiden aus. Während pro Jahr 40 Mio. Franken allein für die Absatzförderung von Käse im Ausland aufgewendet werden, stehen dem BAG für die Unterstützung der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung lediglich 0,3 Mio. Franken zur Verfügung. Da die finanziellen Mittel keine eigenständigen Kampagnen erlauben, wurde nach geeigneten Trägern Ausschau gehalten, welche mithelfen, die wichtigsten Botschaften zu vermitteln und die Pläne umzusetzen. Im Fall der Kampagne für Obst und Gemüse arbeitet das BAG mit der Stiftung 19, der Krebsliga, der SVE und weiteren Organisationen zusammen.

Wie Max Kuchler, Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung (Stiftung 19), ausführte, klappt ein Graben zwischen Wissen und Tun. Viele wissen viel über Ernährung, aber Wenige tun es. Seiner Meinung nach könnte der Graben zwischen Wissen und Handeln mit den folgenden Ansatzpunkten geschlossen werden:

1. Gut gemachte Werbung weckt Lust, macht etwas zum Trend, motiviert zum Handeln.

Die «5-am-Tag»- Früchte & Gemüse-Kampagne in Kürze

Die Hauptbotschaft lautet: «5 Portionen Früchte und Gemüse am Tag». Zielpublikum sind alle in der Schweiz lebenden Personen, besonders jene, die wenig Früchte und Gemüse konsumieren (z.B. Risikogruppe «Mann»).

Die Angebots-Strategie soll dahin verbessert werden, dass Früchte und Gemüse nahezu überall verfügbar sind. Mit einer gut durchdachten Sensibilisierungs-Strategie soll die Attraktivität und Akzeptanz dieser Lebensmittel in der Bevölkerung gefördert werden.

Die Kampagne wird im November 2001 lanciert.

Bis zum Jahr 2005 sollen drei Ziele erreicht werden:

1. Der Früchte- und Gemüse-Verbrauch wird um mindestens 5% gesteigert.
2. 30% der Bevölkerung mit einem derzeitigen Früchte- und Gemüse-Verbrauch von zwei und weniger Portionen pro Tag verbessern diesen um eine Portion täglich.
3. 50% der Bevölkerung kennen die Früchte & Gemüse-Kampagne «5-am-Tag».

2. Wäre in der Schweiz billiges, frisches, knackiges, bekömmliches Obst und Gemüse – essfertig zubereitet – überall zur Hand, würden mehr Menschen mehr davon essen.

Die Ernährungs-Empfehlungen an die Bevölkerung sind bekannt: weniger essen, weniger (vor allem tierisches) Fett, weniger Zucker, weniger Salz, **mehr Obst und Gemüse, mehr Ballaststoffe**.

Die Empfehlungen mit «weniger» sind Negativ-Botschaften und führen daher nicht zum Erfolg. Das Unterbewusstsein übersieht Negierungen. Bei der Botschaft «iss weniger Fett» bleibt nur das Wort «Fett» haften. Die Kampagne «5-am-Tag» will mit positiven Botschaften zu einem gesünderen Verhalten motivieren und anleiten.

Im letzten Referat präsentierte Lukas Zemp von der Schweizerischen Krebsliga weitere Details zur «5-am-Tag»-Früchte & Gemüse-Kampagne (siehe Kasten).

Schlussfolgerungen für die FAW

Die Fachtagung zeigte, dass ein hoher Verzehr von Früchten und Gemüse einen wichtigen Beitrag zur Deckung des Bedarfs an Nähr- und bioaktiven Stoffen leisten würde. Ziel der Kampagne «5-am-Tag» ist es deshalb, den täglichen Konsum von Früchten und Gemüse auf fünf Portionen (total mindestens 400 g) zu erhöhen. Nur attraktives Obst und Gemüse wird

vermehrt gekauft und mit Lust verzehrt. Die Eidgenössische Forschungsanstalt Wädenswil (FAW) hat den Auftrag, die einheimische Produktion und die Qualität von Obst und Gemüse zu fördern. Unsere Projekte sind darauf ausgerichtet, Hindernisse, welche dem vermehrten Konsum im Wege stehen, zu eliminieren. Unsere Bestrebungen sollen sicherstellen, dass die Qualitätsansprüche der Endverbraucher in jeder Hinsicht gewährleistet sind. Dazu erarbeiten wir Qualitätssicherungskonzepte, welche jeden Schritt vom Feld bis auf den Tisch berücksichtigen. Im Weiteren sollen Grundlagen für eine glaubwürdige Information aller Beteiligten im Sektor Früchte und Gemüse geschaffen werden. Insbesondere gehören dazu Angaben zum Nähr- und Gesundheitswert. Der Gesundheitswert beinhaltet in erster Linie die sekundären Pflanzenstoffe. Aus Sicht der FAW haben diese Stoffe zusätzlich Bedeutung für den Gesundheitszustand der Früchte und Gemüse selbst. Beispielsweise fördert ein hohes antioxidatives Potenzial, das durch sekundäre Pflanzenstoffe bedingt ist, die Haltbarkeit, die Lagerfähigkeit und die Widerstandsfähigkeit gegen mikrobiellen Verderb. Die Stärke der FAW liegt darin, dass sie sich intensiv mit der ganzen Kette von Produktion bis Konsum auseinandersetzen kann und dadurch die Brücke einerseits zwischen Produzierenden und Konsumierenden und andererseits zwischen Landwirtschaft und Ernährung schlagen kann.

RÉSUMÉ

Les fruits et les légumes – indispensables à notre santé

Lors du séminaire national qui s'est tenu le 15 juin 2001 à Berne sous le thème «Les fruits et les légumes - indispensables à notre santé?» plusieurs orateurs ont insisté sur l'importance, pour notre santé, d'une alimentation riche en légumes et en fruits. Partageant leur conviction, l'Office fédéral de la santé publique, la Fondation suisse de promotion de la santé (Fondation 19), la Ligue Suisse contre le cancer et l'Association suisse pour l'alimentation ont mis au point ensemble et présenté dans le cadre de ce séminaire la campagne «5 fois par jour». Cette campagne, dont le lancement est prévu pour le mois de novembre 2001, a pour objectif d'augmenter la consommation quotidienne de fruits et légumes à cinq portions par jour (au moins 400 g au total). La Station fédérale de recherches à Wädenswil (FAW) a pour mission de promouvoir la production et la qualité des légumes et fruits indigènes. Nos projets visent l'élimination des obstacles qui pourraient s'opposer à une consommation accrue de fruits et légumes. Par ailleurs, il s'agit de créer les bases d'une information crédible de tous les intervenants dans le secteur des fruits et légumes. En font notamment partie les informations sur la valeur nutritive et sanitaire. L'atout de la FAW, c'est sa vision globale de toute la chaîne qui lui permet d'agir en tant que plate-forme tournante entre producteurs et consommateurs, mais aussi entre agriculture et nutritionnistes.