

ROSEMARIE ZEHETGRUBER

Her mit den Früchtchen!

EU forciert Schulfruchtprogramm, ähnlich der altbekannten Schulumilch, um den Konsum von Obst und Gemüse zu steigern.

Im November 2008 beschloss der Landwirtschaftsministerrat den von der Kommission vorgelegten Vorschlag für ein europaweites Schulfruchtprogramm.¹

Gemeint ist damit die regelmäßige kostenfreie oder kostengünstige Verabreichung einer Portion Obst oder Gemüse an Kinder in Schulen. Ab dem Schuljahr 2009/2010 wird sich die Europäische Union mit 90 Millionen Euro pro Jahr an nationalen Schulobstprogrammen beteiligen. Bedingung für einen Zuschuss zum Schulobst ist, dass die Länder ihre Aktionen zu mind. 50% selbst finanzieren. Österreich hat vor, die Initiative zu unterstützen. Schulfruchtprogramme erreichen sämtliche Kinder, unabhängig vom sozialökonomischen Status. Die Evaluierungen bereits laufender Schulfruchtprogramme² z. B. in Kanada, den USA, Norwegen, Dänemark, Großbritannien, Irland und den Niederlanden zeigten: Schulfruchtprogramme sorgen für ein gesünderes Schulumfeld, wirken sich positiv auf das Ernährungsverhalten aus und bei didaktischer Begleitung halten diese Effekte auch nach längerem zeitlichen Abstand zur Durchführung dieser Programme an. So wurde in Norwegen festgestellt, dass sich durch ein neunmonatiges kostenfreies Schulfruchtprogramm der Verzehr von Obst und

Gemüse nachhaltig erhöhte, sogar drei Jahre später aßen die Kinder, die an dem Programm teilgenommen hatten, fast eine halbe Portion mehr Obst und Gemüse am Tag als Kinder, die nicht an dem Programm teilgenommen hatten. Das klingt wenig, ist aber von großem Wert: Eine ebenfalls in Norwegen angestellte Modellrechnung zeigt, dass sich die Investitionen in Schulfruchtprogramme gesundheitsökonomisch bereits amortisieren, wenn 10% der Kinder dauerhaft täglich nur 25g mehr Obst und Gemüse essen.

Schulfrüchte in Ihrer Schule

Für einen gelungenen Start mit Schulobst ist vorab natürlich einiges zu bedenken: Wird das Obst oder Gemüse täglich oder mehrmals wöchentlich ausgegeben? Woher kommen die Früchte, wie ist die Logistik zu lösen? Gibt es einen Kostenbeitrag oder soll es kostenlos angeboten werden? Wie kann das Thema im Unterricht verankert werden? Werden die Eltern miteinbezogen? Aus den bisherigen Erfahrungen, etwa im Wiener Pilotprojekt „Schuljause in der Volksschule Meissnergasse“³ zeigte sich, dass es jedenfalls günstig ist, so früh wie möglich – bereits in der Volksschule oder im Kindergarten – zu starten und besonderen Wert auf Frische, Reife, Produktionsqualität und auch auf Abwechslung im Obst- und Gemüsesortiment zu legen. Täglich ein gleich aussehender Apfel ist für viele Kinder einfach reichlich langweilig.

Pestizid-Cocktails, Rückstände, Toxizität...

Wie gefährlich sind Pflanzenschutzmittel? Wie und in welchem Umfang werden sie eingesetzt? Was sind die in der EU gültigen Rechtsgrundlagen? Wie ist das Risiko einzuschätzen und welche Trends gibt es bei der Rückstandsbelastung? Wie läuft das Kontrollprozedere ab und wie beurteilt man Rückstandsdaten richtig? Diese und viele weitere Fragen zum Themenkomplex Pflanzenschutz und Rückstände in Lebensmitteln werden auf der gemeinsamen Internetplattform www.pestizidwissen.de der deutschen VerbraucherInnenzentralen fundiert und sachlich beantwortet. Interessant für Fachleute und KonsumentInnen!

RZ

Zwei Herzen schlagen ach...

Fast jede Wochenzeitschrift oder jeder Fernsehsender propagiert einen gesunden Lebensstil. Die in den gleichen Medien vermittelten Werbetexte stehen dem jedoch diametral entgegen. Eine aktuelle Studie aus Großbritannien untersuchte die Werbeeinschaltungen für Speisen und Getränke in den 30 auflagenstärksten Wochenzeitschriften Englands.⁴ Von den 443 gefundenen Werbungen, war rd. ein Viertel für Fertigenuss, Soßen und Suppen mit hohem Salzgehalt. Ein weiteres Viertel der Werbungen propagierte stark fett- bzw. zuckerhaltige Speisen wie Eiscreme, Schokoriegel oder Softdrinks. Interessant: In Zeitschriften für Frauen und niedrigere soziale Schichten wurden in Summe un-

1 http://ec.europa.eu/agriculture/markets/fruitveg/sfs/events/conference/index_en.htm

2 Kaiser, Schönberger (2008): Ein Schulfruchtprogramm für Deutschland; in „Ernährung im Fokus“ Nr. 8, 2008, S. 278–286

3 mehr dazu unter: www.gutesessen.at/schuljause-in-volksschulen.html

4 Adams et al. (2009): Socio-economic and gender differences in nutritional content of foods advertised in popular UK weekly magazines. In: The European Journal of Public Health, January 18, 2009 (<http://eurpub.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/ckn132v1>)

gesündere Produkte beworben als in „hochwertigeren“ Magazinen. Der alte Konflikt also zwischen redaktionellem und Anzeigenteil. Die Frage, was die KonsumentInnen stärker in ihrem Einkaufs- bzw. Ernährungsverhalten beeinflusst, ist offensichtlich. Die kontinuierliche Exposition mit Bildern von ungesundem Essen beeinflusst die Nahrungsauswahl negativ. Besonders Kinder sollten daher vor häufiger Werbung für ungesunde Lebensmittel geschützt werden. So zeigte sich in einer Erhebung in den USA, dass ein Fernseher im eigenen Zimmer ein Risikofaktor für Übergewicht ist. Eine Befragung von 2343 SchülerInnen öffentlicher Schulen im Alter zwischen neun und zwölf Jahren, sowie deren Eltern brachte zutage, dass Kinder mit Fernseher einen signifikant höheren BMI (Body Mass Index) als Kinder ohne eigenes Gerät hatten. Dieser Zusammenhang blieb auch erhalten, wenn die Faktoren Soziodemografie, körperliche Aktivität und Häufigkeit des Medienkonsums herausgerechnet wurden.⁵ Angesichts steigender Probleme mit übergewichtigen Kindern in Europa hat die Debatte über eine Reglementierung der Lebensmittelwerbung an Bedeutung gewonnen. Bisherige EU-Regelwerke sind allerdings, so eine Analyse, nur wenig geeignet, zur Prävention von Adipositas im Kindesalter beizutragen.⁶

RZ

5 Adachi-Mejia et al. (2007): Children with a TV in their bedroom at higher risk for being overweight, In: International Journal of Obesity, Band 31, Heft 4, 2007, S. 644–651 (<http://www.nature.com/ijo/index.html>)

6 Garde (2008): Food Advertising and Obesity Prevention: What Role for the European Union? In: Journal of Consumer Policy, Band 31, Heft 1, 2008, S. 25–44 (<http://www.springerlink.com/link.asp?id=100283>)

Lese-Tipp:

Österreichisches Institut für Jugendforschung
(Hg.):

facts 11/08 Themenschwerpunkt:
Ernährung und Gesundheit.

Inhalt u.a.:

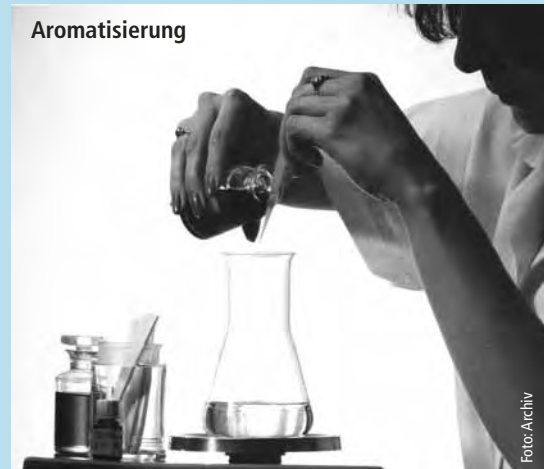
- Der Gesundheitszustand österreichischer Jugendlicher.
- Entwicklung von jugendlichen Esskulturen.
- Familie, Peergroup und Körperideale als formgebende Einflussgrößen.

Zu beziehen über: www.oerj.at

Was wir essen.

Eistee – mehr als kalt gewordener Tee

Eistee ist beliebt – nicht nur im Sommer, auch bei winterlichen Temperaturen. Ganz besonders an Schulen ist der Verbrauch in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen. Dabei ist das Getränk bereits seit 1904 bekannt. Damals bemühte man sich auf der Weltausstellung in St. Louis/Missouri die AmerikanerInnen für Schwarztee zu begeistern. Was bei der dort herrschenden Hitze-



welle durchaus schwierig war. Und so kam der Engländer Blechynden auf die geniale Idee, den fertig aufgebrühten Tee über Eiswürfel zu gießen. Dieser „Iced Tea“ fand reißenden Absatz auf der Weltausstellung und entwickelte sich in Folge zu einem beliebten Getränk in den USA. In Europa setzte der Eisteeboom in den 1990er Jahren ein. Beliebt sind v. a. Fertiggetränke, die in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten werden. Zutaten der fertigen Eistees sind Wasser, Zucker, zumeist etwas Fruchtsaft, Aromen, Tee-Extrakt, Säuerungsmittel, bei kalorienreduzierten Eistees auch künstliche Süßstoffe und bisweilen Antioxidationsmittel.

Wie die Auflistung vielleicht schon vermuten lässt, ist Eistee leider nicht ganz so gesund, wie er sich vielleicht anhört. Aufgrund des Tee-Anteils ist Eistee koffeinhaltig. Der Koffeinanteil liegt zwischen 10 und 88 mg pro Liter. Im Vergleich dazu: Kaffee enthält pro Tasse rd. 100 mg Koffein, Cola-Getränke dürfen bis zu 250 mg Koffein pro Liter Getränk enthalten. Der Koffeingehalt ist also relativ niedrig, für kleine Kinder natürlich trotzdem zu hoch. Tüchtig zu Buche schlägt der Zuckergehalt. Er liegt bei 19 bis 24 Stück Würfelzucker je Liter. Das ist zwar weniger als bei üblichen Limonaden, mit 5 bis 6 Stück Zucker pro Glas aber doch ziemlich viel. Jedenfalls eine Menge, die wohl kaum jemand bei selbstgemachtem Tee ins Glas geben würde. Stark zuckerhaltige Erfrischungsgetränke steigern den Blutzuckerspiegel rasch, nach kurzer Zeit sinkt er allerdings wieder. Müdigkeit und Konzentrationsschwäche können die Folge sein. Zuckerhaltige Lebensmittel fördern auch die Bildung von unreiner Haut. Die derzeit meist beachtete „Nebenwirkung“: Der Konsum zuckerhaltiger Getränke gilt als besonderer Risikofaktor für eine übermäßige Gewichtszunahme. In Interventionsstudien wurde festgestellt, dass zuckerhaltige Getränke nicht sättigen, weil sie rasch den Magen passieren. Daher werden sie als zusätzliche Kalorien aufgenommen. Bei SchülerInnen erhöht sich das Risiko für Adipositas bei zusätzlichem täglichen Verzehr von einer Dose/Flasche stark gezuckertem Getränk im Laufe von 1,5 Jahren um 60 Prozent. Interessant: Bei Fruchtsaftverzehr zeigte sich dieser Zusammenhang nicht. Eine einfache Rechnung: Ein halber Liter Eistee liefert 144 bis 180 kcal. Nimmt eine Person pro Tag nur 100 kcal mehr auf, als der Körper benötigt, nimmt sie pro Jahr rd. 5 kg an Körperfett zu.⁷ Die Moral der Geschichte: Ein bisschen (!) Eistee schadet nicht.

Rosemarie Zehetgruber, gutessen consulting
www.gutessen.at

7 100 kcal x 365 Tage = 36.500 kcal pro Jahr. In 1 kg Körperfett stecken ca. 7.000 kcal: 36.500 kcal / 7.000 kcal = 5,2 kg.