

Welches Essen ist gesund?

Themenwoche zum Tag der gesunden Ernährung

Berlin, 01.03.2019 – Ernährungsthemen sind in aller Munde und auch in den Medien jagt eine Schlagzeile die nächste. Zahlreich werden die neuesten Ernährungstrends präsentiert, die besten Diäten vorgestellt und die gesündesten Lebensmittel empfohlen. Doch gesund essen, was heißt das eigentlich? Anlässlich des Tages der gesunden Ernährung am 7. März 2019 startet die Stiftung Gesundheitswissen eine Themenwoche, in der sie die unterschiedlichen Aspekte des Themas aufgreift. Mit an Bord sind der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln, der sagt, wie sich gesunde Ernährung im Alltag umsetzen lässt und Prof. Dr. Gerd Antes vom Cochrane Zentrum Deutschland, der mit der Stiftung Gesundheitswissen über die Herausforderungen von Studien und deren Bewertung in der Ernährungsforschung spricht.

Trotz vieler guter Ernährungsinitiativen ist die Anzahl derer in Deutschland, die übergewichtig sind oder an Adipositas leiden, stetig gestiegen. Auch damit einhergehende Folgeerkrankungen nehmen weiter zu. „Statistiken und Nährwerttabellen allein helfen den Menschen nicht. Gesunde Ernährung muss alltagstauglich vermittelt werden. Und die Menschen müssen verstehen, warum sie sich gesund ernähren sollen. Mit unserer Themenwoche und unseren vielfältigen Informationsangeboten auf unserem Gesundheitsportal wollen wir dazu beitragen“, betont der Vorstandsvorsitzende der Stiftung Gesundheitswissen, Dr. Ralf Suhr.

Die Themenwoche im Überblick:

Montag, 04.03.2019 – Für den täglichen Gebrauch: Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse gibt konkrete Tipps zu gesunder Ernährung:

Das Angebot an Lebensmitteln in Deutschland ist groß. Gute Voraussetzungen eigentlich, um sich gesund zu ernähren. Doch was heißt eigentlich gesunde Ernährung? Welche Lebensmittel gehören auf den Tisch? Wie gesund sind Diäten? Und wie behält man auch im Supermarkt den Überblick? **Prof. Dr. Ingo Froböse** gibt praxistaugliche Antworten.

Dienstag, 05.03.2019 – Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße: Was muss man essen, um ausreichend versorgt zu sein?

Über die tägliche Nahrung muss der Körper viele verschiedene Nährstoffe aufnehmen, um gesund und fit zu bleiben. Was braucht der Körper, um reibungslos zu funktionieren? Nährstoffe im Überblick.

Mittwoch, 06.03.2019 – Kalorien: Wie viel steckt in den einzelnen Lebensmitteln?

Der tägliche Energiebedarf des Körpers, also das Maß an benötigten Kalorien, wird durch die Nahrung gedeckt. Wie viele Kalorien stecken in den einzelnen Lebensmitteln? Was sind die Dickmacher? Und sind kalorienreiche Lebensmittel eigentlich per se ungesund?

Donnerstag, 07.03.2019 – Das stimmt so nicht – Vorurteile zu gesunder Ernährung:

Zu teuer, zu aufwändig oder schlichtweg nicht umsetzbar? Prof. Froböse sagt, was aus seiner Sicht häufige Vorurteile gegenüber einer gesunden Ernährung sind und wie man sie entkräften kann. Die Stiftung Gesundheitswissen ruft an diesem Tag außerdem zu einer Facebook-Mitmachaktion auf, in der sie die Nutzer ausdrücklich um ihre Meinung und Erfahrungen zum Thema bittet.

Freitag, 08.03.2019 – Ernährungsstudien unter der Lupe: Warum sind konkrete Empfehlungen manchmal schwierig?

Die hohe Anzahl an unterschiedlichen Botschaften zum Thema Ernährung verunsichert. Viele wissen nicht, was man überhaupt noch essen oder glauben kann. Doch mit ganz konkreten Empfehlungen tut sich die Wissenschaft oft schwer. Warum das so ist, erklärt **Prof. Dr. Gerd Antes**, ehemaliger Co-Direktor des Deutschen Cochrane Zentrums am Universitätsklinikum Freiburg.

Samstag, 09.03.2019 – BMI: Was der BMI aussagt – und was nicht?

Normalgewichtig, zu schwer oder adipös? Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein gängiges Hilfsmittel zur Einordnung des persönlichen Körpergewichts. Doch nicht alle Fragen mit Blick auf Körpermasse und Gesundheit kann der BMI mit Sicherheit beantworten. Was bei der Beurteilung noch eine Rolle spielt.

Adipositas und die Folgen

Erfahren Sie hier mehr darüber, wie Adipositas (Fettleibigkeit) entsteht, wer häufiger betroffen ist und was die damit verbundenen Gesundheitsrisiken sind:

➤ [Hintergrund Adipositas](#)

Pressekontakt:

Una Großmann

Leiterin Kommunikation

T +49 30 4195492-20

F +49 30 4195492-99

Mail: una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de

www.stiftung-gesundheitswissen.de

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die Stiftung Gesundheitswissen ist eine gemeinnützige, operative Stiftung mit Sitz in Berlin. Sie will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse (evidenzbasiert), zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V..