



Wie viel kommt auf den Teller?: Oft wird die Portionsgröße falsch eingeschätzt

Wie viel kommt auf den Teller?: Oft wird die Portionsgröße falsch eingeschätzt - Viele Menschen können die Portionsgröße bei Lebensmitteln nicht richtig einschätzen und nehmen daher zu große Mengen zu sich. Das erhöht das Risiko für eine Gewichtszunahme, erklären kanadische Forscher. Die 145 Teilnehmer der Studie machten Angaben, welche Menge eines Lebensmittels ihrer Meinung nach einer Portion entspricht. Im Fokus standen vier Lebensmittelgruppen: Obst und Gemüse, Fleisch, Getreide- und Milchprodukte. Zusätzlich wurde ein 24-stündiges Ernährungsprotokoll aufgenommen, um die tatsächliche Anzahl der aufgenommenen Portionen zu bestimmen. Knapp siebzig Prozent der Teilnehmer waren irrtümlich der Meinung, dass sie ihre Nahrungsaufnahme um mehr als 200 Kilokalorien steigern müssen, um die allgemeinen Empfehlungen zu erreichen. Während eine Portion Obst und Gemüse (plus 43 Prozent) und Getreideprodukte (plus 55 Prozent) zu groß eingeschätzt wurden, waren die Angaben bei Käse (minus 31 Prozent) zu niedrig. Zudem schätzten die Teilnehmer die Zahl der Portionen, die sie an einem Tag verzehrt hatten, oft als zu gering ein. Bei Obst und Gemüse lag die Abweichung bei 15 Prozent, bei Getreideprodukten waren es 28 Prozent und bei Fleisch und Fleischersatz 14 Prozent. Bei Milchprodukten hingegen hatten die Probanden die Zahl der verzehrten Portionen um ein Viertel zu hoch eingeschätzt. Die aid-Ernährungspyramide enthält alle Lebensmittel in den richtigen Portionen, die für eine gesunde Entwicklung wichtig sind. Wie viel eine Portion ist, wird einfach und praktisch mit dem Handmaß bestimmt. So ist eine Portion Gemüse und Obst beispielsweise eine Hand voll. Bei Beilagen wie Kartoffeln und Nudeln sind es zwei Hände voll und beim Brot die gesamte Handfläche mit ausgestreckten Fingern. Süßigkeiten und Knabberereien für den Tag passen höchstens in eine Hand. Bei der Portionsgröße kommt es natürlich auch auf die Häufigkeit der Mahlzeiten an: Wer öfter isst, braucht weniger pro Mahlzeit. Weitere Informationen: http://www.was-wir-essen.de/gesund/empfehlungen_aid_pyramide.php aid-Beratungsmaterial "Die aid-Ernährungspyramide", Bestell-Nr. 61-3884, Preis: 79,00 Euro, www.aid-medienshop.de Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de>

Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.