

## HINTERGRUNDINFORMATION

Um Informationen zur Ernährung von Individuen, bestimmten Personengruppen oder ganzen Nationen zu erhalten, gibt es verschiedene Methoden der Ernährungserhebung. Ein Ziel ist die Erfassung des Lebensmittelverzehr, aus dem die Energie- und Nährstoffzufuhr mit Hilfe von Nährstoffdatenbanken berechnet werden bzw. auch durch Vergleiche mit Empfehlungen von Fachgesellschaften abgeleitet werden kann. Weiters können Informationen zu Konsumgewohnheiten (z.B. Aspekte einer nachhaltigen Ernährung; Bio-Produkte, saisonale/regionale Produkte; Convenience-Produkte; Essenszeiten; Esskultur u.a.) gewonnen werden. Ergebnisse können Hinweise auf den Ernährungsstatus von Personen oder Personengruppen geben, aber auch das Verzehr- und Konsumverhalten einer Zielgruppe abbilden und dazu dienen, z.B. Ernährungstrends von Bevölkerungsgruppen zu beschreiben.

Alle Methoden der Ernährungserhebung weisen spezifische Vor- und Nachteile auf und beinhalten entsprechende Fehlerquellen. Bei direkten Erhebungsmethoden, wie dem Ernährungstagebuch (auch Ernährungsprotokoll genannt), wird der aktuelle Verzehr von Einzelpersonen „direkt“ über einen bestimmten Zeitraum (z.B. sieben Tage) mittels Verzehrprotokollen, Foto- oder Videoaufnahmen erhoben. Die Erhebungen und Datenauswertungen sind zeitaufwändig und eine intensive, möglichst persönliche Anleitung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist wichtig. Geeignet sind diese Methoden vor allem für Studien mit geringen TeilnehmerInnenzahlen oder für die Ernährungsberatung. Wichtig für die Genauigkeit der Ergebnisse sind möglichst detaillierte Beschreibungen der Lebensmittel durch Angaben zu Sorte, Fettgehaltsstufe, Zubereitung, Verarbeitungsgrad, ev. Markenname sowie zur Portionsgröße/Menge. Ein Nachteil dieser Methoden besteht darin, dass sie meist zu einer bewussteren Ernährungsweise während der Erhebungsphase führen, d.h. Lebensmittel, von denen angenommen wird, dass sie von der Untersucherin, vom Untersucher positiv beurteilt werden (Gemüse, Obst, Vollkorn), werden von der Menge her eher überschätzt (Overreporting) oder während der Protokolltage vermehrt konsumiert. Andere Lebensmittel, die als unerwünscht gelten (Süßwaren, fettreiche Speisen), werden dagegen eher unterschätzt (Underreporting) oder weniger verzehrt.

Eine neuere Möglichkeit, den Lebensmittelverzehr zu erfassen, besteht im Einsatz von Smartphones. Der Zeitaufwand der TeilnehmerInnen beim Aufschreiben der Speisen oder Lebensmittel kann so vermindert werden. Digitale Fotos von den konsumierten Lebensmitteln, Speisen und Getränken werden dem Studienpersonal geschickt. Ergänzend können weitere Angaben zu den verzehrten Speisen übermittelt werden. Gerade für jüngere Personen, die mit dem Umgang mit Smartphones vertraut sind, ist diese Methode geeignet und kann eine höhere Motivation zur Teilnahme bewirken. Apps als digitale Version von Ernährungstagebüchern sind gerade auch für Jugendlichen geeignet (wie z.B. die App „Was ich esse“).

## QUELLEN:

- Straßburg Andrea. Ernährungserhebungen. Methoden und Instrumente. Ernährungs Umschau 8/10, 2010, S. 422 – 430: [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2010/08\\_10/EU08\\_2010\\_422\\_430.qxd.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2010/08_10/EU08_2010_422_430.qxd.pdf)
- Röwe Nadia. Das Ernährungsprotokoll als App? Anwendungen am Beispiel der aid-App „Was ich esse“. Ernährung im Fokus. 15/05/06, 2015: [https://www.bzfe.de/\\_data/files/eif\\_2015\\_05\\_06\\_ernaehrungsprotokoll\\_als\\_app.pdf](https://www.bzfe.de/_data/files/eif_2015_05_06_ernaehrungsprotokoll_als_app.pdf)

## **LITERATURTIPPS:**

Vorlage Ernährungstagebuch gratis Download

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): Mein Ernährungstagebuch

<https://www.dge-medianservice.de/mein-ernaehrungstagebuch.html>

Ernährungstagebuch als APP

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) App „Was ich esse“ gratis Download

<https://www.bzfe.de/inhalt/app-was-ich-esse-987.html>

## **WEITERE APPS**

Hinweis: für das Projekt müssen die Protokolle zur Auswertung exportierbar/druckbar sein

- SNICS: <https://futurezone.at/start-ups/app-aus-wien-zaehlt-kalorien-mithilfe-von-handyfotos/400003394>
- MyFitnessPal: [https://www.chip.de/downloads/Kalorienzaehler-MyFitnessPal-Android-App\\_54928021.html](https://www.chip.de/downloads/Kalorienzaehler-MyFitnessPal-Android-App_54928021.html)

## **QUELLEN FÜR WISSENSCHAFTLICHE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN ALS STANDARD:**

10 Ernährungsempfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)

Siehe auch: M 2-3 – Ernährungsempfehlungen der ÖGE

<http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen>

Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

<http://www.dge-ernaehrungskreis.de/orientierungswerte/>