

## **Einfluss der Ernährung auf Gesundheit wird unterschätzt**

Laut einer Coop-Studie unterschätzt die Bevölkerung den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit.

72 Prozent der Befragten messen der Ernährung einen grossen Einfluss auf Krankheiten bei, schreibt Coop in einer Medienmitteilung vom Montag, 30. November 2009. Besonders in der Vorbeugung von Übergewicht, erhöhtem Cholesterin und Herz-Kreislauf-Krankheiten hat die Ernährung nach Meinung der Befragten eine grosse Bedeutung. Gemäss Fachexperten wird die Bedeutung jedoch teilweise falsch eingeschätzt. Beispielsweise wird der Einfluss der Ernährung bei Cholesterin und Osteoporose eher überschätzt; bei Diabetes Typ II oder bei Krebs

wird er klar unterschätzt. Nur knapp die Hälfte sieht laut der Coop-Studie einen grossen Einfluss der Ernährung auf die Entstehung von Diabetes Typ II, bei Krebs sind es nur 22 Prozent. Die Entstehung von Diabetes Typ II steht jedoch in direktem Zusammenhang mit Übergewicht, und ein Drittel aller Krebsfälle könnte durch eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Bewegung verhindert werden.

Die repräsentative Umfrage zum Ernährungsverhalten und -bewusstsein der Schweizer Bevölkerung führt Coop regelmässig zusammen mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) durch.

■ *lid*, 11. Dezember 2009