



## Das Trink-Dreieck

Jeder Mensch benötigt eine bestimmte Menge an Nährstoffen wie Kohlenhydrate, Proteine, Fette, aber auch Vitamine und Mineralstoffe. Der modernen Wissenschaft ist es dabei möglich Zufuhrempfehlungen für jeden Stoff zu geben. Die wenigsten Konsumenten können aber mit der Empfehlung täglich 100 mg Vitamin C oder 1000 mg Calcium aufzunehmen etwas anfangen.

Um die abstrakten Aufnahmezahlen in den Alltag einbringen zu können, wurden sogenannte lebensmittelbezogene Verzehrsempfehlungen (Food based dietary guidelines) entwickelt. Diese Empfehlungen geben eine Orientierung, in welcher Menge und wie häufig verschiedene Lebensmittel (und damit indirekt auch die darin enthaltenen Nährstoffe) aufgenommen werden sollen. Die Lebensmittel werden dabei in Gruppen eingeteilt. Die gängigsten sind hierbei Getränke, Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Milchprodukte, Fette und Öle, Fisch, Fleisch und Fleischprodukte sowie stark zucker- und fetthaltige Lebensmittel wie z.B. Süßigkeiten, Mehlspeisen oder Fast Food.

Für die Darstellung der Empfehlungen werden rund um den Globus sehr unterschiedliche Formen verwendet. In Australien kommt zum Beispiel ein Ernährungskreis zum Einsatz, bei dem je nach Anteil an der täglichen Ernährung jede Lebensmittelgruppe einen etwas größeren oder kleineren Anteil am Kreis zugesprochen bekommt. In China wird zur Darstellung eine Pagode (= turmartiges chinesisches Gebäude) verwendet, in Uruguay ein Kleeblatt, in Kanada ein Regenbogen und in Dänemark ein Kompass.

Die in Österreich verwendete Darstellungsform ist eine Pyramide, da sich diese Form bei didaktischen Untersuchungen bewährt hat. Je häufiger und je größer die Menge, die aus einer Lebensmittelgruppe konsumiert werden sollte, desto weiter an der Basis ist diese platziert. Umgekehrt ist es so, dass Produkte, die in geringer Menge und eher selten verzehrt werden sollten, an der Spitze der Pyramide platziert sind.

Diese Anordnung der Lebensmittelgruppen ermöglicht auch einen Rückschluss auf die Energie- und Nährstoffdichte. Eine hohe Energiedichte bedeutet, dass Produkte auf eine bestimmte Menge bezogen (z.B. 100 Gramm) viel Energie liefern. Eine hohe Nährstoffdichte bedeutet hingegen, dass Produkte im Verhältnis zur Menge viele wertvolle Vitamine oder Mineralstoffe enthalten. Produkte, die an der Spitze der Pyramide platziert sind, wie zum Beispiel Fast Food, Schokoladeriegel oder Limonade, liefern meist sehr viel Energie (hohe Energiedichte), enthalten gleichzeitig aber wenig Vitamine etc. (geringe Nährstoffdichte). Eine gesunde Ernährung geht



mit dem Konsum von Speisen und Getränken mit einer geringen oder moderaten Energiedichte, aber einer hohen Nährstoffdichte einher (= Pyramidenbasis).

In Deutschland wird ebenfalls die Pyramidenform zur Darstellung der Verzehrsempfehlungen verwendet. Dort wird jedoch zusätzlich auf die einzelnen Lebensmittelgruppen eingegangen. Es gibt also eine eigene Darstellung für z.B. Getränke.

Die Differenzierung der Getränke möchten wir in unserer Initiative aufgreifen, gehen aber noch einen Schritt weiter, denn wir stellen die Pyramide auf den Kopf zu einem „Trink-Dreieck“. Dies hat drei wesentliche Gründe:

- Informationen im oberen Teil von Grafiken stechen schneller und intensiver ins Auge. Im Sinne der Salutogenese (ein Ansatz, der „Positives“ stärkt) ist es also sinnvoll gesundheitsfördernde Produkte oben und weniger relevante Produkte unten darzustellen.
- Menschen streben von Natur aus „nach oben“ (= sich weiter entwickeln). Dies bewirkt, dass Produkte, die im oberen Bereich der Darstellung platziert sind, verstärkt wahrgenommen und unbewusst auch als erstrebenswert eingestuft werden.
- Eine neue Darstellungsweise erzeugt gerade bei Kindern und Jugendlichen Aufmerksamkeit. Dadurch ist die Grundvoraussetzung geschaffen, dass sich die Kinder mit den transportierten Inhalten überhaupt auseinandersetzen.

Das Trink-Dreieck erfüllt die drei genannten Punkte im positiven Sinne und verstärkt die Aufmerksamkeit auf gesunde Produkte.

