

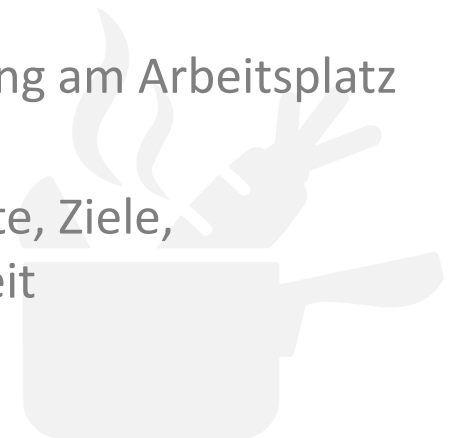


# Gesunde Ernährung im Unternehmen – eine Aufgabe im BGM



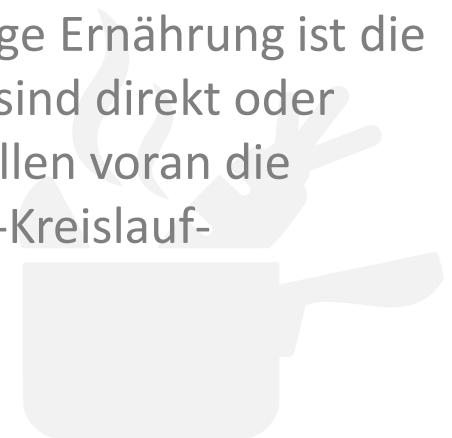
# Inhaltsverzeichnis

- „Der Mensch ist, was er isst.“: Warum gute Ernährung so wichtig ist.
- Basiswissen: Was ist gesunde Ernährung?
- Nationales Ernährungsmonitoring: Wie steht es um das Ernährungsverhalten in Deutschland?
- Konsequenzen ungünstigen Ernährungsverhaltens
- Gesunde Ernährung schützt
- Stolpersteine: Warum fällt es nicht immer leicht, sich im Joballtag gesund zu ernähren?
- Warum sollte das Unternehmen eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz fördern?
- Gesunde Ernährung im Rahmen des BGM: Ansatzpunkte, Ziele, Interventionsmöglichkeiten, Evaluation und Wirksamkeit
- Quellen



# Warum gute Ernährung so wichtig ist:

- **Geistige Hochleistung:** Die tägliche Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration.
- **Belastbarkeit:** Eine ausgewogene Ernährung macht widerstandsfähiger gegenüber Stress und reduziert die gesundheitlichen Folgen von chronischen Belastungen.
- **Körperlich in Bestform:** Sportler wissen: Die körperliche Belastbarkeit hängt direkt von der Qualität und Quantität der Nahrungsaufnahme ab.
- **Basis für Gesundheit:** Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist die Basis für unsere Gesundheit. Zahlreiche Erkrankungen sind direkt oder indirekt mit Fehl- oder Mangelernährung verbunden, allen voran die sogenannten Volkskrankheiten Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Formen von Krebs.



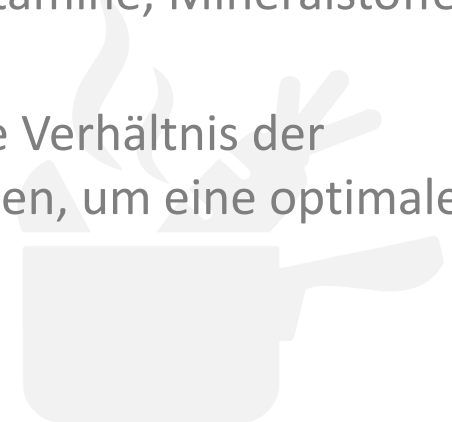
Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (2014), S.40

# Was ist gesunde Ernährung?

**Die Kurzformel für gesunde Ernährung lautet:** abwechslungsreich, ausgewogen und frisch. Ungesüßte Getränke sowie Obst und Gemüse (5 Portionen am Tag) und komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten sind die Basis einer guten Ernährung. Fettarme Milchprodukte stehen täglich auf dem Speiseplan. Fisch, Eier Fleisch und Wurst kommen in Maßen hinzu. Auch Süßes darf sein, aber bitte mit Bedacht.

Um gesund zu bleiben, braucht der Körper rund 50 Nährstoffe in ausreichender Menge, darunter Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Schemata wie die Ernährungspyramide helfen, das richtige Verhältnis der verschiedenen Nahrungsmittelgruppen zueinander zu finden, um eine optimale Nährstoffzufuhr zu gewährleisten.



# Die Ernährungspyramide

Die aid-Ernährungspyramide bildet ab, wie sich gesunde Ernährung zusammensetzen sollte. Je weiter oben die Lebensmittelgruppe, desto geringer ihre Bedeutung im optimalen Speiseplan.



© Idee: Sonja Mannhardt/aid infodienst e.V.

# 10 Regeln der DGE

1. Setzen Sie auf eine gesunde Lebensmittelvielfalt mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln!
2. Essen Sie reichlich Getreideprodukte (Vollkorn) und Kartoffeln!
3. Gemüse und Obst – Nimm „5“ (Portionen) am Tag, möglichst frisch!
4. Das sollte auf den Tisch: Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen!
5. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette.
6. Seien Sie zurückhaltend bei Zucker und Salz!
7. Trinken Sie rund 1,5 Liter ungesüßte Flüssigkeit jeden Tag!
8. Bereiten Sie Lebensmittel schmackhaft und schonend zu!
9. Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen und essen Sie bewusst!
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht, bleiben Sie in Bewegung (30 bis 60 Minuten pro Tag)!

Quelle: DGE (2013)



# So i(s)st Deutschland



# So i(s)st Deutschland (1)

- 90% der Menschen in Deutschland fühlen sich gut oder sehr gut über gesunde Ernährung informiert. 84% geben an, sich überwiegend gesund zu ernähren.

## Dem gegenüber steht:

- Die DGE-Empfehlungen für den Gemüseverzehr von 400 g/Tag unterschreiten 87,4% der Befragten.
- 59% der Befragten erreichen nicht die Empfehlung zum Obstverzehr der DGE von 250 g/Tag.
- Rund 20% der täglichen Energiezufuhr werden durch Zucker gedeckt. Umgerechnet sind das fast 100 Gramm – etwa 33 Stück Würfelzucker. Nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte es höchstens die Hälfte sein.

Quelle: Bundesministeriums für Bildung und Forschung (2012), S.1; Max Rubner-Institut & Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008), S. 160; WHO (2015)



## So i(s)st Deutschland (2)

- Die Empfehlungen der DGE zur **Flüssigkeitszufuhr** von 1,5 Litern werden erreicht, jedoch landen zu viel Limonade und alkoholische Getränke im Glas.
- Der Verzehr günstiger **Ballaststoffe** ist viel zu niedrig. Die DGE gibt als Richtwert für die tägliche Zufuhr mindestens 30 g Ballaststoffe an. Hierbei sollte ungefähr die Hälfte aus Getreideprodukten, die andere Hälfte aus Gemüse und Obst stammen.
- 79% der Männer und 86% der Frauen unterschreiten die Empfehlung für die **Folsäurezufuhr**. Die Anteile steigen mit zunehmendem Alter. Hülsenfrüchte, Weizenkeime und Sonnenblumenkerne sind gute **Folsäurelieferanten**.

Quelle: Max Rubner-Institut & Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008), S. XXII und 122



## So i(s)st Deutschland (3)

- 82% der Männer und 91% der Frauen unterschreiten die Empfehlung für die **Vitamin D-Zufuhr**. In der Mehrheit hat das allerdings keine klinische Relevanz. Das „Sonnenvitamin“ wird hauptsächlich über die Haut gebildet. Die DGE-Richtwerte für die Vitamin-D-Menge, die durch Nahrungszufuhr abgedeckt werden sollte, liegen für Erwachsenen bei 20 µg. Seefisch und Avocados sind reich an Vitamin D3.
- Vor allem Männer essen **zu viel Fleisch**: Den Orientierungswert von 300 bis 600 g pro Woche überschreitet die männliche Bevölkerung mit durchschnittlich 1092 g deutlich.
- **Fastfood- und Fertigprodukte** sind weiterhin beliebt: 27% der Frauen und 37% der Männer ernähren sich gerne von Fertigprodukten.
- 16% der Männer trinken (mehrmals) täglich Cola und süße Limonaden



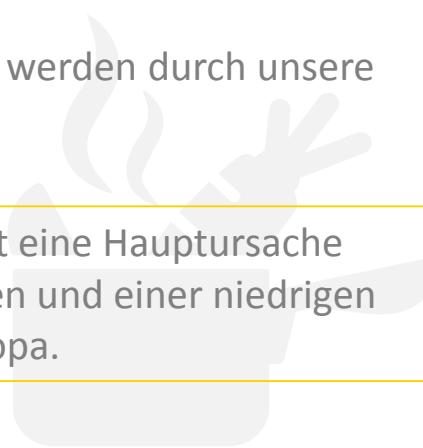
Quelle: Max Rubner-Institut & Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008), S. 110; Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2016), S. 14

## Fazit

Zu üppig, zu fett, zu süß und oft nicht ausgewogen. Viele Menschen könnten mit einer besseren Ernährung ihre Gesundheit aktiv unterstützen. Dem im Weg stehen oft mangelhafte Selbsteinschätzung und ein fehlendes Risikobewusstsein. Die Risiken von Fehl- und Mangelernährung werden noch weitestgehend unterschätzt, obwohl hier weitreichende Gesundheitsgefahren lauern. Auch das Wissen um gesunde Ernährung ist oft nicht ausreichend.

# Konsequenzen ungesunder Ernährung

- Rund ein Drittel aller Kosten im Gesundheitswesen werden durch Krankheiten verursacht, die direkt oder indirekt durch Ernährungsfaktoren begünstigt werden.
- Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind „ernährungsmitbedingte Krankheiten“, vor allem Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für 68%, also mehr als zwei Drittel aller Todesfälle verantwortlich.
- Zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Das wirkt sich nicht nur auf die Lebensqualität aus, sondern ist auch – je nach Schwere des Übergewichts – ein Wegbereiter für zahlreiche Krankheiten.
- Lebensmittelallergien und Stoffwechselerkrankungen nehmen zu. Sie werden durch unsere Ernährung direkt beeinflusst.



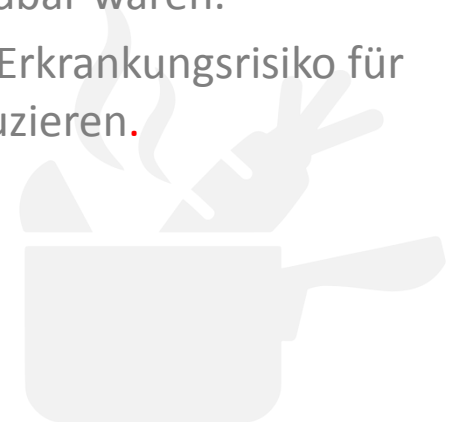
Ungesunde Ernährung ist eine Hauptursache vermeidbarer Krankheiten und einer niedrigen Lebenserwartung in Europa.

## Ernährungsbedingte Krankheiten

- **Diabetes mellitus**
- Gicht
- Fettstoffwechselstörungen
- Struma (Schilddrüsenvergrößerung)
- Anämien
- Karies
- Osteoporose
- Lebensmittelinfektionen
- Hypertonie/Hochdruckkrankheiten
- ischämische Herzkrankheiten
- Erkrankungen der Hirn- und anderer Gefäße
- bösartige Neubildungen (Speiseröhre, Leber, Darm, Magen u.a.)

# Gesunde Ernährung schützt...

- Schon eine bedarfsgerechte, ballaststoffreiche Ernährung in Verbindung mit mehr Bewegung könnte chronische Krankheiten weitgehend vermeiden oder deren Auftreten zumindest deutlich verzögern.
- Mit einer annähernd gesundheitsfördernden Lebensweise könnten bis zu 90 % aller Diabeteserkrankungen, bis zu 80 % aller Herzinfarkte und rund 50 % aller Schlaganfälle vermieden werden.
- Die Weltgesundheitsorganisation geht heute davon aus, dass in den westlichen Ländern rund 30 Prozent aller Krebsfälle auf ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zurückzuführen und damit vermeidbar wären.
- Eine Erhöhung des Verzehrs von Obst und Gemüse kann das Erkrankungsrisiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Schlaganfall und Hypertonie reduzieren.



Quelle : DGE (2012)

## Warum fällt gesunde Ernährung oft schwer?

- Zeitmangel (31%)
- fehlende Kontrolle der eigenen Ernährung (27%)
- die Reizlosigkeit gesunder Lebensmittel (23%)
- fehlende Ruhe in Arbeitspausen
- gesunde Ernährung durch Stress und Zeitdruck bei der Arbeit fällt schwer
- Kantinen-Klassiker werden von vielen Beschäftigten als „fettig, zu teuer und verkocht“ bewertet



Quelle : Europäische Kommission (2006), S. 28;  
Repräsentative Bevölkerungs-Umfrage durch Forsa, 5. bis 9. Januar 2009, 1.003 Arbeitnehmer

# Hintergründe veränderter Ernährungsmuster

- Rund jeder 6. Berufstätige arbeitet 50 h und mehr in der Woche; 17% machen Schichtarbeit; 10% arbeiten selbständig oder freiberuflich. Die Entstrukturierung des Tagesablaufs beeinflusst das Ernährungsverhalten.
- Statt des Hungerbedürfnisses bestimmen freie Zeitfenster, ob und wann gegessen wird. 43% essen, wenn sich gerade eine Möglichkeit ergibt, 31%, wenn sie Hunger haben. Nur 20% essen zu festgelegten Tageszeiten.
- Der Trend geht zum „Snacken zwischendurch“. Hauptmahlzeiten werden öfter durch Snacks ersetzt. Rund jeder Sechste ersetzt sogar täglich oder fast täglich eine Hauptmahlzeit durch Snacks.
- Der „Out-of-Home“-Verzehr nimmt stetig zu. Vor allem Vollzeit-Berufstätige verpflegen sich mittags zu 80% außer Haus. Laut einer Forsa-Umfrage gehen 14% der Arbeitnehmer in der Mittagspause zum Imbiss oder Bäcker, 26% besuchen die Kantine. Gut ein Drittel bringt sich etwas von zu Hause mit (36%).

Quelle Repräsentative Bevölkerungs-Umfrage durch Forsa, 5. bis 9. Januar 2009, 1.003 Arbeitnehmer



# Warum sollte das Unternehmen eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz fördern?

- Arbeitsleistung und Ernährung stehen im engen Zusammenhang. Fehlernährung und unregelmäßige Mahlzeiten bringen viele Nachteile wie:

- minimale Erholung in den Pausen
- Konzentrationsmangel
- schlechte Laune
- Leistungsabfall
- Müdigkeit
- tiefe Mittagslöcher
- Heißhunger
- Gewichtsprobleme
- langfristige Gesundheitsprobleme mit entsprechenden Fehlzeiten

- Gesundheitsfördernde Angebote im Bereich Ernährung und gute Verpflegungsangebote wirken sich positiv auf die Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter aus. Schmeckt das Essen, schmeckt der Job!

Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (2015); Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) (2015) S. 19-20

## Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Ernährungsmaßnahmen sind ein wichtiger Teil ganzheitlicher BGM-Konzepte und eine ausgezeichnete Möglichkeit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter effektiv zu fördern sowie ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen.

Die Wechselwirkung zwischen ausgewogener Ernährung und Leistungsfähigkeit/Gesundheit macht das Thema „gesunde Ernährung“ zu einem für Beschäftigte und Unternehmen bedeutsamen.

Arbeitgeber haben vielfältige Möglichkeiten, Mitarbeiter im komplexen Themenbereich „gesundheitsbewusste Ernährung“ zu unterstützen – z.B. in Form valider Hintergrundinformationen, alltagstauglicher Lösungswege, einer gesunden Unternehmenskantine oder einem ergänzenden Ernährungsangebot vor Ort.

# Zieldefinition – Was wollen Sie mit Ihren Interventionen erreichen?

- Aufbau von Wissen und Entwicklung von Kompetenzen zur Entwicklung einer nachhaltig gesunden Ernährung
- Ausrichtung des Verpflegungsangebots an den aktuellen Ernährungsrichtlinien und den Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung
- Erhöhung der Wertschätzung für Ernährung
- Förderung der Akzeptanz und Inanspruchnahme bedarfsgerechter/ gesundheitsfördernder Verpflegungsangebote
- Senkung des Fettverzehrs, des Cholesterinspiegels u. des Gewichts der Beschäftigten
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz der Beschäftigten zu einer eigenverantwortlichen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung
- Steigerung des Obst- und Gemüseverzehrs sowie der Ballaststoffaufnahme
- Verbesserung der Angebote und Zugangsmöglichkeiten zu gesundem Essen
- Verbesserung des Ernährungsverhaltens auch außerhalb der Arbeitswelt
- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

# Zielgruppe – Wen wollen Sie erreichen?

- alle Beschäftigten
- Übergewichtige, die ihr Gewicht reduzieren möchten
- Beschäftigte mit ernährungsbedingten Erkrankungen, z. B. Diabetes mellitus
- Beschäftigte, die ein erhöhtes Risiko aufweisen für die Entwicklung einer ernährungsbedingten Erkrankung

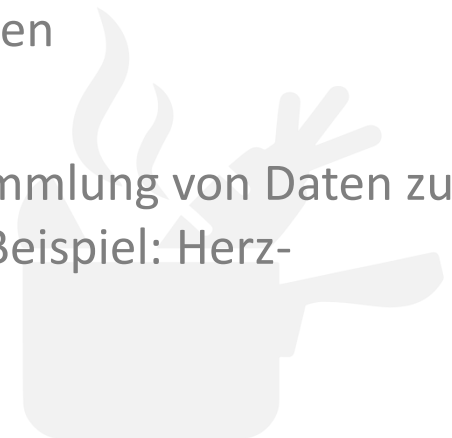


# Interventionsmöglichkeiten

Verhaltenspräventiv	Verhältnispräventiv
Aufklärungskampagne mit Informationsbroschüren	Gesundheitsgerechte Betriebsverpflegungsangebote
Verhaltenstraining (z.B. Kochkurse unter Einbeziehung der Partner und Familienangehörigen)	Arbeitsplatznahe Bereitstellung von Obst und ungesüßten Getränken
Flugblätter/Plakate/Informationsmaterialien, z.B. Spielkarten mit (gesunden) Ernährungsinformationen	Abstimmung der Öffnungszeiten der Kantine an die Bedürfnisse der Beschäftigten
Schulungen mit fundierter theoretischer Basis (Mitarbeiter & Küchenpersonal)	Schaffung von Angeboten für besondere Zielgruppen (Schichtarbeiter, Diabetiker)
Teilnahme an Wettbewerben/ Mitmach-Kampagnen	Pausenraum mit Kühlschrank, Kochgelegenheit und Personenwaage
Arbeitsplatzprogramm	Gemeinsame Kochaktionen und Mittagessen
Hinweisschilder (Schild vor der Cafeteria mit Auflistung gesunder Alternativen, z.B. Apfel statt Dessert, ggf. mit Herausstellung der gesundheits- und geschmacklichen Aspekte)	Produktkennzeichnung, z.B. Auflistung fettarmer Gerichte, Herzsymbol neben den entsprechenden Produkten
Informationen und Motivierung zur Reduzierung ungesunder Ernährungsgewohnheiten (Ernährungsberatung)	(betriebliche) Subvention gesunder Gerichte

# Evaluation – Was haben Sie erreicht?

- Verzehrte Portionen/Tag in Bezug auf Obst & Gemüse
- Verkaufszahlen, z.B. in der Kantine/Cafeteria
- Verfügbarkeit von gesunden Lebensmitteln und Getränken in Kantinen oder Verkaufsautomaten
- Ernährungskenngrößen (z.B. Cholesterinspiegel, Body-Maß-Index (BMI), Zuckerwerte, Fettmasse, Vitaminspiegel, Gewichtsveränderung u.a.)
- Zahl der erreichten Personen und wer erreicht wurde
- Ermittlung der Akzeptanz der Programme/Interventionen
- Vorher-/Nachher-Befragung zur Ernährungssituation
- Ermittlung der langfristigen Auswirkungen über die Sammlung von Daten zur Prävalenz ernährungsbedingter Krankheiten, wie zum Beispiel: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes-Prävalenz etc.



# Wirksamkeit

- Mit ernährungsbezogenen Maßnahmen am Arbeitsplatz lassen sich der Obst-, Gemüse- und Fettverzehr sowie die Ballaststoffaufnahme von Mitarbeitern signifikant beeinflussen.
- Interventionen, die Komponenten zur Ernährungsverbesserung und Bewegungssteigerung kombinieren sind besonders erfolgversprechend.
- Bereits durch minimale Interventionen lässt sich das Ernährungsverhalten von Beschäftigten positiv beeinflussen.
- Eine ausgewogene Ernährung der Beschäftigten trägt wesentlich zu deren Wohlbefinden und ihrer Leistungsfähigkeit bei und leistet einen Beitrag zur Vermeidung/Verringerung ernährungsbedingter Krankheiten.
- Mit Hilfe vermehrter körperlicher Bewegung und einer reduzierten Kalorienaufnahme mit dem Ziel einer moderaten Gewichtsabnahme können die Neuerkrankungsrate und der Verlauf eines bestehenden Typ-2-Diabetes günstig beeinflusst werden.

Quelle: Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) (2015 ), S. 19-20; diabetesDE (2011)

# Quellen

- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (2015): VerbraucherService Bayern 2015, München  
[http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung\\_gruppen/ernaehrung\\_stress.htm](http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_gruppen/ernaehrung_stress.htm)
- BKK Dachverband (2015): BKK Gesundheitsreport 2015, Berlin  
<http://www.bkk-dachverband.de/publikationen/bkk-gesundheitsreport/>
- Bundesministeriums für Bildung und Forschung (2012): Meinungen zu gesunder Ernährung, Berlin  
[http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/media/Meinungen\\_zu\\_gesunder\\_Ernaehrung\\_201212.pdf](http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/media/Meinungen_zu_gesunder_Ernaehrung_201212.pdf)
- Bundesministerium für Gesundheit (2014): Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung, Berlin  
[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Praevention/Broschueren/Broschuere\\_Ratgeber\\_zur\\_gesundheitlichen\\_Praevention.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/dateien/Publikationen/Praevention/Broschueren/Broschuere_Ratgeber_zur_gesundheitlichen_Praevention.pdf)
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2015): Deutschland, wie es isst -Der BMEL-Ernährungsreport 2016, Berlin  
[http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2016.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2016.pdf?__blob=publicationFile)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2014): DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung, Bonn  
[http://www.jobundfit.de/service/medien.html?eID=dam\\_frontend\\_push&docID=1400](http://www.jobundfit.de/service/medien.html?eID=dam_frontend_push&docID=1400)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2013): 10 Regeln der DGE, Bonn  
<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2012): Ernährungsbericht 2012, Bonn  
<https://www.dge.de/wissenschaft/ernaehrungsberichte/ernaehrungsbericht-2012/kapitel-5/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2004): Ernährungsbericht 2004, Bonn  
<https://www.dge.de/wissenschaft/ernaehrungsberichte/ernaehrungsbericht-2004/ernaehrungsbericht-2004-kapitel-1-und-8/>
- diabetesDE (2011): Deutsche Gesundheitsbericht Diabetes 2011, Berlin  
[http://profi.diabetesde.org/fileadmin/users/Patientenseite/PDFs\\_und\\_TEXTE/Infomaterial/Gesundheitsbericht\\_2011\\_Imprimatur\\_20\\_10\\_2010.pdf](http://profi.diabetesde.org/fileadmin/users/Patientenseite/PDFs_und_TEXTE/Infomaterial/Gesundheitsbericht_2011_Imprimatur_20_10_2010.pdf)
- Europäische Kommission (2006): Eurobarometer. Gesundheit und Ernährung  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_publication/eb\\_food\\_de.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_publication/eb_food_de.pdf)



# Quellen

- Repräsentative Bevölkerungs-Umfrage durch Forsa, 5. bis 9. Januar 2009, 1.003 Arbeitnehmer
- GKV-Spitzenverband (2014): Leitfaden Prävention, Berlin  
[https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden\\_Praevention-2014\\_barrierefrei.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden_Praevention-2014_barrierefrei.pdf)
- Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) (2015): Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Prävention. iga.Report 28, Berlin  
[http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga\\_Reporte/Dokumente/iga-Report\\_28\\_Wirksamkeit\\_Nutzen\\_betrieblicher\\_Praevention.pdf](http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_28_Wirksamkeit_Nutzen_betrieblicher_Praevention.pdf)
- Max Rubner-Institut & Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008): Nationale Verzehrstudie II, Karlsruhe  
[https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/NVS\\_ErgebnisberichtTeil2.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/NVS_ErgebnisberichtTeil2.pdf?__blob=publicationFile)
- Robert Koch-Institut (2014): Übergewicht und Adipositas. Faktenblatt zu GEDA 2012: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012«, Berlin  
[http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/uebergewicht\\_adipositas.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/uebergewicht_adipositas.pdf?__blob=publicationFile)
- World Health Organization (2015): Information note about intake of sugars recommended in the WHO guideline for adults and children, Geneva  
[http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar\\_intake\\_information\\_note\\_en.pdf?ua=1](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_en.pdf?ua=1)

**Bilder:** Die in der Präsentation verwendeten Bilder (nicht die Abbildungen) stammen aus der Bilddatenbank des Anbieters Corbis. Für Betriebskrankenkassen und BKK Verbände sind die aufgelisteten Bilder zeitlich uneingeschränkt nutzbar.

