

Bewertung der Gesundheitsförderung: Wissenschaft in die Praxis umsetzen

Measuring Health Promotion: Translating Science into Policy

Eur J Nutr 59(Suppl 2):11-23. doi: 10.1007/s00394-020-02359-1

J.C. Griffiths¹, J. De Vries², M.I. McBurney³, S. Wopereis⁴, S. Serttas⁵, D.S. Marsman⁶

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths jgriffiths@crnusa.org

1. Council for Responsible Nutrition-International, Washington, DC, USA
2. Nutrition in Transition Foundation, Gorssel. The Netherlands
3. Department of Human Health & Nutritional Sciences, University of Guelph, Guelph, Canada N1G 2W1
4. Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.
5. Herbalife Nutrition, Ankara, Turkey
6. Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA

Zusammenfassung: Gerade am Lebensende, wenn sich unser Gesundheitszustand verschlechtert, nehmen viele Menschen drastische Verhaltensänderungen vor, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Inzwischen wird allerdings immer deutlicher, dass die frühestmögliche Umsetzung gesundheitsfördernder Lebensgewohnheiten die größte Auswirkung auf die größtmögliche gesundheitliche Lebensdauer hat. In den letzten fünfzehn Jahren hat die WHO den Begriff der Gesundheitsförderung präzisiert, wobei sie sich stets auf einen Vorgang konzentrierte, der die Menschen in die Lage versetzt, ihre körperliche, geistige und soziale Gesundheit besser zu bewältigen und zu fördern. Ein gutes Gesundheitssystem ist nicht nur die Vermeidung von Krankheits- sowie Todesursachen, es ist das *joie de vivre* ("Lebensfreude"), die uns jeden Tag in unserem Leben begleiten sollte. Aus diesem Grund bezieht sich die Gesundheitsförderung nicht nur auf den Gesundheitssektor, sondern bedarf auch eines individuellen Bemühens, um das Ziel einer lebenslangen Gesundheit zu erlangen. In diesem Beitrag geht es um Gesundheitsförderung und Gesundheitsbewusstsein und darum, wie geeignete Ernährungsstudien konzipiert werden können, um die Einflussfaktoren für ein positives Gesundheitsbild zu charakterisieren, um die Funktion des menschlichen Immunsystems bei der Förderung der Gesundheit und bei der Behandlung und Linderung von Gesundheitsstörungen und Krankheiten, und schließlich um die Charakterisierung der so genannten phänotypischen Vielfalt und der physiologischen Belastbarkeit, die wir angesichts der Tatsache, dass unsere

strukturellen und funktionellen Funktionssysteme mit den Beeinträchtigungen und Störfaktoren des Lebens konfrontiert sind, aufrechterhalten werden müssen.

EINFÜHRUNG

In den letzten vier Jahren hat sich das Council for Responsible Nutrition-International (CRN-I) darum bemüht, die wissenschaftlichen Untersuchungen durch die Organisation und Moderation einer Vortragsreihe mit dazugehörigen wissenschaftlichen Publikationen im Rahmen des jährlich stattfindenden Codex Alimentarius (Codex) Committee on Nutrition and Foods for Special Dietary Uses (CCNFSDU) entscheidend zu vervollständigen. Die neuesten Themen sind zusammenhängend und behandeln die Schwerpunkte gesunde Ernährung, gesundes Altern werden und - in dieser letzten Ausgabe - Konzepte zur Gesundheitsförderung. Zu diesen bisherigen Veröffentlichungen gehörte auch die Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), und das Symposium, aus dem dieser Tagungsbericht hervorging im Rahmen der Aktivitäten der WHO-Abteilung zum Thema Gesundheitsförderung, die hier anhand von öffentlich zugänglichen WHO-Unterlagen zusammengefasst wurden.

SCHLUSSFOLGERUNG

Die primäre Prävention ist das effektivste und kostengünstigste Verfahren zur Vorbeugung von chronischen Krankheiten. Die Schwerpunktsetzung auf die Ernährungsqualität und -quantität kann die beste Präventionsmaßnahme sein, um langfristige persönliche und gesellschaftliche Zielsetzungen in jeder Lebensphase zu erzielen. Es hat sich gezeigt, dass eine ausgewogene Ernährung in Verbindung mit einer ausreichenden körperlichen Betätigung eine zentrale Rolle bei der Senkung der feststellbaren Symptome von Übergewicht und Fettleibigkeit spielt. Wie bereits erwähnt, zeigt sich der Abbau der Lebenserwartung durch eine Vielzahl nicht übertragbarer Krankheiten, die schleichend auftreten und sich durch plötzliche Herz- und Kreislauferkrankungen, Leberversagen, Lungenerkrankungen, Diabetes und Krebserkrankungen aller Art äußern. Selbst wenn diese gravierenden Erkrankungen vermieden werden können, ist der Ausfall der kognitiven Fähigkeiten, der Mobilität und der sozialen Kontakte oft eine der größten Ängste.

Die Fachleute des öffentlichen Gesundheitswesens sind sich darüber im Klaren, dass eine mangelhafte Ernährung und/oder ein übermäßiger Konsum von vielen verschiedenen Dingen abhängen und dass eine Umstrukturierung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten eine umfassendere Zusammenarbeit aller Interessengruppen erfordert, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, akademische Wissenschaftler, Hersteller von Nahrungsmitteln, Fachleute aus den Bereichen Medizin, Diäten und körperlicher Betätigung, Regulierungsbehörden und Vertreter der öffentlichen Gesundheitspolitik. Der wichtigste Faktor, an dem der Erfolg letztendlich gemessen werden könnte (oder auch nicht), wären jedoch die Privatpersonen, *in die in ihrer Gesamtheit* Öffentlichkeit bilden. Die Architekten der öffentlichen Gesundheits- und Ernährungspolitik haben bereits zahlreiche Empfehlungen für das Gesundheitswesen erarbeitet, die jedoch meist an der mangelnden Berücksichtigung aller Interessengruppen scheiterten. Die WHO-Initiative zur Gesundheitsförderung setzt einen integrierten Lösungsansatz für dieses Anliegen voraus.

Das unzureichende Interesse von Politikern und Entscheidungsträgern, alle betroffenen Interessengruppen einzubeziehen, mangelndes Verständnis und/oder die fehlende Bereitschaft, sich mit Fragen der Lesekompetenz sowie mit den kulturellen und kommunikativen Herausforderungen zu befassen, waren die größten Barrieren. Diese Faktoren sollten berücksichtigt und angesprochen werden, bevor ein gesundheitsförderndes Programm anfängt. Der Erfolg des entsprechenden Programms bzw. der entsprechenden Programme hängt von klaren Zielvorgaben, konkreten Erwartungen und der Bestimmung von Meilensteinen ab, anhand derer gemessen oder bestätigt werden kann, ob sich die Gesundheit in der Gesellschaft positiv weiterentwickelt, ob der Status Quo beibehalten wird oder, schlimmer noch, ob sich die Gesundheit im Allgemeinen verschlechtert. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass die Lebenserwartung in einigen Industrieländern in letzter Zeit rückläufig war, was vielleicht darauf zurückzuführen ist, dass die Öffentlichkeit nicht bereit ist, die Zielsetzungen zu verstehen und Verhaltensänderungen wie zum Beispiel Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Zucker-/Salz-/Fettkonsum, Bewegungsmangel, stressige/risikoreiche Beschäftigungen usw. auf morgen zu verschieben. Vor zweihundert Jahren meinte Benjamin Franklin "Sie können es aufschieben, aber die Zeit wird das nicht tun", und nie war das zutreffender als im Bereich der Gesundheitsförderung und des gesunden Alt werden.

Die Ernährungswissenschaften müssen überzeugende Ernährungsempfehlungen formulieren und diese so kommunizieren, dass die Öffentlichkeit eine gesundheitsfördernde Denkweise annimmt und somit bewusste Ernährungsgewohnheiten fördert, die ein gesundes und angenehmes Leben unterstützen. Ernährungsnachrichten müssen auf geeigneten Beweisen basieren und in einer Weise kommuniziert werden, die den Einzelnen zu einer gesünderen Ernährung und einem gesünderen Lebensstil ermutigt, z. B. erhöhte körperliche Aktivität, Energiebilanz, Nährstoffdichte, mäßiger Alkoholkonsum, Rauchen und Stressabbau, wird dem Einzelnen, der Gesellschaft und dem Planeten zugute kommen.

Wenn man versteht, was ein "gesunder Darm" ist und welche Ernährungsweise und Lebensweise geändert werden müssen, um das tägliche Lebensumfeld eines Menschen in einen vorteilhaften Kreislauf zu überführen, hat das auch einen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen und damit auf die Gesellschaft insgesamt, die mit einer langen Lebenserwartung verbunden ist. Bei der "Definition eines gesunden Immunsystems" werden zwar zunehmend Erfolge erzielt, aber es gibt noch sehr viel zu tun. Für die Hersteller von Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln sowie für die Gesundheitsexperten wird es entscheidend sein, eine Verwechslung zu vermeiden und die Forschungsergebnisse als klare Möglichkeiten für den Einzelnen und für die Bevölkerung zu verstehen.

Konzepte der personenbezogenen Ernährungsweise können nur dann Früchte tragen, wenn die Technologien und die Analyseverfahren zur Bewertung der Ausgangssituation und der Abweichungen von dieser vorhanden sind. Die Widerstandsfähigkeit und Flexibilität muss auf individueller Ebene erfasst werden, so dass spätere Anpassungsmaßnahmen an Schädigungen bestimmt und entsprechende Anpassungen der Lebensweise fast in Echtzeit vorgenommen werden können. Indem man die Anweisungen individuell auf jeden Einzelnen abstimmt, sollte die Bevölkerung schrittweise positive Resultate sehen.

Die umfassende Gesundheitsförderung muss von der Lebensmittel- und Ernährungsindustrie gefördert werden. Um dieses schwierige gesellschaftliche Thema zu meistern, sollten sich die Verantwortlichen nicht nur auf Lösungsansätze wie zusätzliche Steuern oder Anreize konzentrieren, sondern auch Programme fördern, die viele verschiedene Bereiche betreffen, z. B. die Aufklärung von Kindern im Schulalter, die Verbesserung der Ernährungs- und Lebensmittelkennzeichnung, die Förderung eines aktiven

und engagierten Lebensstils, die Gestaltung von Gemeinden und Städten zur Förderung der Mobilität und das Angebot an frischen und gesunden Lebensmitteln sowie eine vertrauenswürdige Anlaufstelle für Ernährungsberatung und Ernährungsoptionen. Der entscheidende Punkt ist jedoch die Förderung individueller und gesellschaftlicher Verhaltensänderungen. Die Nahrungsaufnahme ist sowohl eine Notwendigkeit als auch ein soziales und kulturelles Unterfangen, und die Umstellung erfordert eine zusätzliche Gemeinschaftsförderung durch Familienangehörige, Freunde, Gesundheitsdienstleister, Lebensberater oder durch Sozialverbände.