

PORTIONSKONTROLLE



Die Auswirkungen von Fettleibigkeit

Fettleibigkeit betrifft praktisch alle Altersgruppen und es wird geschätzt, dass bis 2030 fast die Hälfte der erwachsenen Weltbevölkerung übergewichtig oder fettleibig sein könnte, wenn sich der aktuelle Trend fortsetzt. Dieses Problem belastet nicht nur die Menschen, sondern auch die Gesellschaft und die Wirtschaft als Ganzes. Eine umfassende Bewertung vom *McKinsey Global Institute* zeigt dabei auf, dass die globalen wirtschaftlichen Auswirkungen von Fettleibigkeit jährlich etwa 2 Billionen US-Dollar betragen.¹



Kleinere Portionsgrößen

Maßnahmen, die weniger auf bewussten Entscheidungen und Verantwortung des Einzelnen als vielmehr auf Veränderungen der Umwelt und der gesellschaftlichen Normen beruhen, sind notwendig und wirksam. Die Arbeit des *McKinsey Global Institute* ergab, dass die Portionskontrolle, im Gegensatz zu anderen Maßnahmen wie Reformulierung, Programmen zum Gewichtsmanagement, Werbebeschränkungen und Lebensmittelsteuern, die wirkungsvollste Maßnahme zur Reduzierung von Fettleibigkeit und zur Förderung von Verhaltensänderungen ist.¹ 2019 bestätigte die OECD, dass kleinere Portionsgrößen ein geeignetes Instrument zur Reduktion des Konsums energiereicher Lebensmittel sind.² Die deutsche Bundesregierung sieht die Kontrolle der Portionsgröße ebenfalls als eine sinnvolle Maßnahme im Kampf gegen Übergewicht und Diabetes an.³



Der Effekt von Portionsgrößen

Lebensmittel- und Getränkeportionen, die den Verbrauchern angeboten werden, sind im gleichen Zeitraum größer geworden, in dem Übergewicht und Fettleibigkeit gestiegen sind. Größere Portionen sind mit einem erhöhten Konsum verbunden: Bei größeren Portionen konsumieren die Menschen tendenziell mehr. Ein Grund dafür ist die „Einheitsverzerrung“, was bedeutet, dass die bereitgestellte Portion oder Menge automatisch als die angemessene Verzehrsmenge wahrgenommen wird.²

Aber es gibt gute Nachrichten: Die Reduzierung der Portionsgröße¹ ist nicht nur die effektivste Lösung im Kampf gegen Fettleibigkeit, sie ist auch eine der kostengünstigsten Maßnahmen.



Portionsgröße und Koffeinaufnahme

Die Portionskontrolle wirkt sich dabei nicht nur auf die Kalorienaufnahme, sondern auch auf die Koffeinaufnahme aus. Die Gesundheitsbehörden erkennen dabei Folgendes an:

1. 75 mg Koffein in einer Portion ist die erforderliche Menge, um eine funktionelle Wirkung zu erzielen;
2. bis zu 200 mg Koffein als Einzeldosis werfen keine Sicherheitsbedenken für gesunde Erwachsene auf (ausgenommen schwangere Frauen).⁴

Handelsübliche Energy Drink Produkte enthalten 80 mg Koffein pro 250 ml Dose und passen damit perfekt zu diesen Vorgaben. 80 mg Koffein einer typischen 250 ml Energy Drink Dose entsprechen ungefähr einer 250 ml Tasse Filterkaffee. Die Mitglieder von EDE vertreiben keine Produkte, die mehr als 200 mg Koffein pro Verpackung enthalten.

1. Dobbs R, Sawers C, Thompson F, et al. Overcoming obesity: an initial economic analysis. McKinsey Global Institute, 2014. https://www.mckinsey.com/-/media/McKinsey/Business%20Functions/Economic%20Studies%20TEMP/Our%20Insights/How%20the%20world%20could%20better%20fight%20obesity/MGI_Overcoming_obesity_Full_report.ashx

2. OECD (2019). The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention, OECD Health Policy Studies, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/67450d67-en>

3. Deutscher Bundestag. Start einer nationalen Diabetes-Strategie: Gesundheitsförderung und Prävention in Deutschland und Versorgung des Diabetes mellitus zielgerichtet weiterentwickeln. July 2020. <https://dip21.bundestag.de/dip21/btd/19/206/1920619.pdf>

4. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal 2015; 13(5):4102, 120 pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4102. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.2903/j.efsa.2015.4102>



Die Chance

Die Reduzierung von Portionsgrößen ist eine effektive Maßnahme im Kampf gegen Übergewicht und Fettleibigkeit. Das Ziel ist dabei, Portionsgrößen neu zu kalibrieren, damit kleinere Portionen wieder zur Norm werden.⁵ Durch die Verkleinerung der Standardgröße werden die gesellschaftlichen Normen im Laufe der Zeit proaktiv geändert. Dabei bedarf es keiner bewussten Entscheidung des Einzelnen. Vielmehr folgt dieser dem vorgegebenen Standard.

Bei der Umsetzung gibt es viele Möglichkeiten:

- Lebensmittel können beispielsweise in einzelnen Portionen angeboten werden,
- große Portionsgrößen können verboten werden,
- nur die geeignete Portionsgröße kann beworben werden,
- und natürlich kann die Öffentlichkeit über geeignete Portionsgrößen informiert werden.

In einer kürzlich veröffentlichten Modellstudie wurden die Effekte der Reduktion von Portionsgrößen untersucht. Dabei wurden die Packungsgrößen von zuckerhaltigen Getränken auf maximal 250 ml begrenzt. Im Ergebnis konnte festgestellt werden, dass diese Limitierung auf 250 ml einen wirksamen Beitrag zur Prävention von Fettleibigkeit leisten kann.⁶

Die Getränkeindustrie deckt natürlich nur einen Teil der Ernährung ab. Um weitreichende Änderungen zu erzielen und um die Gesundheit der Menschen zu verbessern, muss jedoch die gesamte Lebensmittelindustrie handeln.⁷

Was wir ändern können⁷

Kleinere
Standardgrößen



Essen und Trinken

Geschirr und Besteck

Hinzufügen von
kleineren Größen und
entfernen von großen
Portionsgrößen



Platzierung von kleineren Portionen an stark frequentierten Verkaufsbereichen
z.B. direkt am Eingang oder an der Kasse

5. Raghoebar S, Haynes A, Robinson E, Kleef EV, Vet E. Served Portion Sizes Affect Later Food Intake Through Social Consumption Norms. *Nutrients*. 2019 Nov 20;11(12). pii: E2845. doi: 10.3390/nu1122845. <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/12/2845>

6. Cleghorn C, Blakely T, Mhurchu CN, Wilson N, Neal B, Eyles H. Estimating the health benefits and cost-savings of a cap on the size of single serve sugar-sweetened beverages. *Prev Med*. 2019 Mar;120:150-156 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743519300131>

7. Marteau Theresa M, Hollands Gareth J, Shemilt Ian, Jebb Susan A. Downsizing: policy options to reduce portion sizes to help tackle obesity *BMJ* 2015; 351:h5863. <https://www.bmj.com/content/351/bmj.h5863/infographic>