



Mit betrieblicher Gesundheitsförderung den Salzkonsum des Personals senken

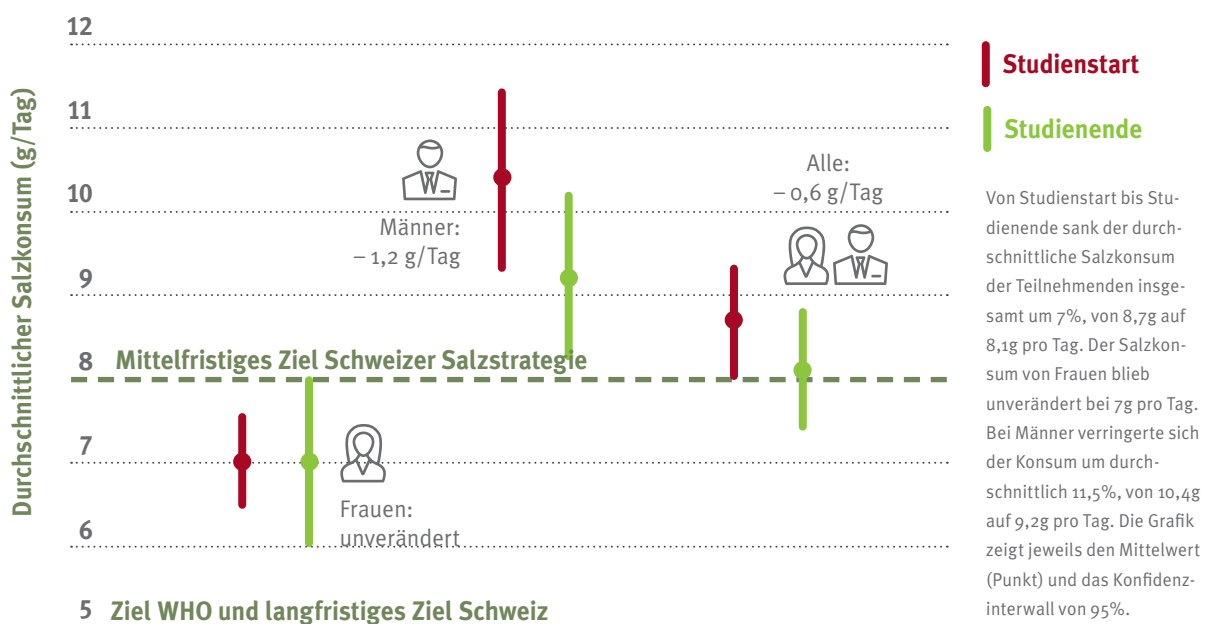
Hoher Salzkonsum trägt zu erhöhtem Blutdruck bei und vergrössert das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Massnahmen zur Senkung der Salzzufuhr sind daher Bestandteil der Förderung einer gesunden Ernährung. Eine Forschungsgruppe des NFP 69 sensibilisierte in ihrer Studie Erwerbstätige am Arbeitsplatz und unterstützte deren Personalrestaurants dabei, den Salzgehalt der Menüs zu reduzieren. Mit diesem kombinierten Ansatz konnte der durchschnittliche Salzkonsum pro Person und Tag in einem Jahr um 7% gesenkt werden. Die Forschenden empfehlen, die betriebliche Gesundheitsförderung systematisch auf den Bereich der Ernährung auszuweiten.

Hoher Blutdruck ist ein bekannter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten, aber Personen ist oft nicht bewusst, dass sie davon betroffen sind. Gefragt sind daher kostengünstige Massnahmen, mit denen sich der Blutdruck senken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen minimieren lässt. Ein wichtiger Ansatzpunkt ist der Lebensmittelkonsum: Eine unausgewogene Ernährung, gekennzeichnet durch häufigen Konsum von fett- und salzhaltigen Lebensmitteln aber wenig Früchten und Gemüse, kann Bluthochdruck fördern. So strebt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veteri-

närwesen (BLV) mit der Schweizer Salzstrategie eine schrittweise Senkung des Salzkonsums der Bevölkerung an (siehe Kasten Seite 3). Eine Forschungsgruppe des NFP 69 prüfte in diesem Kontext die Auswirkungen von Ernährungsmassnahmen am Arbeitsplatz auf die Reduktion des täglichen Salzkonsums.

Die Forschenden verfolgten das Ziel, den durchschnittlichen Salzkonsum von Angestellten, die sich in sieben verschiedenen Deutschschweizer Personalrestaurants verpflegten, innerhalb eines Jahres um 15% zu senken. Dazu

Salzkonsum bei Studienstart und Studienende, für Frauen, Männer und insgesamt



kombinierten sie zwei Ansätze: Einerseits vermittelten sie den 132 Studienteilnehmenden theoretisches und praktisches Wissen über gesunde Ernährung in verschiedenen Alltagssituationen und führten mit ihnen alle drei Monate Gesundheitstests durch. Neben Blutdruck und Gewicht wurde der Salzkonsum mit Fragebogen und über die Natriumausscheidung im Urin gemessen. Andererseits griffen die Forschenden in die Ernährungsumgebung ein, indem ein Fachbegleiter die Küchenteams der Gemeinschaftsgastronomie dabei unterstützte, Massnahmen zur Reduktion des Salzgehalts der angebotenen Menüs zu ergreifen. Nach kurzen theoretischen Inputs wurden in Workshops praktikable Massnahmen für eine gesündere Nahrungszubereitung geplant und im Alltag getestet. Das Küchenpersonal sollte sich dadurch seiner Mitverantwortung für die Gesundheit der Kunden bewusster werden. Der Salzgehalt der zubereiteten Menüs wurde jeweils im Labor gemessen.

Gesundheitsrelevante Senkung erzielt

Die Auswertung zeigt, dass mindestens die Hälfte der am Schulungsprogramm Teilnehmenden im Laufe der Studie ein stärkeres Bewusstsein für Gesundheit, Ernährung und ihren Salzkonsum entwickelte. Die durchschnittlich konsumierte Salzmenge sank im Laufe eines Jahres um 7%, von 8,7g auf 8,1g pro Tag. Es gab aber deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Bei den Männern betrug die Reduktion durchschnittlich 11,5% (von 10,4g auf 9,2g pro Tag), der durchschnittliche Salzkonsum der Frauen blieb unverändert bei 7g pro Tag. Grundsätzlich war die Reduktion der konsumierten Salzmenge bei höheren Ausgangswerten grösser. Zwar blieb die Reduktion des Salzkonsums insgesamt unter dem Ziel von 15%, aber dank der Ernährungsschulungen konnte ein gesundheitsrelevanter Rückgang der durchschnittlich konsumierten Salzmenge erreicht werden.

Empfehlungen

Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie

Die Forschenden empfehlen, die betriebliche Gesundheitsförderung systematisch auf den Bereich Ernährung auszuweiten und so eine gesunde Ernährung der Bevölkerung zu unterstützen. Folgende Punkte sind dabei zu berücksichtigen:

1. Die gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie sollte in das betriebliche Gesundheitsmanagement einbezogen werden. Unterstützende Massnahmen im unmittelbaren Ernährungsumfeld sind notwendig, um ein ausgewogenes Essverhalten der Arbeitnehmenden nachhaltig zu fördern. Gezielte Aus- und Weiterbildung sowie Fachbegleitungen des Gastronomiepersonals können helfen, ein gesundheitsförderliches Verpflegungsangebot zu institutionalisieren.
2. Partnerschaften zwischen Unternehmen und Gesundheits- oder Bildungsorganisationen unterstützen eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung durch Ernährung, indem zum Beispiel gemeinsam anwendungsorientierte Aus- und
3. Weiterbildungsprogramme oder Ernährungsschulungen aufgebaut werden. Die Unterstützung der massgeschneiderten Massnahmen durch die Unternehmensführung ist eine Voraussetzung für den Erfolg.
3. Das Beispiel Salzkonsum zeigt, dass ernährungsspezifische Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankheiten individuell stark variieren und Unterschiede zwischen den Geschlechtern bestehen. Massnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sollte deshalb die unterschiedlichen Bedürfnisse der Arbeitnehmenden berücksichtigen und Programme entsprechend modular aufgebaut werden.
4. Die Umsetzung der nationalen Standards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie sollte entsprechend dem ganzheitlichen Ansatz der Schweizer Ernährungsstrategie flächendeckend umgesetzt werden.

Auch die Fachbegleitung konnte das Bewusstsein des Küchenpersonals für die Gesundheitsaspekte der Ernährung stärken. In einigen Personalrestaurants wurden in der Folge deutlich geringere Salzmengen in den ausgegebenen Menüs gemessen, aber über alle Gastronomiebetriebe hinweg war der Effekt im Jahresverlauf vernachlässigbar: Der mediane Salzgehalt der Tagersteller reduzierte sich nur gering, von 4,5g auf 4,4g pro Portion. Die Veränderungen im Salzgehalt schwankten zwischen -2,4g und +3,2g pro geschöpftem Teller. Vor allem die organisatorischen Rahmenbedingungen in den Gastronomiebetrieben erschwerten eine massgebliche und kontinuierliche Reduktion des Salzgehalts. Die Forschenden konnten aber zeigen, dass die empfohlene Menge von 2,5g Salz pro Portion realistisch ist.

Die Forschungsgruppe kommt zum Schluss, dass Ernährungsinterventionen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung grundsätzlich zielführend sind, um eine gesunde Ernährung in der Bevölkerung zu fördern. Die Förderung der ernährungsspezifischen Gesundheitskompetenz, flankiert von gezielten Massnahmen im Lebensmittelsektor, erachtet sie als vielversprechenden Ansatz, um Konsumentinnen und Konsumenten bei der Veränderung des Ernährungsverhaltens zu unterstützen.

Weitere Informationen:
www.nfp69.ch

Salzstrategie: weniger als 8 Gramm pro Tag

Seit 2008 wird in der Schweiz die Salzstrategie des Bundes umgesetzt. Diese verfolgte das mittelfristige Ziel, den durchschnittlichen Salzkonsum der Schweizer Bevölkerung bis 2016 auf unter 8g pro Person und Tag zu senken. Längerfristig ist eine Reduktion auf die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen 5g angestrebt. Im Rahmen der Salzstrategie wurden Massnahmen für eine wirkungsvolle Reduktion des Salzkonsums geprüft. In den Jahren 2017-2024 setzt der Bund mit der Schweizer Ernährungsstrategie auf einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung. Dazu zählen auch Massnahmen in der Gemeinschaftsgastronomie und zur Salzreduktion.