



Christian-Albrechts-Universität zu Kiel



Hochschule für Angewandte  
Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT  
HALLE-WITTENBERG



THÜNEN



FREIE UNIVERSITÄT BOZEN  
LIBERA UNIVERSITÀ DI BOLZANO  
FREE UNIVERSITY OF BOZEN - BOLZANO

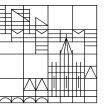


UNIVERSITÄT  
HOHENHEIM



FRIEDRICH-ALEXANDER  
UNIVERSITÄT  
ERLANGEN-NÜRNBERG

Universität  
Konstanz



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT  
GÖTTINGEN



**Nachhaltigere Ernährung**  
Eine Integrierte Ernährungspolitik entwickeln und  
faire Ernährungsumgebungen gestalten

## Öffentliche Ringvorlesung

zum Gutachten des Wissenschaftlichen Beirates für Agrarpolitik,  
Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
Mittwoch 18:00-19:30

Eine universitäts- und institutsübergreifende Veranstaltung mit der Christian-Albrecht-Universität zu Kiel, Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Humboldt-Universität Berlin, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, dem Thünen-Institut, der Universität Bozen, Universität Erlangen-Nürnberg, Universität Göttingen, Universität Hohenheim und der Universität Konstanz

# Politik für eine nachhaltigere Ernährung



Achim Spiller  
Agrarökonom  
Uni Göttingen



Britta Renner  
Gesundheitspsychol.  
Uni Konstanz



Lieske Voget-Kleschin  
Umweltethikerin  
Uni Kiel



Ulrike Arens-Azevedo  
Ernährungswiss.  
HAW Hamburg



Alfons Balmann  
Agrarökonom, Uni  
Halle-Wittenberg

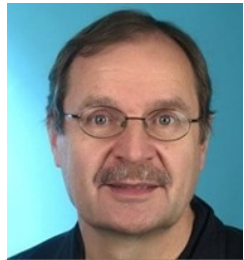


Hans Konrad Biesalski  
Ernährungsmed.  
Uni Hohenheim



Regina Birner  
Agrarökonomin  
Uni Hohenheim

## Eine interdisziplinäre Perspektive



Wolfgang Bokelmann  
Gartenbauwiss.  
HU Berlin



Olaf Christen †  
Pflanzenbauwiss.  
Uni Halle-Wittenberg



Matthias Gauly  
Nutztierwiss.  
Uni Bozen



Harald Grethe  
Agrarökonom  
HU Berlin



Uwe Latacz-Lohmann  
Agrarökonom  
Uni Kiel



José Martínez  
Rechtswiss.  
Uni Göttingen



Hiltrud Nieberg  
Agrarökonomin  
Thünen-Institut



Monika Pischetsrieder  
Lebensmittelwiss.  
Uni Erlangen-Nürnberg



Matin Qaim  
Agrarökonom  
Uni Göttingen



Julia C. Schmid  
Wiss. Mitarbeiterin  
des WBAE, HU Berlin



Friedhelm Taube  
Pflanzenbauwiss.  
Uni Kiel



Peter Weingarten  
Agrarökonom  
Thünen-Institut

# Übersicht:

## Termine, Inhalte & Referent\*innen

04.11.2020	<b>Einführung und Überblick: Warum brauchen wir eine integrierte Ernährungspolitik?</b> Prof. Dr. Harald Grethe, Prof. Dr. Britta Renner, Prof. Dr. José Martínez, Prof. Dr. Achim Spiller, Dr. Lieske Voget-Kleschin
11.11.2020	<b>Ernährung und Nachhaltigkeit? Die “Big Four” – Gesundheit – Umwelt – Soziales – Tierwohl als zentrale Ziele einer nachhaltigeren Ernährung</b> Dr. Lieske Voget-Kleschin, Prof. Dr. Achim Spiller, Prof. Dr. Britta Renner
18.11.2020	<b>Warum wir essen, was wie essen – oder warum wir faire Ernährungsumgebungen brauchen</b> Prof. Dr. Britta Renner, Dr. Lieske Voget-Kleschin, Prof. Dr. Achim Spiller
25.11.2020	<b>Was sind die großen Herausforderungen? Umwelt- &amp; Klimaschutz</b> Prof. Dr. Friedhelm Taube, Prof. Dr. Peter Weingarten, Prof. Dr. Wolfgang Bokelmann, Prof. Dr. Achim Spiller
02.12.2020	<b>Was sind die großen Herausforderungen? Soziale Bedingungen</b> Prof. Dr. Regina Birner, Dir. u. Prof. Dr. Hiltrud Nieberg, Prof. Dr. Alfons Balmann
09.12.2020	<b>Was sind die großen Herausforderungen? Gesundheit</b> Prof. Dr. Ulrike Arens-Azevedo, Prof. Dr. Konrad Biesalski, Prof. Dr. Monika Pischetsrieder
16.12.2020	<b>Was sind die großen Herausforderungen? Tierwohl</b> Prof. Dr. Matthias Gauly, Prof. Dr. Harald Grethe, Prof. Dr. Achim Spiller



**Nachhaltigere Ernährung**  
Eine Integrierte Ernährungspolitik entwickeln und  
faire Ernährungsumgebungen gestalten

## Öffentliche Ringvorlesung

zum Gutachten des Wissenschaftlichen Beirates für Agrarpolitik,  
Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
Mittwoch 18:00-19:30

# Warum wir essen, was wir essen

## Warum wir faire Ernährungsumgebungen brauchen

**Prof. Dr. Britta Renner**

Universität Konstanz



**Britta Renner**  
Psychologin

## Yes, we can?

Jeder kann sich gesund und nachhaltiger ernähren,  
wenn er/sie das möchte.

**Yes, we do?**

Wie gesund und nachhaltig ernähren Sie sich?

## Yes, we do?

Wie gesund und nachhaltig ernährt sich  
eine durchschnittliche Person  
Ihres Alters und Geschlechts?

# Warum wir essen, was wir essen

## Agenda

### **1. Essverhalten: Das Phänomen**

200 Entscheidungen pro Tag

### **2. Einflüsse & Determinanten**

Explizite und Implizite Einflüsse

### **3. Veränderungsmöglichkeiten**

Faire Ernährungsumgebungen



# Ernährung?

### **Normales Ernährungsverhalten**

1. zentrales menschliches Motivationssystem
2. erlernt
3. sehr anpassungsfähig an die Umwelt

# Warum wir essen, was wir essen

## Das Phänomen

1







# Warum wir essen, was wir essen

## Das Phänomen

A



Howcheng - CC BY-SA 3.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4981461>

B



MovEditor, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2a/Cuy\\_Chactado.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2a/Cuy_Chactado.jpg)

**Welche Speise  
würden Sie  
wählen?**

# Warum wir essen, was wir essen

## Das Phänomen

# A



Howcheng - CC BY-SA 3.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4981461>



Jellyfish



By VOA - P. Graitcer - VOA, <http://www.voanews.com/english/news/usa/US-Jellyfish-Land-on-Asian-Dinner-Tables-143681576.html> (dead link; use: <https://www.voanews.com/archive/us-jellyfish-land-asian-dinner-tables>), Public Domain,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=18882146>

# B



MovEditor, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2a/Cuy\\_Chactado.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2a/Cuy_Chactado.jpg)



Cuy chactao - guinea pig



### **Normales Ernährungsverhalten**

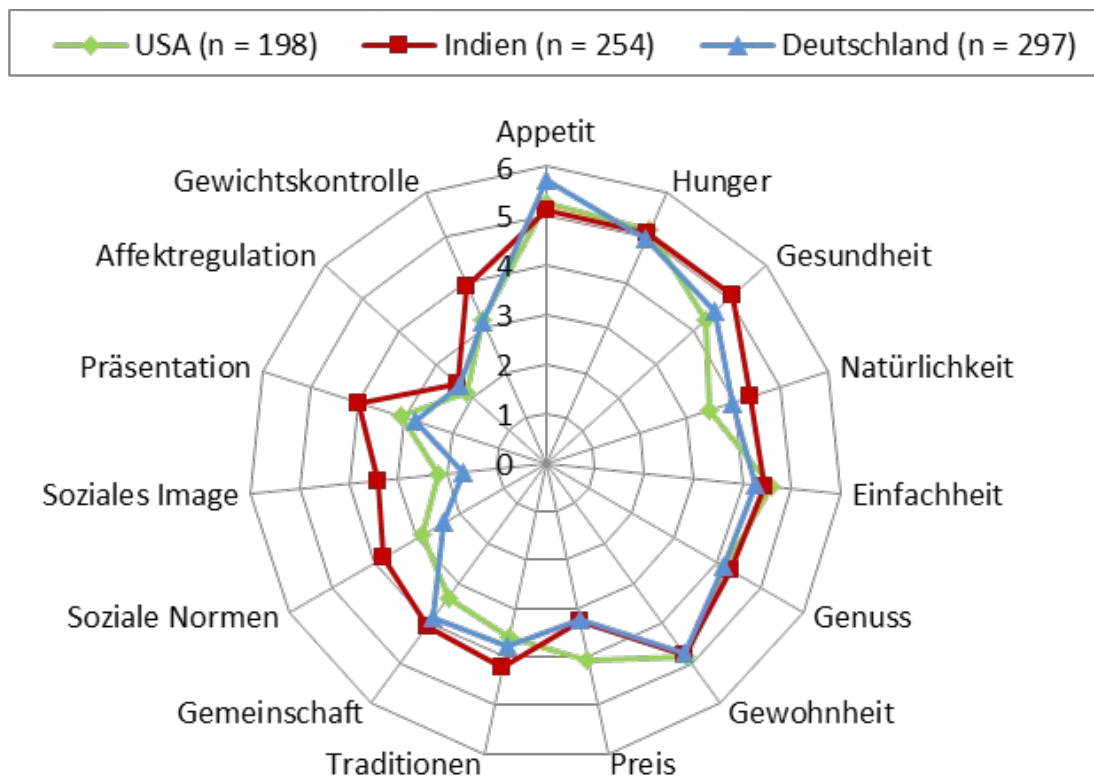
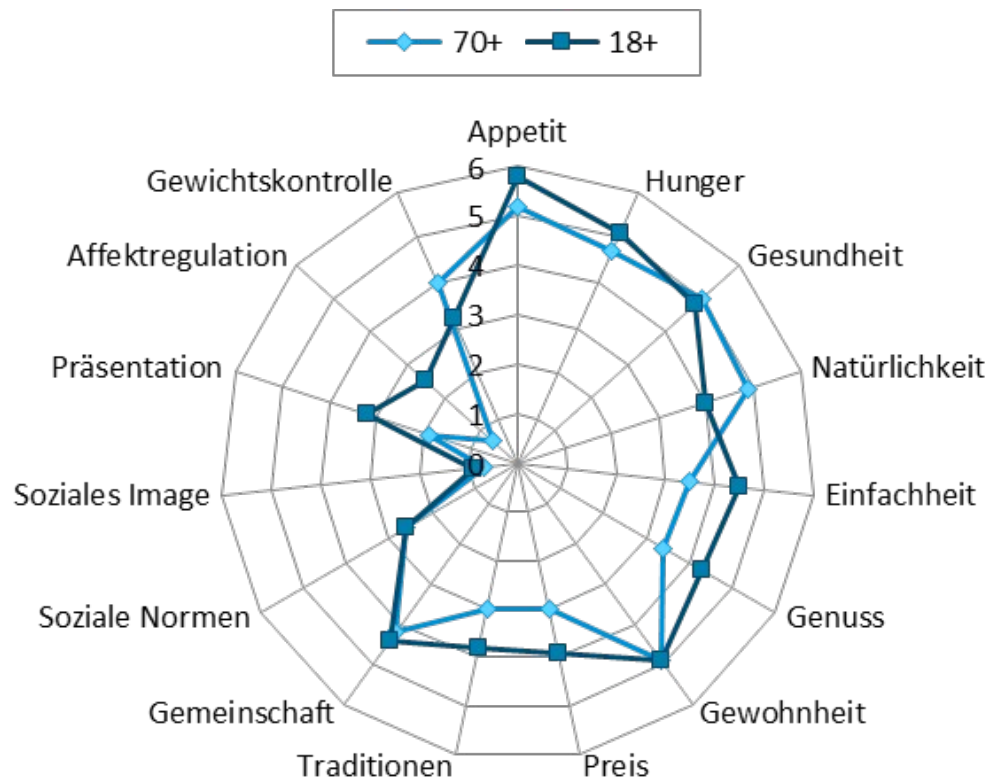
1. zentrales menschliches Motivationssystem
2. erlernt
3. sehr anpassungsfähig an Umwelt
4. **multiple Funktionen**

# Warum wir essen, was wir essen

## Einflüsse & Determinanten

### Basismotive des normalen Essens

für jüngere und ältere Befragte in Deutschland (links) und für Befragte aus den USA, Indien und Deutschland (rechts)

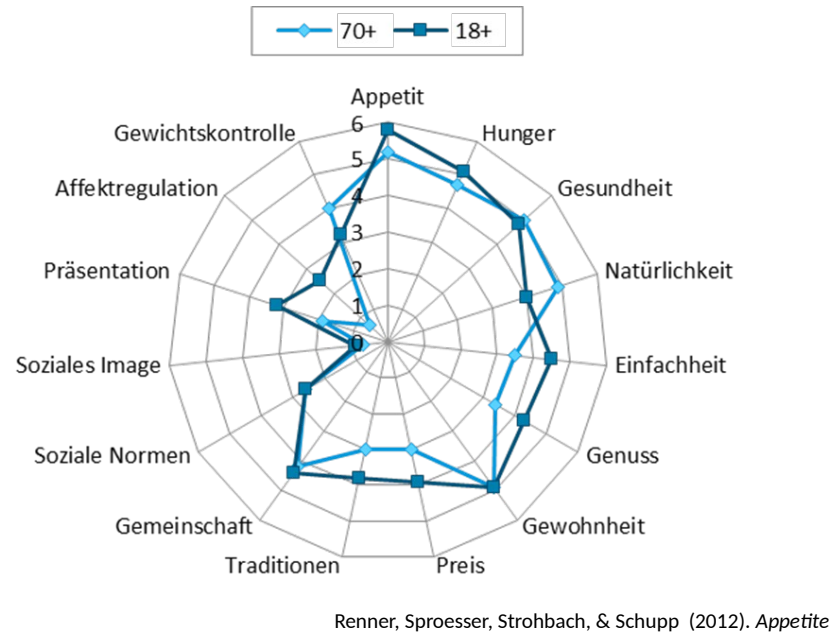


Renner, Sproesser, Strohbach, & Schupp (2012). *Appetite* Sproesser, Ruby, Arbit, Rozin, Schupp & Renner (2018). *Public Health Nutrition*



# Warum wir essen, was wir essen

## Einflüsse & Determinanten



### Ernährungsverhalten:

- zentrales Motivsystem
- erlernt
- sehr anpassungsfähig an Umwelt
- multiple Funktionen

### Ernährungsumgebung:

- hoch komplex
- zu jeder Zeit
- an jedem Ort
- günstig

# Die 5 W's des Verhaltens

**Was?**

**Wieviel?**

**Wann?**

**Wo?**

**mit Wem?**

# Warum wir essen, was wir essen

## Einflüsse & Determinanten

**5 W's**

**Wie viele Entscheidungen treffen Sie pro Tag?**

**15**

**128**

**224**

Wansink & Sobal (2007) *Environment & Behavior*

# Wie navigieren wir durch eine komplexe Umwelt?

## Die 2 Systeme

*DeHouwer, 2009; Epstein, 1994; Evans, 2008; Kahneman, 2011*

# Warum wir essen, was wir essen

## Einflüsse & Determinanten

Wie navigieren wir durch eine komplexe Umwelt?

Die 2 Systeme

### „Autopilot“

Unbewusste, automatische, cue-basierte Handlungen	System I:
	<b>Tuition</b> Bewusst Schnell Geringe Anstrengung Unkontrolliert Implizit Nonverbal Parallel Effektiv, impulsiv Hohe Kapazität

### „Ratio“

System II:	Bewusste, zielgerichtete, regulierbare Handlungen
<b>Reasoning</b> Bewusst Langsam Hohe Anstrengung Kontrolliert Explizit Verbal Seriell Reflexiv Geringe Kapazität	

DeHouwer, 2009; Epstein, 1994; Evans, 2008; Kahneman, 2011

# Warum wir essen, was wir essen

## Einflüsse & Determinanten

Wie navigieren wir durch eine komplexe Umwelt?

Die 2 Systeme

### „Autopilot“

Unbewusste, automatische, cue-basierte Handlungen	System I:
	<b>Tuition</b> Bewusst Schnell Geringe Anstrengung Unkontrolliert Implizit Nonverbal Parallel Effektiv, impulsiv Hohe Kapazität

### „Ratio“

System II:	Bewusste, zielgerichtete, regulierbare Handlungen
<b>Reasoning</b> Bewusst Langsam Hohe Anstrengung Kontrolliert Explizit Verbal Seriell Reflexiv Geringe Kapazität	

DeHouwer, 2009; Epstein, 1994; Evans, 2008; Kahneman, 2011

**Für wie vertrauenswürdig  
halten Sie diese Person?**

# Warum wir essen, was wir essen

## Einflüsse & Determinanten



BZgA, 1996



**Für wie vertrauenswürdig  
halten Sie diese Person?**

# Warum wir essen, was wir essen

## Einflüsse & Determinanten



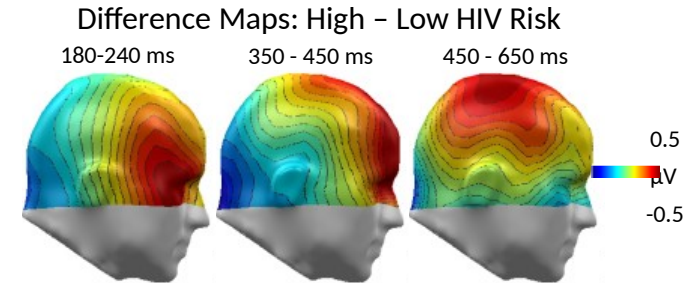
BZgA

EEG



### Nach 180 ms:

- Vertrauenswürdigkeit (trustworthiness)
- Ansteckungsrisiko (z.B. HIV)
- Kompetenz
- Übergewicht
- ...



### Funktioniert auch:

- Wenn explizite Aufmerksamkeit auf konkurrierende Reize gelenkt wird
- Reiz nur 50 ms gezeigt wird
- Wir wissen, dass wir es eigentlich nicht tun sollten

*Todorov, Mandisodza, Goren & Hall, Science, 2005*  
*Todorov, Pakrashi & Oosterhof, Social Cognition, 2009*  
*Renner, Schmäälzle, & Schupp, PlosOne 2012*  
*Schmäälzle, Renner, & Schupp, SCAN, 2011*  
*Schmäälzle, Hartung, Barth, Imhof, Kenter, Renner, & Schupp, PlosOne, 2019*  
*Schmäälzle, Renner, & Schupp, Policy Insights from Behavioral and Brain Sciences, 2017*

# Warum wir essen, was wir essen

## Einflüsse & Determinanten



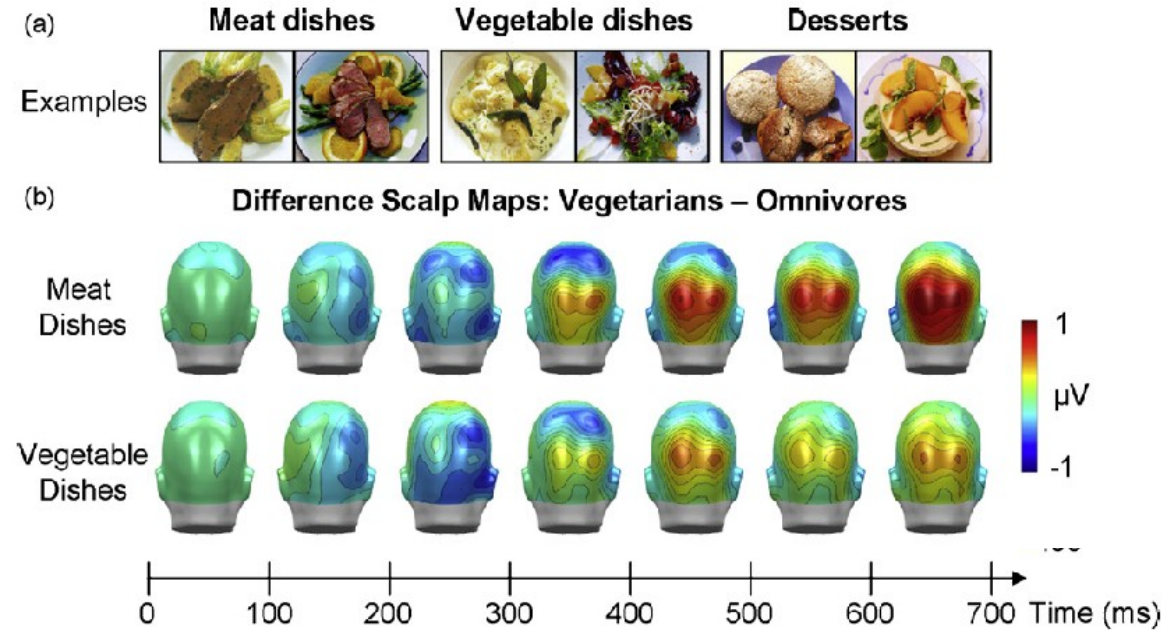
<https://www.foodsafety.gov/keep/types/meat/>

# Warum wir essen, was wir essen

## Einflüsse & Determinanten



EEG



### Funktioniert auch bei Lebensmitteln

- Vegetarier\*innen zeigen eine „selektive Aufmerksamkeit“ gegenüber „Fleischgerichten“
- Bilder werden schneller & differentiell verarbeitet

## **Ernährungsverhalten Veränderungsmöglichkeiten?**

# Warum wir essen, was wir essen

## Veränderungsmöglichkeiten

**Fokus: Individuum**

# Warum wir essen, was wir essen

## Veränderungsmöglichkeiten

### Fokus: Individuum – “explizite” Strategien

#### System II:

#### Reasoning

Bewusst  
Langsam  
Hohe Anstrengung  
Kontrolliert  
Explizit  
Verbal  
Seriell  
Reflexiv  
Geringe Kapazität

Bewusste, zielgerichtete,  
regulierbare Handlungen

„Ratio“

$$\text{Verhalten} = f(\text{Wissen} \times \text{Motivation})$$

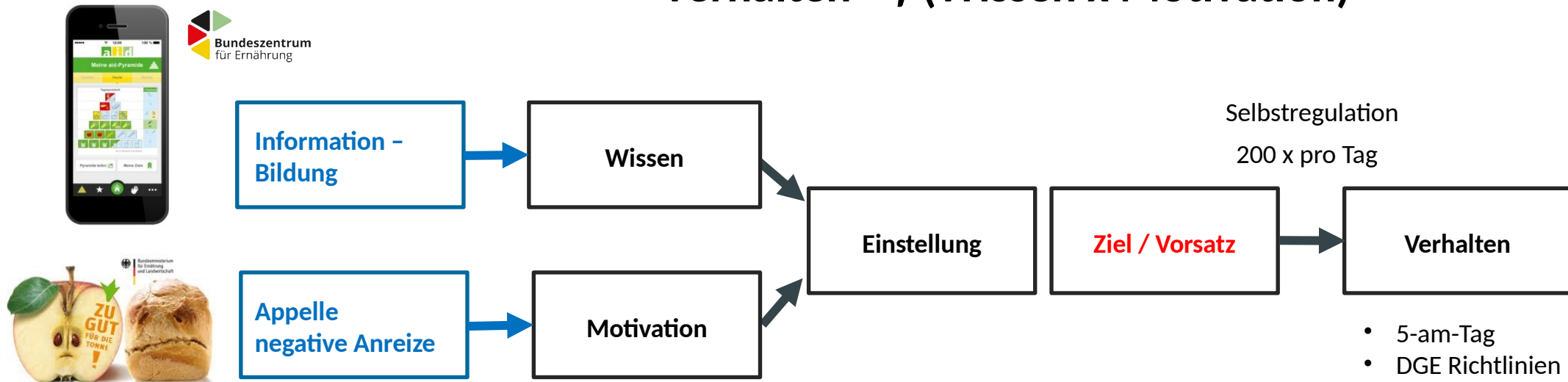


# Warum wir essen, was wir essen

## Veränderungsmöglichkeiten

### Fokus: Individuum – “explizite” Strategien

$$\text{Verhalten} = f(\text{Wissen} \times \text{Motivation})$$

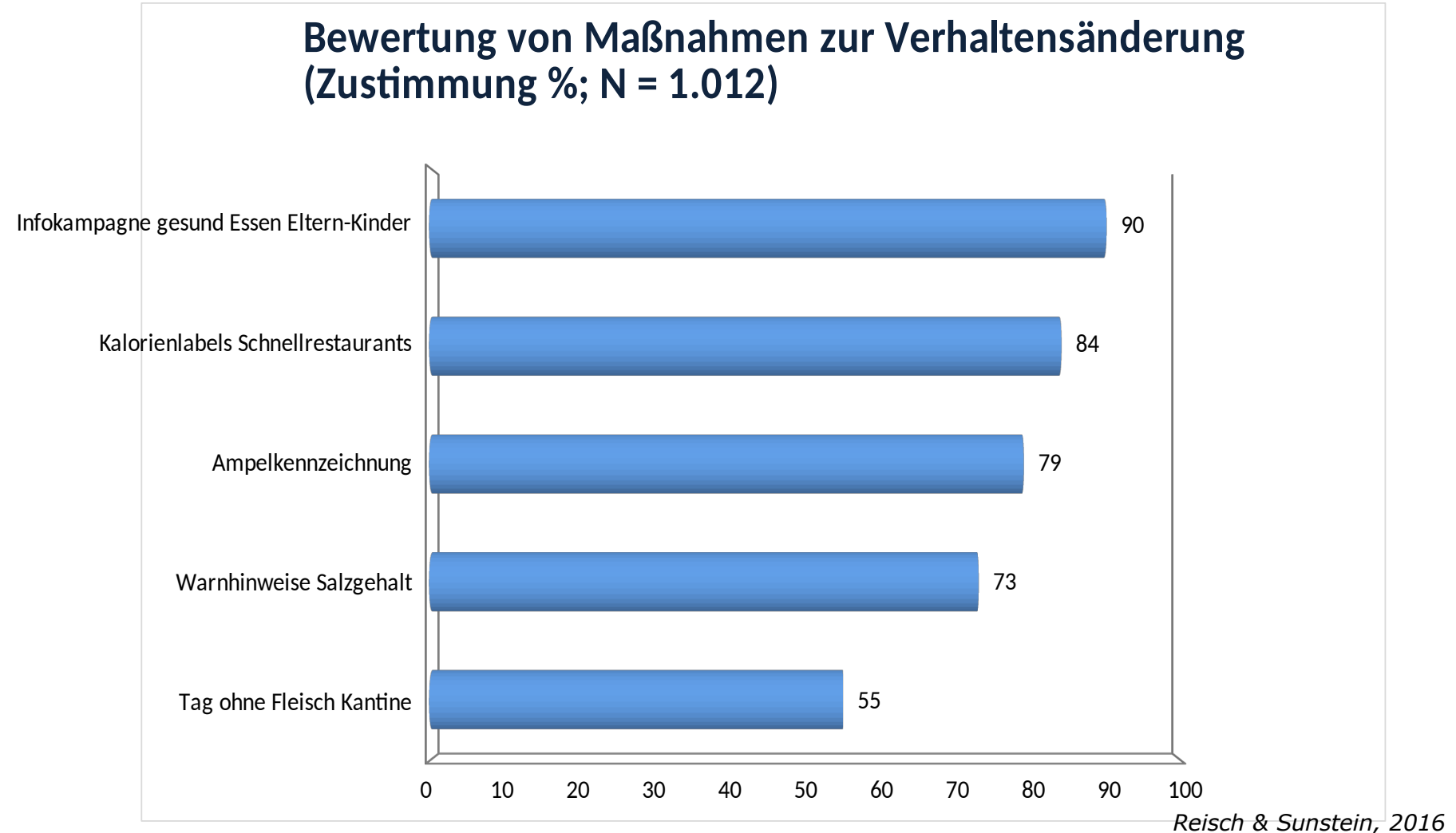




# Warum wir essen, was wir essen

## Veränderungsmöglichkeiten

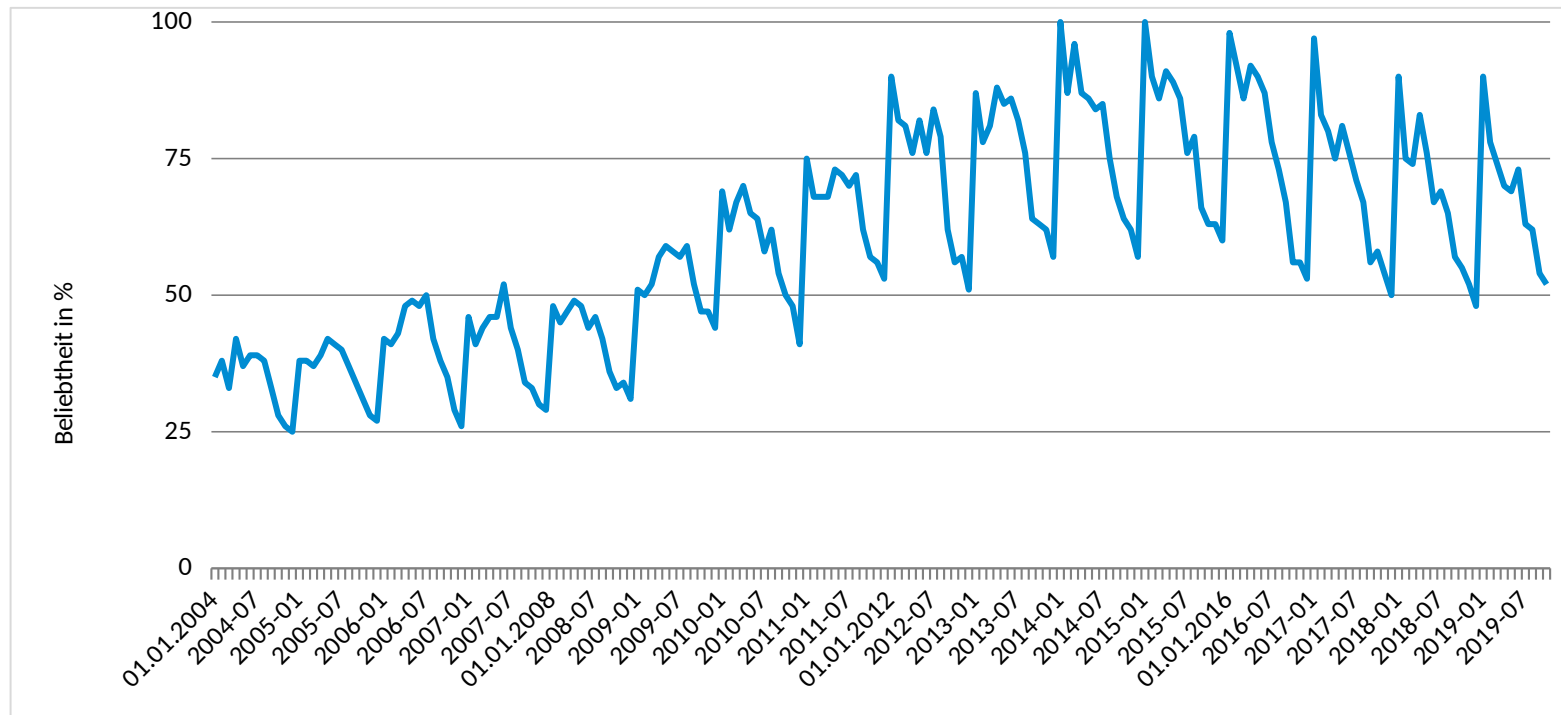
### Fokus: Individuum



# Warum wir essen, was wir essen

## Veränderungsmöglichkeiten

Zeitlicher Verlauf der relativen Beliebtheit von Google-Anfragen zum Thema „Gewichtsreduktion“, 2004 - 2019 in Deutschland



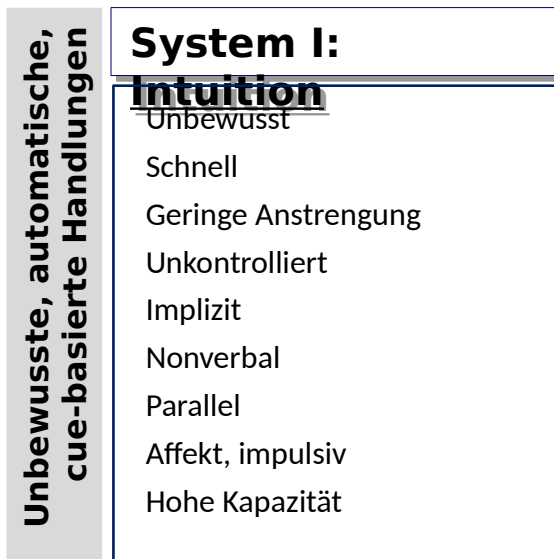
**Hohe Kontrollüberzeugung & hohe Motivation**

prägnantes und regelmäßiges Auf und Ab zwischen bewusster, zielgerichteter Selbstregulation und Anforderungen des Ernährungsalltags

Quelle: Google-Trends, Abruf: 17.10.2019. Y-Achse zeigt das relative Suchvolumen für den Suchbegriff.

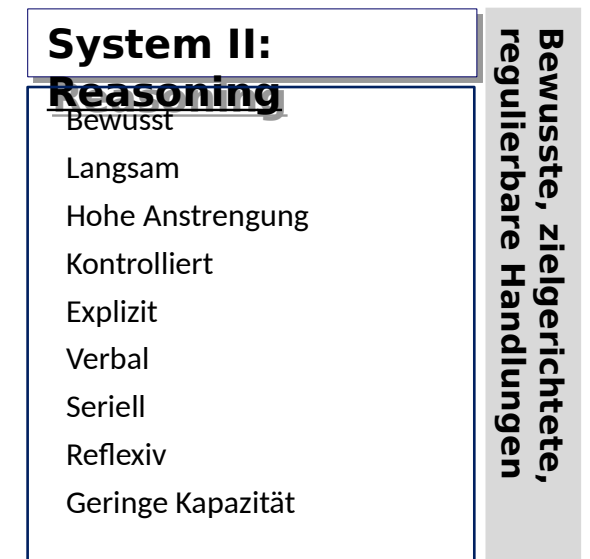
# Warum wir essen, was wir essen

## Veränderungsmöglichkeiten



„Autopilot“

**Fokus: Ernährungsumgebung**

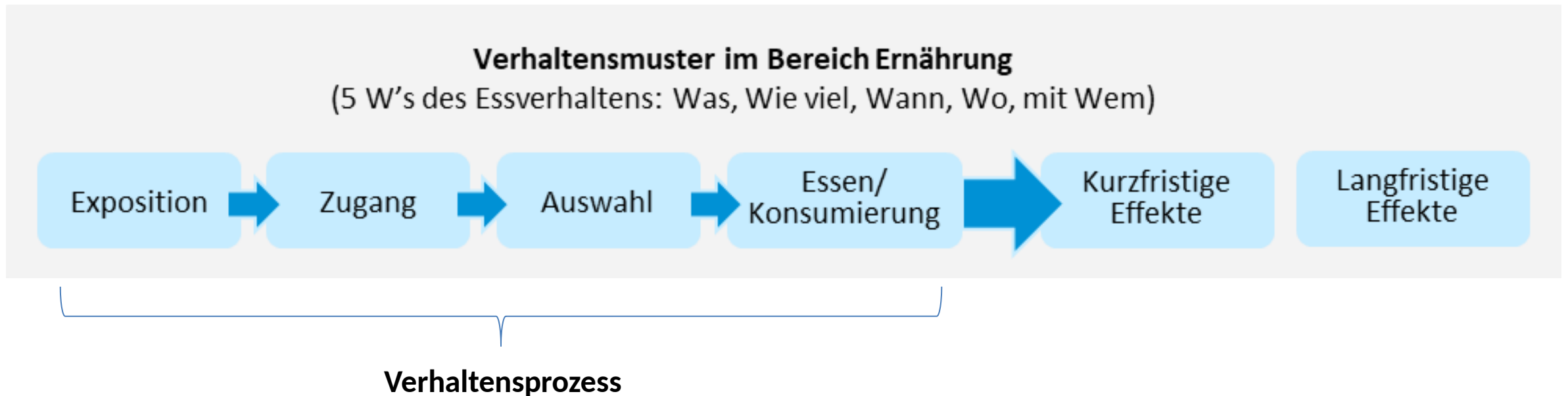


„Ratio“

# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung

Alle Umweltfaktoren, die über den gesamten Verhaltensprozess unser Ernährungsverhalten beeinflussen



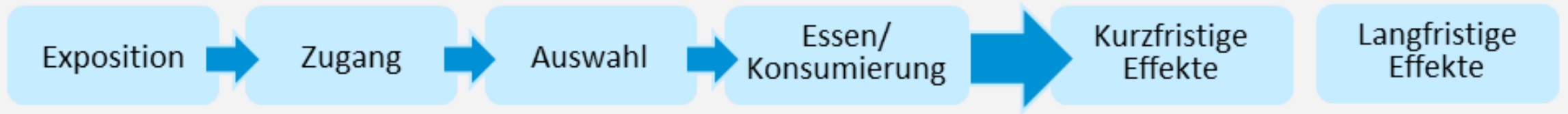
# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung

Alle Umweltfaktoren, die über den gesamten Verhaltensprozess unser Ernährungsverhalten beeinflussen

### Verhaltensmuster im Bereich Ernährung

(5 W's des Essverhaltens: Was, Wie viel, Wann, Wo, mit Wem)



**Was wir  
sehen**

**Was für uns  
zugänglich  
ist**

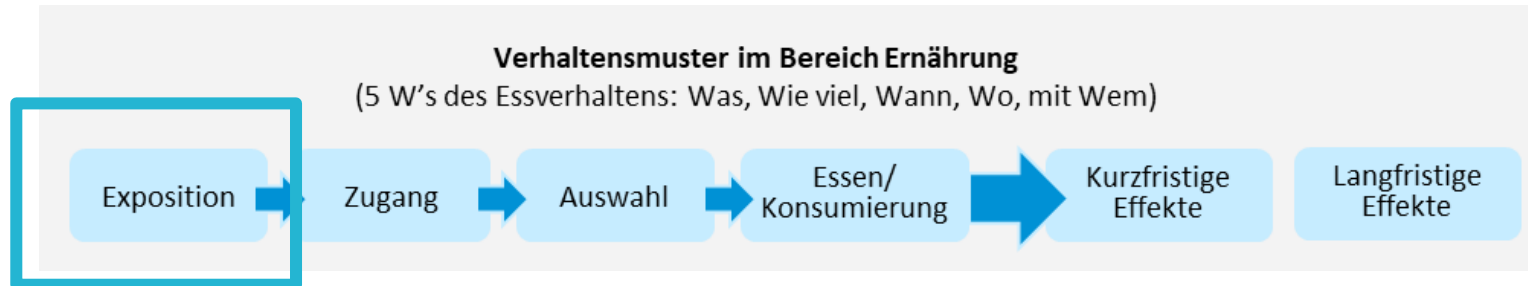
**Was wir  
wählen**

**Was wir  
essen**

# Exposition

## Konkrete Lebensmittel

## Assoziierte Reize



# Warum wir essen, was wir essen

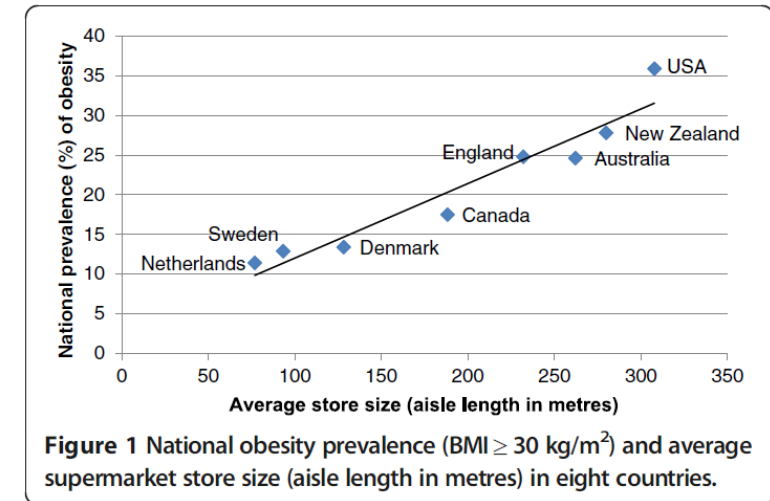
## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen

### Konkrete Lebensmittel

Supermärkte, Discounter, Gastronomie- und Fast-Food Angebot

- räumliche Verteilung in der Umgebung („food swamps“)
- Größe der Supermärkte (Quadratmeter, Regallänge)
- Automaten in Schulen
- Positive Assoziationen mit Körpergewicht (Adipositas)

Korrelation zwischen  
Supermarktgröße & nationaler  
Adipositas Prävalenz



Cameron et al., 2014, *BMC Obesity*  
Copyright © 2014, licensee BioMed Central

# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen

### Assoziierte Reize

#### Werbung und Marketing - die Macht der Bilder

- öffentlichen Raum & „klassischen“ Medien
- sozialen Medien (z.B. social influencer)
- Sponsoring z.B. im Sportbereich, „advergames“
- Exposition häufig in Richtung auf Produkte mit ungünstigem Nährwertprofil

#### Tägliche Expositionsrate Werbung (N = 168, 12,6 Jahre, NZ)



Signal et al. 2017, DOI 10.1186/s12966-017-0570-3

Total:	39,6	Sugary drinks:	9.1
Core:	12,3	Fast Food:	6.0
Non-core:	27,3	Confectionary:	3.0

z.B. Bragg et al., 2018, Russell et al., 2019



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen

### **Exposition** ermöglicht

- implizites **Assoziationslernen** (z.B. verknüpfen von Produkten mit Personen, Emotionen, Status),
- kalibriert **Wahrnehmung**, lenkt **Aufmerksamkeit** und
- prägt, was wir für typisch und normal empfinden (**soziale Norm**)

### Was wissen Sie über Werbung?

1. Sie werden anschließend Bilder aus der Werbung sehen
2. Wenn Sie den Marlboro-Mann sehen, sagen Sie 'Marlboro' so schnell Sie können.



Kelly Brownell

# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



Ronald McDonald

# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



**Christine Lagarde**  
Präsidentin der Europäischen Zentralbank (EZB)  
Seit 2019

Von European Parliament from EU - New ECB Chief Lagarde to address plenary for first time, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=86978689>

# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen





# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



Quelle: Mars, Incorporated



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



**Yoshihide Suga**  
Premierminister Japan  
seit 2020

Von Office of the Prime Minister of Japan -  
[https://japan.kantei.go.jp/content/20200916suga\\_08.jpg?](https://japan.kantei.go.jp/content/20200916suga_08.jpg?w=360&s=300000)  
[w=360&s=300000](https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=94170737), CC BY-SA 4.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=94170737>

# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



<https://www.coca-cola-deutschland.de/unterhaltung/weihnachten/wer-ist-dieser-mann-die-wahrheit-ueber-santa-claus>

# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



**Sergei Lawrow**  
Außenminister der Russischen Föderation  
seit 2004

The Official CTBTO Photostream

([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:\(Sergey\\_Lavrov\)\\_2019\\_Comprehensive\\_Test-Ban\\_Treaty\\_Article\\_XIV\\_Conference\\_\(48832045357\)\\_\(cropped\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:(Sergey_Lavrov)_2019_Comprehensive_Test-Ban_Treaty_Article_XIV_Conference_(48832045357)_(cropped).jpg)),  
<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/legalcode>



# Warum wir essen, was wir essen

Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



[www.haribo.com/de-de/produkte/haribo/goldbaeren](http://www.haribo.com/de-de/produkte/haribo/goldbaeren)



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen

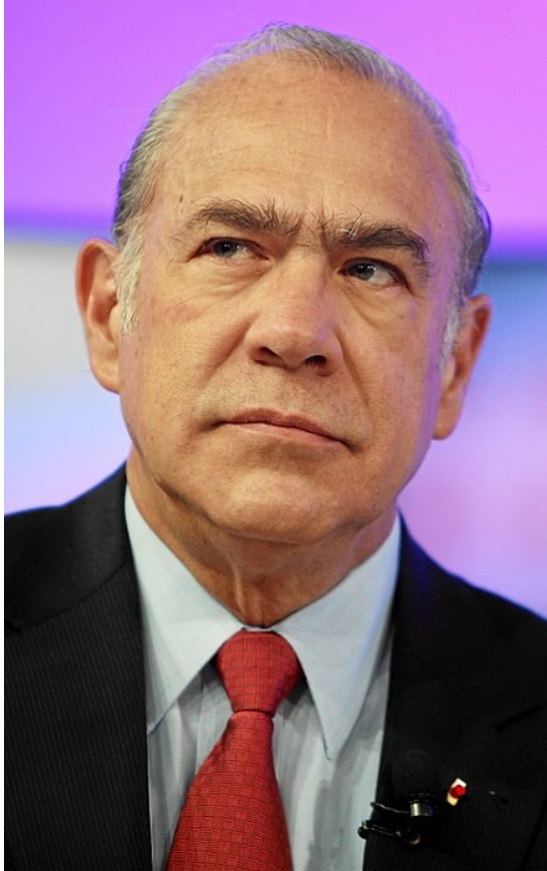


**Ginni Rometty**  
CEO & Präsidentin von IBM  
2012 bis Januar 2020

sa Mathat / Fortune Live Media  
([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ginni\\_Rometty\\_at\\_the\\_Fortune\\_MPW\\_Summit\\_in\\_2011.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ginni_Rometty_at_the_Fortune_MPW_Summit_in_2011.jpg)), „Ginni Rometty at the Fortune MPW Summit in 2011“, <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/legalcode>

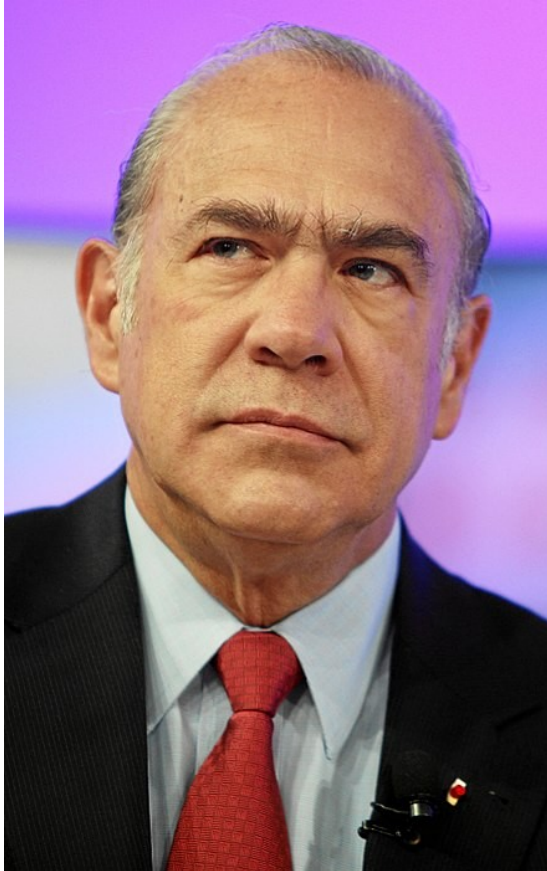
# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen



**José Ángel Gurría Treviño**  
OECD-Generalsekretär  
seit 2006

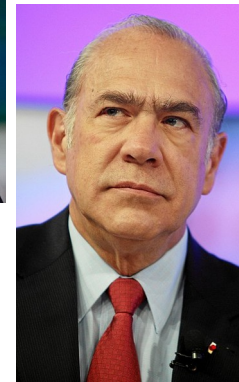
[https://en.wikipedia.org/wiki/Jos%C3%A9\\_%C3%81ngel\\_Gurr%C3%ADa#/media/File:Angel\\_Gurria\\_-\\_World\\_Economic\\_Forum\\_Annual\\_Meeting\\_2012\\_\(cropped\).jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Jos%C3%A9_%C3%81ngel_Gurr%C3%ADa#/media/File:Angel_Gurria_-_World_Economic_Forum_Annual_Meeting_2012_(cropped).jpg)

# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Exposition – was wir sehen

# Reaktionszeit

## Anzahl der korrekten Nennungen



# Warum wir essen, was wir essen

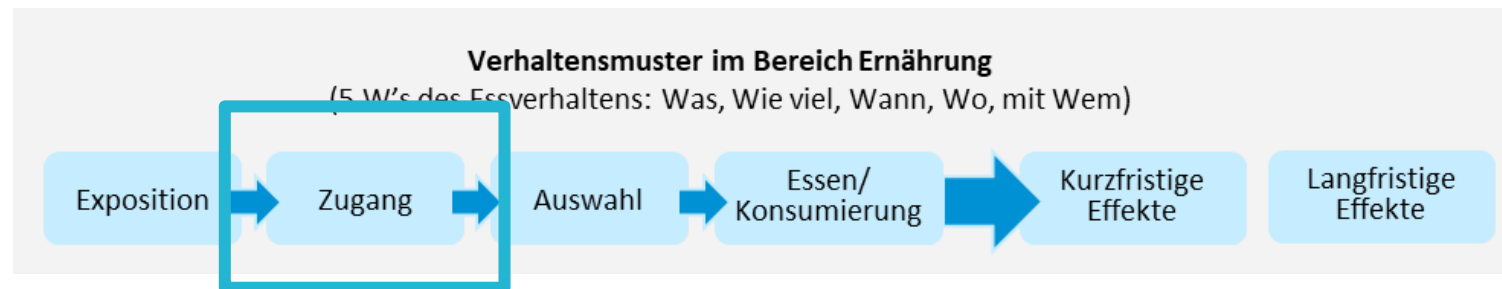
Ernährungsumgebung: Zugang – was für uns zugänglich ist

## Zugang

## Preise

## Soziale Normen

## Räumliche & digitale Zugänge

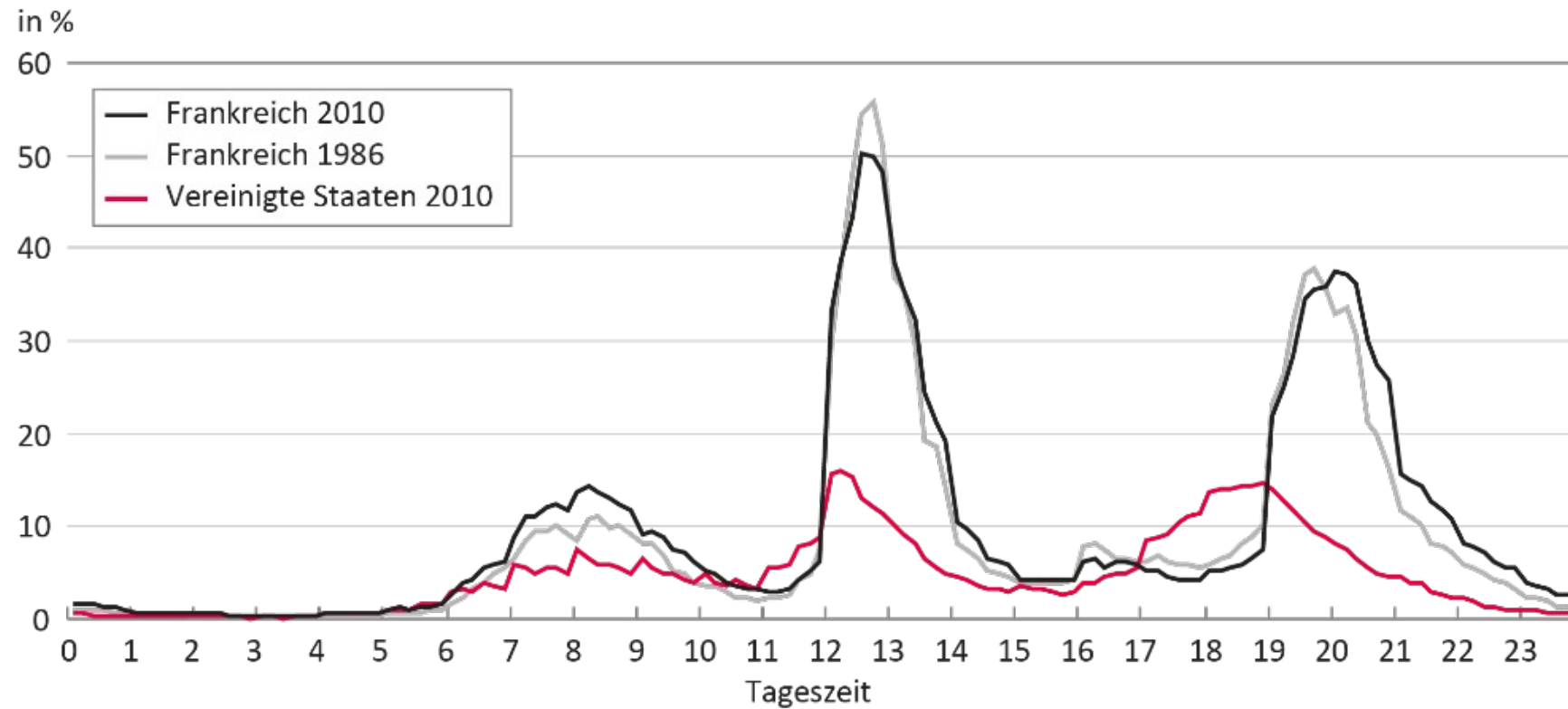




# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Zugang – was für uns zugänglich ist

### Soziale Normen: Verteilung der Essenzzeit in Frankreich und USA

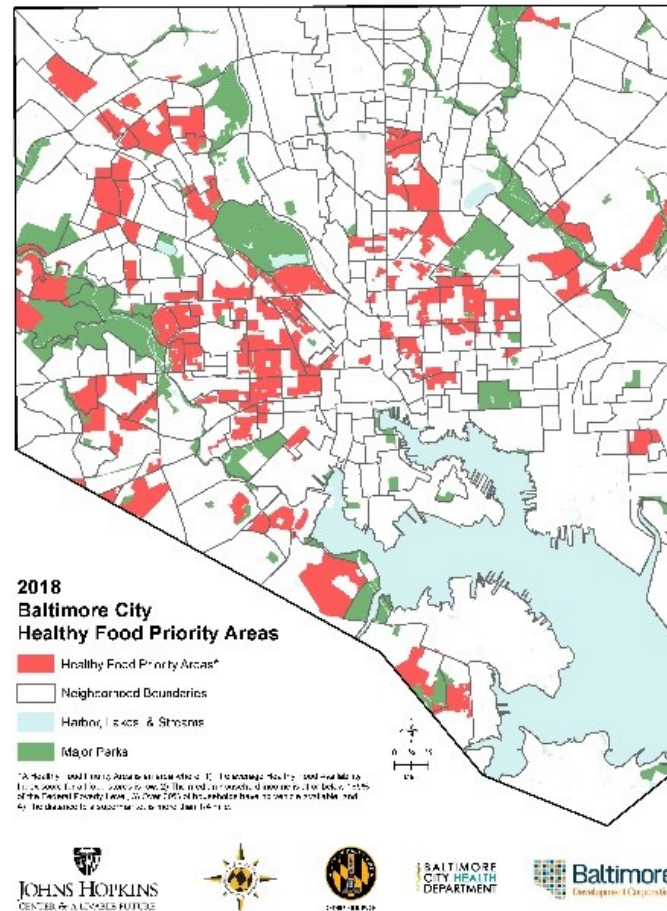


De Saint Pol & Ricroch, 2012



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Zugang – was für uns zugänglich ist



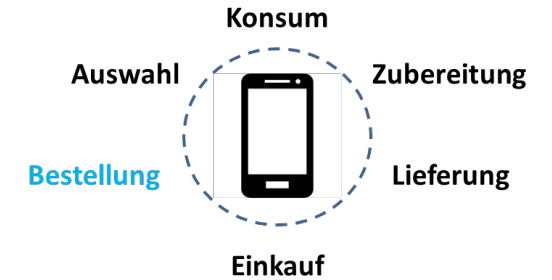
## Räumliche Ungleichheiten beim Zugang zu Lebensmitteln Baltimore City, Healthy Food Priority Areas

<https://planning.baltimorecity.gov/baltimore-food-policy-initiative/food-environment>

# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Zugang – was für uns zugänglich ist

### Die analoge Welt...



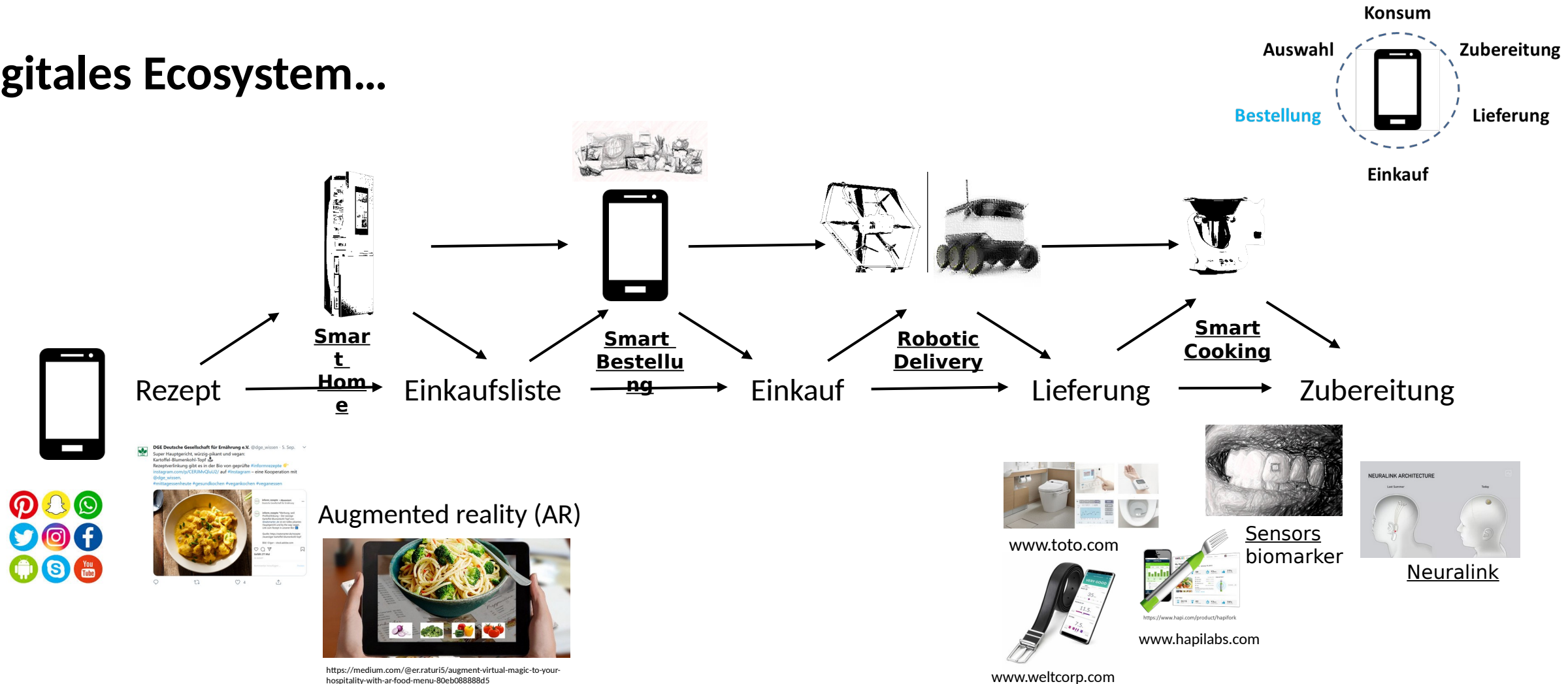
Rezept → Einkaufsliste → Einkauf → Lieferung → Zubereitung



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Zugang – was für uns zugänglich ist

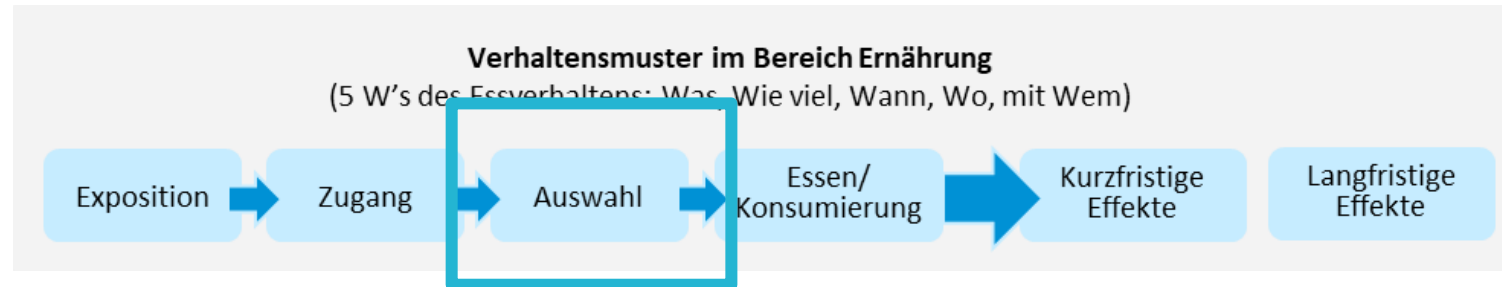
### Digitales Ecosystem...



# Warum wir essen, was wir essen

Ernährungsumgebung: Auswahl – was wir wählen

**Auswahl**  
**Preise**  
**Convenience**  
**Präferenzen**



# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Auswahl – was wir wählen



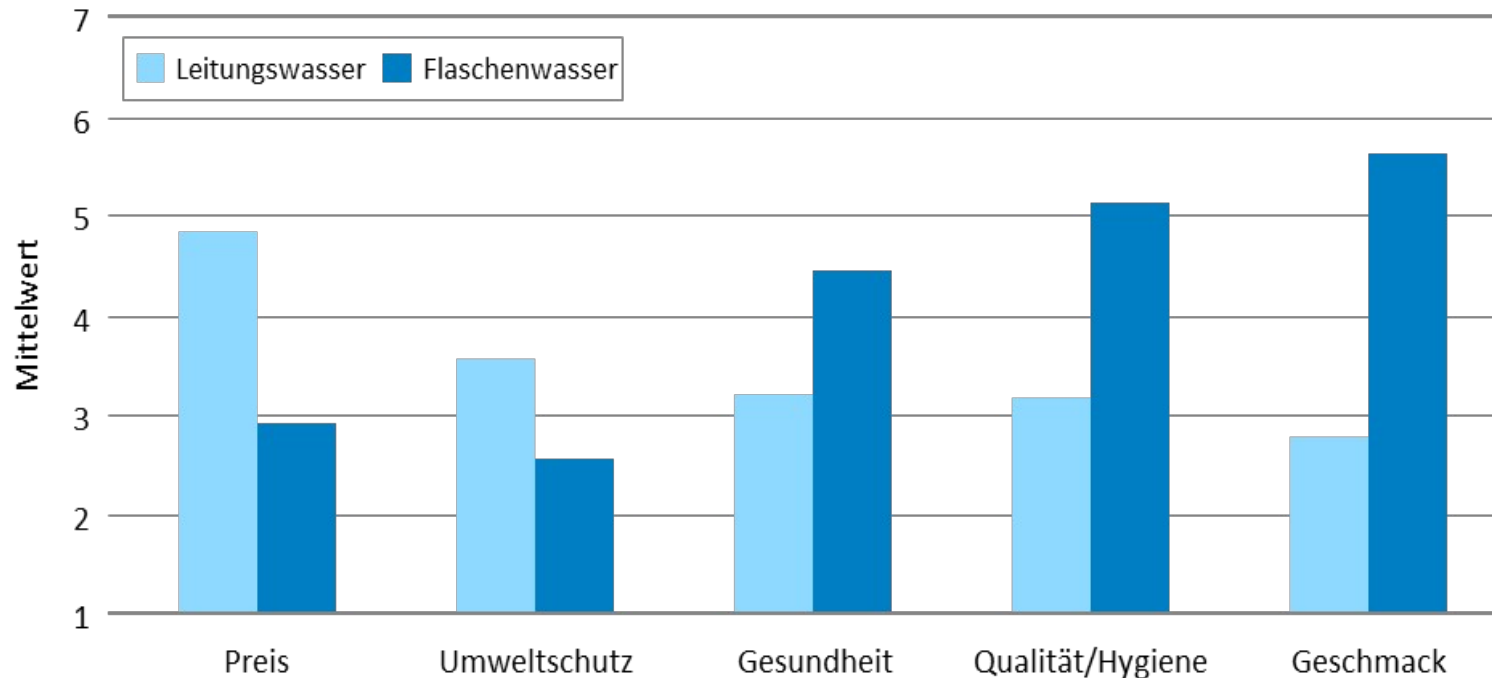
[www.perrier.com](http://www.perrier.com)

<https://www.youtube.com/watch?v=aRTYDUS8fp0>

# Warum wir essen, was wir essen

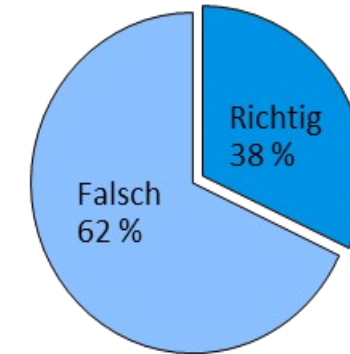
## Ernährungsumgebung: Auswahl – was wir wählen

**Image Flaschenwasser**  
schmeckt besser & gesünder



**Sensorik**  
wird nicht erkannt

**Geschmackstest**  
Leitungs- oder Flaschenwasser



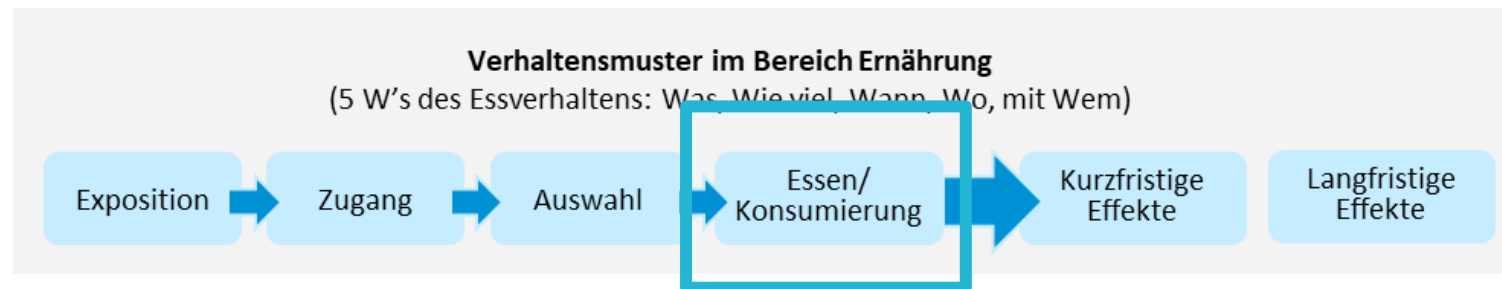
„Wasser-Paradox“ –  
Debbeler et al. (2018)

# Essen/Konsumierung

## Konkrete Essumgebung

## Portionsgrößen

## Kommensalität





# Was ist eine angemessene Portion?

# Warum wir essen, was wir essen

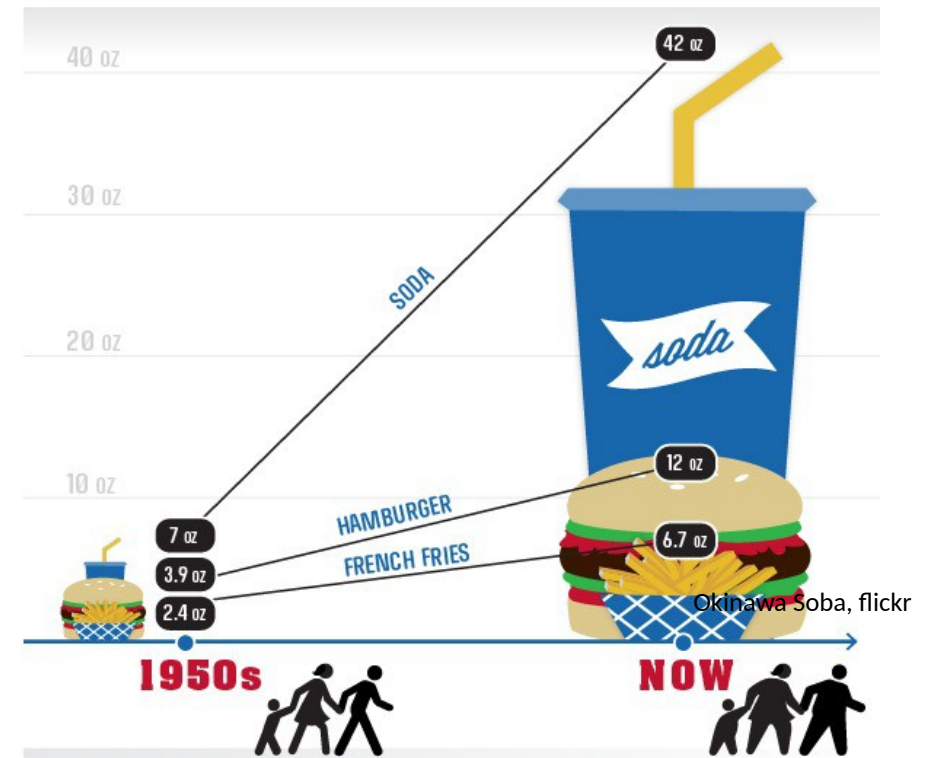
## Ernährungsumgebung: Konsum/Essen – was wir essen

### Portionsgrößen...

USA vs. Japan



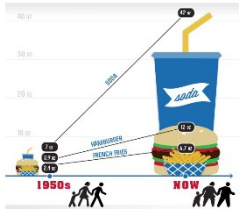
Soziale Norm:  
Medium = Standard  
Portion



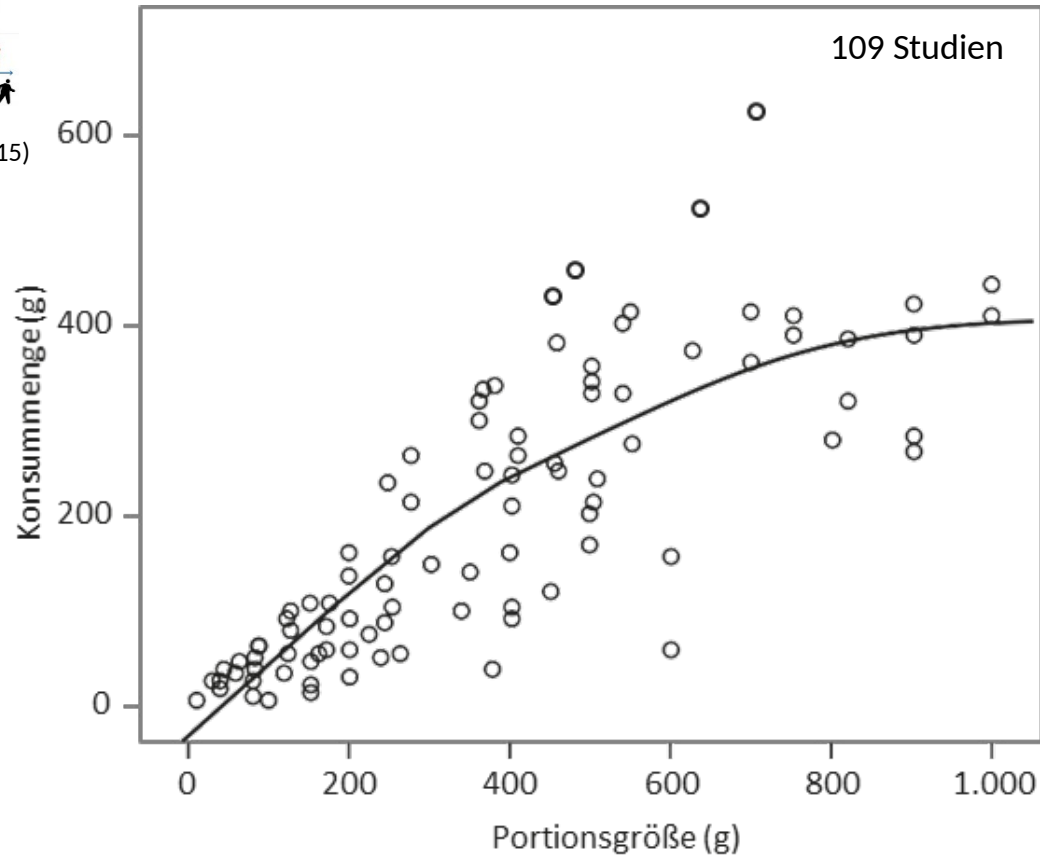
Marteau et al., 2015

# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Konsum/Essen – was wir essen



Marteau et al. (2015)

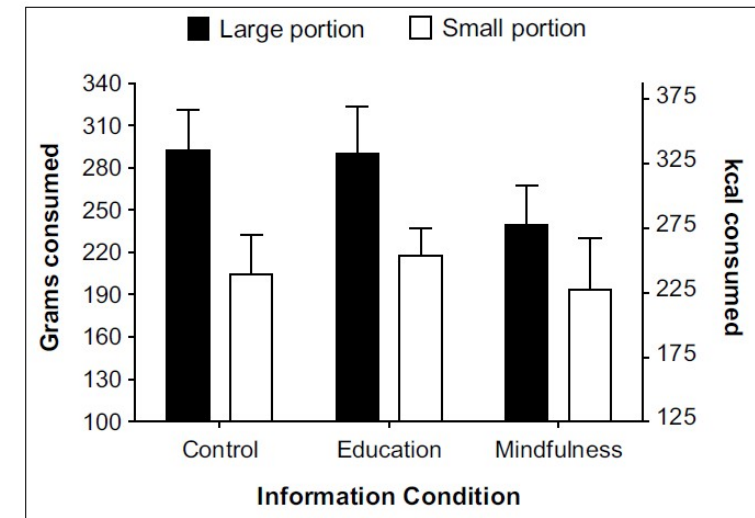


Zlatevska et al. (2014)



350 gr vs. 600 gr  
max. 1100g

N = 96  
3hr food deprivation



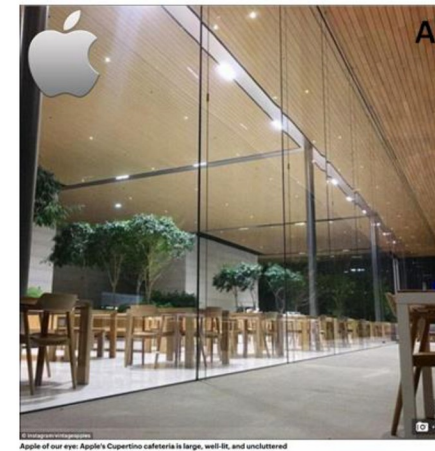
**Figure 1.** Total amount of pasta consumed as a function of portion size and information condition. Error bars represent standard error of the mean.

Cavanagh, Vartanian, Peter, Herman, & Polivy, 2014

# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Konsum/Essen – was wir essen

### Kollektiver Appetit: Essen als soziale Synchronisierung





# Warum wir essen, was wir essen

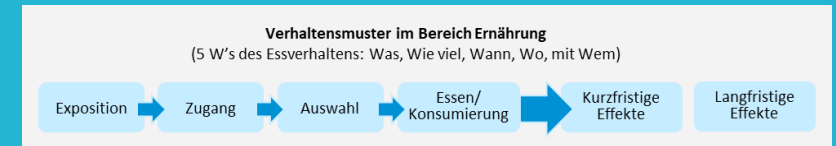
## Einflüsse & Determinanten

### Kollektiver Appetit - Kommensalität

- Menschen **bevorzugen** es, mit anderen statt alleine zu essen
- Gemeinsame Mahlzeiten können **soziale Bindungen und pro-soziales Verhaltens fördern**
- **zentral für die psychisches Wohlbefinden, sozialen Zusammenhalt und Leistungsfähigkeit**, was sich wiederum auf die körperliche Gesundheit auswirkt.

Fischler, 2011; Spence, 2016; Tani et al., 2015; Kim et al., 2018

# Fazit: Ernährungsumgebung



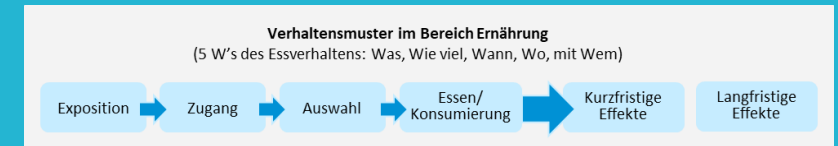
- Die weitreichenden Einflüsse der Ernährungsumgebung sind Verbraucher\*innen, aber auch politischen Entscheidungsträger\*innen häufig nicht bewusst.
- Zumeist wird nur auf die Konsumphase und auf eine einzelne Essensentscheidung fokussiert.
- Gesamte Ernährungsumgebung muss in den Blick genommen werden – von der Exposition bis zum Konsum.

## Zentral: Faire Ernährungsumgebungen gestalten!

1. Die auf uns abgestimmt sind &
2. uns mehr und leichtere Wahlmöglichkeiten für eine nachhaltigere Ernährung bieten.

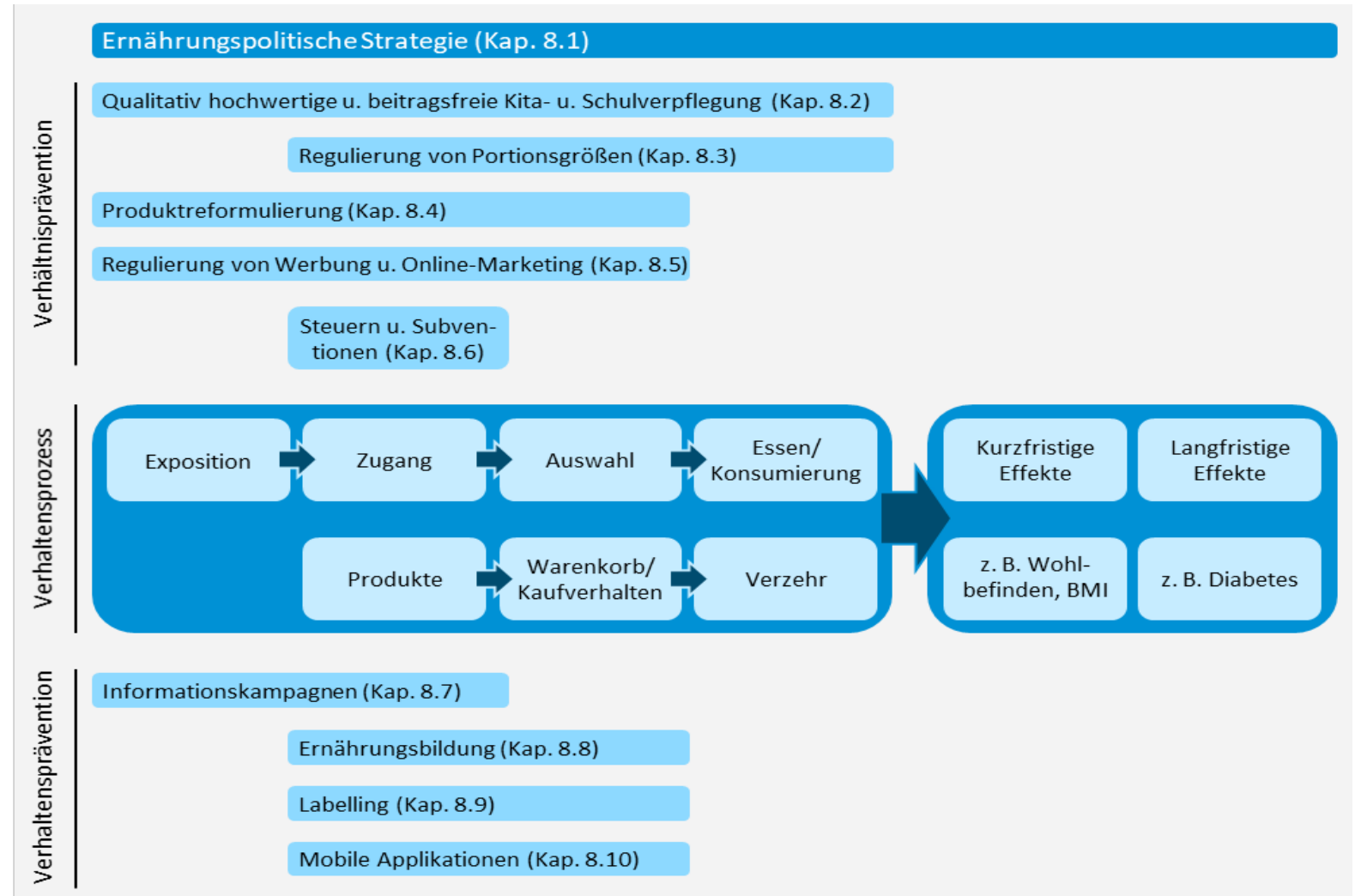


# Fazit: Ernährungsumgebung



**1.**  
**Systemwechsel  
in der Kita- und  
Schulverpflegung  
herbeiführen**  
„Kinder in den  
Fokus“

**5.**  
**Verlässliche  
Informationen  
bereitstellen**  
„Wahlmöglichkeiten  
schaffen“



## Yes, we can?

Jeder kann sich gesund und nachhaltiger ernähren,  
wenn er/sie das möchte.

# Abschlussdiskussion



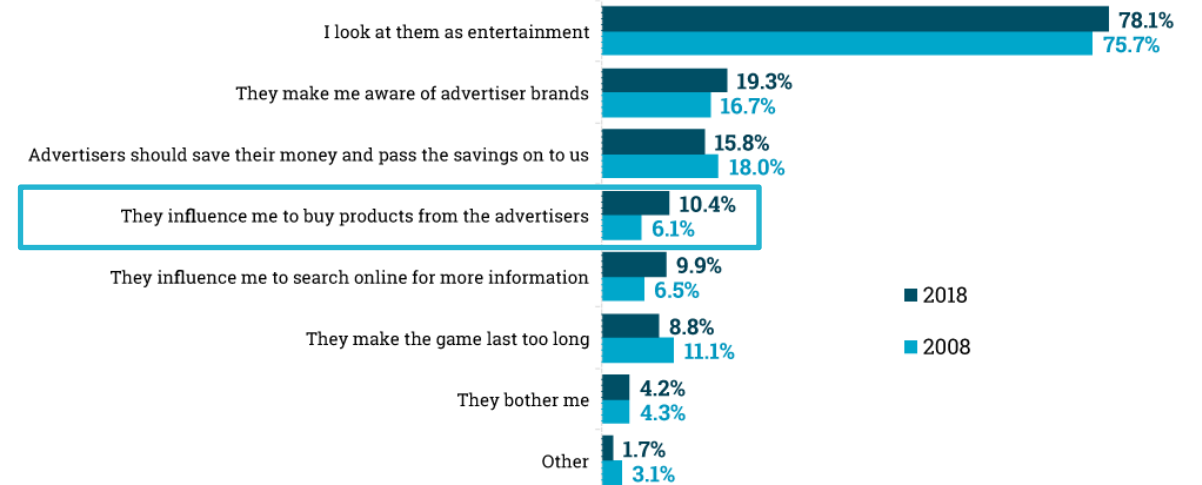
# Warum wir essen, was wir essen

## Ernährungsumgebung: Auswahl – was wir wählen



### Consumer Attitudes to Super Bowl Ads 2018 vs. 2008

marketing  
charts



Published on MarketingCharts.com in January 2018 | Data Source: National Retail Federation (NRF)

2018 data based on a survey of 7,227 US adults (18+)

<https://www.marketingcharts.com/featured-82221>

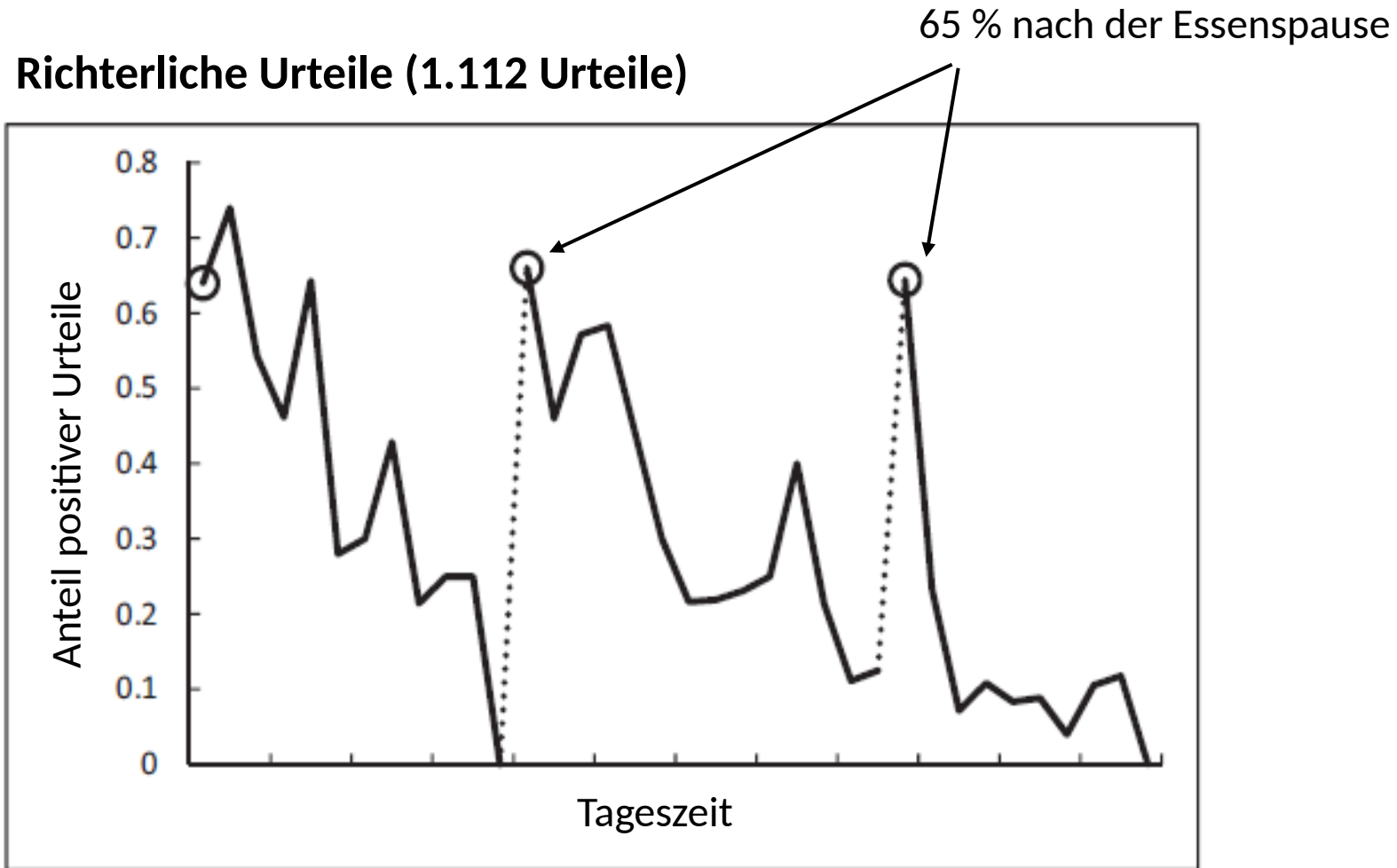
## Super Bowl 2015

M&M's sales +9.17%; (+3.21% chocolate in general)

Bragg, Roberto, Harris, Brownell, & Elbel, 2018; J Adolescent Health  
siehe auch Zühlsdorf & Spiller, 2015

# Warum wir essen, was wir essen

Ernährungsumgebung: Zugang – was für uns zugänglich ist



Danziger, Levav & Avnaim-Pesso  
[doi.org/10.1073/pnas.1018033108](https://doi.org/10.1073/pnas.1018033108)