



Franziska van Almsick: „Ich hätte nie gedacht, dass ein Brot mit Margarine gesünder ist als eines ohne!“

Hamburg, 20. Mai 2010. Franziska van Almsick achtet bei sich und ihrer Familie auf eine gesunde Ernährung. „Hierfür muss man gar nicht so viel Aufwand betreiben, wie man immer denkt. Wenn man zum Beispiel einfach Margarine aufs Brot streicht, hat man schon ein viel gesünderes Brot als ohne“, erklärt die 32-jährige Sportikone, die sich jetzt als Botschafterin der Initiative für gesunde Pflanzenkraft für Margarine und andere pflanzliche Brotaufstriche stark macht. „Viele denken, dass Fett fett macht und generell schlecht ist. Fakt ist aber, dass wir Fett brauchen, um gesund und aktiv zu bleiben“, so Franziska van Almsick weiter. „Aber Fett ist nicht gleich Fett. Wichtig ist, dass wir bei unserer Ernährung verstärkt auf die ‚guten‘, hochwertigen pflanzlichen Fette setzen, die eben unter anderem auch in der Margarine enthalten sind.“

Fett – „Nährstoff“ für den Körper: Fett gehört – neben Kohlenhydraten und Proteinen – zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung unbedingt dazu. Es ist nämlich nicht nur Energielieferant und Geschmacksträger, Fett ist auch von Bedeutung für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K und erfüllt weitere wichtige Funktionen. Insbesondere die lebenswichtigen, sogenannten essentiellen Fettsäuren müssen regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie für viele Strukturen und Stoffwechselprozesse benötigt, aber nicht selbst herstellen kann. Sie haben zum einen positive Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel und sind ein wichtiger Baustein für den Aufbau und die Funktion von Zellmembranen. Zum anderen sind sie von Bedeutung für normales Wachstum und Entwicklung von Kindern. 30 Prozent der täglichen Energie sollten – das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung – aus Fett kommen (entspricht ca. 60 Gramm Fett für Frauen bzw. 80 Gramm Fett für Männer). Neben der Menge des aufgenommenen Fettes kommt es jedoch besonders auf die Qualität an. Die Zusammensetzung der Fettaufnahme sollte täglich wie folgt aussehen: maximal ein Drittel gesättigte Fettsäuren, mindestens ein Drittel einfach ungesättigte Fettsäuren und bis zu ein Drittel mehrfach ungesättigte Fettsäuren, d. h. die sogenannten lebenswichtigen essentiellen Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6).

Franziska van Almsick – fettbewusste Ernährung ganz einfach: Als Botschafterin für die Initiative für gesunde Pflanzenkraft möchte Franziska van Almsick vor allem anhand von alltagstauglichen Beispielen sowie kleinen Tipps und Tricks zeigen wie einfach es ist, die lebenswichtigen essentiellen Fettsäuren in den täglichen Speiseplan zu integrieren und auf diesem Weg etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Die Mutter eines dreijährigen Sohnes weiß: „Es geht nicht darum, dicke Bücher über gesunde Ernährung zu lesen und alles von A bis Z genau so umzusetzen. Wichtiger ist es, auf kleine Dinge wie die ausreichende Menge an lebenswichtigen essentiellen Fettsäuren zu achten.“ Mit der ‚3 am Tag‘-Regel, also jeden Tag 1 EL Margarine, 1 EL Rapsöl und 1 EL Walnüsse, gelingt dies der ehemaligen Leistungssportlerin ganz leicht: „Im Alltag setze ich beispielsweise auf Margarine als Brotaufstrich, Nüsse im Müsli und bereite mein Salatdressing mit Pflanzenölen zu. Das ist gesund und wirklich kein großer Aufwand.“ Darüber hinaus setzt Franziska van Almsick – wo immer es passt – auf den



Franziska van Almsick: „Ich hätte nie gedacht, dass ein Brot mit Margarine gesünder ist als eines ohne!“

Austausch von Zutaten. „Beim Backen, was ich übrigens besser kann als kochen, verwende ich Margarine oder Pflanzencreme für den Kuchenteig und das Einfetten der Backform. Auch das geht ganz einfach.“

Broschüre der Initiative für gesunde Pflanzenkraft: Zahlreiche Tipps und einfache Beispiele für einen ‚fetten‘ Austausch bietet auch die Broschüre „Sich bewusst ernähren. Einfache Tipps und Tricks für jeden Tag!“ der Initiative für gesunde Pflanzenkraft, die unter www.margarine.de zum Download bereit steht. Sie bietet Anregungen, wie schon mit wenigen kleinen Veränderungen eine Lieblingsmahlzeit in punkto Fett optimiert werden kann und zeigt auf, wie vermehrt Lebensmittel in den Tagesplan integriert werden können, die reich an lebenswichtigen, also essentiellen Fettsäuren sind. Alle Tipps sind leicht verständlich und ohne großen Aufwand auf die eigene Ernährung übertragbar.

Über die Initiative für gesunde Pflanzenkraft: Unter dem Motto „Die lebenswichtigen Fettsäuren stecken nicht im Salat. Sondern in Rama, LÄTTA, Becel und BERTOLLI!“ haben vier starke Marken aus dem Hause Unilever ihre Kräfte gebündelt und klären als Initiative für gesunde Pflanzenkraft über die Bedeutung essentieller Fettsäuren auf. Die Initiative möchte mit konkreter Wissensvermittlung widersprüchliche Botschaften und Mythen rund um Fette, Margarine und andere pflanzliche Brotaufstriche auflösen. Des Weiteren will sie Verbrauchern dabei helfen, sich im Dschungel der unterschiedlichen Fettsäuren besser zurechtzufinden. Auslöser für das Engagement waren zwei unabhängige, im Jahr 2008 im Auftrag von Unilever durchgeführte, repräsentative Verbraucherstudien. Diese belegen, dass sich Verbraucher widersprüchlichen Informationen ausgesetzt sehen, unsicher sind, welche Fette und welche Lebensmittel sie bevorzugen sollten und daher mehr einfache und griffige Informationen benötigen – zu Fetten im Allgemeinen und Lebensmitteln, die essentielle Fettsäuren liefern, im Speziellen. Mit der Initiative für gesunde Pflanzenkraft nehmen sich die Marken Rama, LÄTTA, Becel und BERTOLLI dieses Informationsauftrags an. Mehr unter www.margarine.de.

Kontakt:

Edelman GmbH, Barmbeker Straße 4, 22303 Hamburg
Kathrin Lamprecht, Telefon: 040/3747 98-56, kathrin.lamprecht@edelman.com
Annika Henning, Telefon: 040/3747 98-21, annika.henning@edelman.com