

## Initiative „Fünf am Tag“ gescheitert?



**Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag** werden seit 13 Jahren empfohlen. Eine aktuelle Studie des Robert-Koch-Instituts offenbart nun, dass sich nur eine Minderheit der Bürger an diese staatliche Empfehlung hält: Nur 15 Prozent der Frauen und sieben Prozent der Männer er-

reichen die empfohlenen Mengen. „Wenn eine Kampagne nach 13 Jahren Laufzeit fast 90 Prozent der Bürger nicht erreicht, sollte man den Mut haben, sie als gescheitert zu betrachten“, appelliert der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Besonders vor dem Hintergrund, dass bis-

lang kein wissenschaftlicher Nachweis vorliege, ob „Fünf am Tag“ der Gesundheit nützt oder schadet. Ohne Zweifel sind Obst und Gemüse wichtig. Doch viele können Rohkost in dieser Menge nicht vertragen. Sie sollten ihr eigenes Maß finden, so Knop. FOTO: GORAN BOGICEVIC/FOTOLIA