



Ein Programm, das Wirkung zeigt

Kathryn Boschert

Westliche Industrienationen wie die USA, Kanada und europäische Staaten haben eines gemeinsam mit sogenannten Entwicklungsländern: die Fehlernährung.

In der Vergangenheit war Fehlernährung allein auf Hunger und Entbehrungen zurückzuführen. Heute hingegen ist Fehlernährung auch eine Frage des Überflusses. Glücklicherweise machen wir in unserem Kampf gegen den Hunger Fortschritte. So hat sich die Zahl der unterernährten Menschen weltweit auf «nur» 1,1 Milliarden verringert. Aber leider hat sich die Zahl der Übergewichtigen weltweit auf 1,1 Milliarden erhöht. Dies bedeutet, dass zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit die Zahl der übergewichtigen Menschen mit der Zahl der Unterernährten bzw. Hungernden gleichzieht.

Übergewichtige Menschen und unterernährte Menschen haben zwei Dinge gemeinsam: ein hohes Krankheitsrisiko und eine kürzere Lebenserwartung. Der Unterschied liegt letztlich nur in der Art der Erkrankung, an der sie leiden. Während unterernährte Menschen in erster Linie an Infektionen leiden, weisen die Übergewichtigen dieser Welt degenerative Erkrankungen auf, wie z. B. koronare Herzkrankheiten, Schlaganfall, Krebs und Diabetes. Die Erkrankungshäufigkeit dieser und anderer degenerativer Erkrankungen ist enorm hoch und Zeichen eines Abklingens sind nicht erkennbar.

Was ist die Ursache dieser Erkrankungen? Zu viele Kalorien. Zu viele leere Kalorien. Zu viel Fast Food und zu viel verarbeitete Nahrungsmittel. Mit anderen Worten, eine der Ursachen liegt in einer schlechten Ernährung.

Das Problem eskaliert mit wachsender Geschwindigkeit und unsere Kinder sind die Leidtragenden. Bereits im Alter von 12 Jahren leiden 70% der Kinder in den USA an einer beginnenden Verhärtung der Arterien. Kinder im Alter von unter 15 Jahren sterben häufiger an Krebs als an irgendeiner anderen Erkrankung. Über 5 Millionen amerikanische Kinder leiden an Asthma und sehr vorsichtigen Schätzungen zufolge ist eines von vier Kindern übergewichtig.

Hieraus lässt sich ableiten, dass die heutigen Kinder mit Gesundheitsproblemen bzw. Gesundheitskrisen konfrontiert sind. Erkrankungen, wie eine Verhärtung bzw. Verkalkung der Arterien – die bisher als Alterserscheinungen galten – betreffen heute bereits unsere Kinder.

Häufigkeit und Schweregrad dieser Erkrankungen lassen sich bekanntlich durch eine gesunde Ernährung verringern. Die Risikofaktoren für derartige Erkrankungen und die hier vorbeugenden Verhaltensweisen werden von der Kindheit mit ins Erwachsenenleben übernommen. Es ist also enorm wichtig, dass wir so früh wie möglich eingreifen und unsere Kinder dabei unterstützen, ein gesundes Ess- und Ernährungsverhalten zu erlernen, das ein Leben lang beibehalten wird.

Die geistige und körperliche Entwicklung unserer Kinder hängt von einer guten Ernährung ab – deshalb gilt: je früher damit begonnen wird, umso besser.

Was aber zeichnet eine gute Ernährung aus? Eltern scheinen diesbezüglich manchmal nicht ausreichend informiert zu sein, und das sollte sich ändern. Bei Mahlzeiten von Kindern überwiegen im Durchschnitt die «leeren», d.h. die nicht nährstoffhaltigen Nahrungsmittel. Viel zu häufig wird der Speiseplan von Kindern von Fast Food, stark fett- und zuckerhaltigen Snacks und süßen Getränken bestimmt und nährstoffreiche, ausgewogene Nahrungsmittel kommen zu kurz. Und ganz bestimmt essen unsere Kinder nicht genügend Obst und Gemüse.

Mit Juice Plus+® bietet sich uns nun ein einfacher Weg, eine gute Ernährung unserer Kinder zu unterstützen. Und das Ganze wird noch durch hervorragende klinische Forschung gestützt.

Diese Forschung wollten wir nun weiterführen und herausfinden, wie sich Juice Plus+® im täglichen Leben auf die Menschen auswirkt, und ob wir die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Kinder hierdurch positiv beeinflussen können. Das hat zur Gründung der «**Juice Plus+® Children's Research Foundation**» geführt, die es sich zum Ziel gesetzt hat, den Gesundheits- und Ernährungszustand von Kindern weltweit zu verbessern.

Die «Juice Plus+® Children's Study» ist unser erstes Projekt dieser Art. Die ersten Teilnehmer an dieser Studie haben wir bereits Ende 1999 rekrutiert und unser Ziel war es, bis Ende 2000 5000 Teilnehmer zu haben. Das waren unsere Erwartungen und heute haben wir bereits 25000 aktive Studienteilnehmer!

Die Children's Study startete in den USA und wurde in den beiden letzten Jahren auf Kanada, Australien sowie acht europäische Länder ausgedehnt.

Können wir mit dieser Initiative wirklich das Wohlbefinden unserer Kinder beeinflussen? Worauf Sie wetten können! Zu Beginn dieses Jahres haben wir vorläufige Ergebnisse unserer ersten 3500 Studienteilnehmer veröffentlicht. Nach weniger als einem Jahr haben die Eltern folgende Beobachtungen gemacht:

- 79% der Kinder sind im Allgemeinen gesundheitsbewusster geworden.
- 38% mussten weniger häufig zum Arzt und 31% berichteten über weniger Fehltage in der Schule.
- 29% nahmen weniger Medikamente zur Selbstmedikation ein.
- Die schulische Leistung und die körperliche Leistungsfähigkeit haben sich drastisch verbessert. Fast ein Drittel berichtet über eine Verbesserung des Selbstbildes und der Selbstachtung.
- 55% haben mehr Wasser getrunken und 53% weniger Limonaden zu sich genommen oder Fast Food gegessen.
- 35% haben tatsächlich zusätzlich zu Juice Plus+® mehr Obst und Gemüse gegessen.

Ja – wir machen wirklich einen Unterschied! In erster Linie ist das Ihnen zu verdanken, die Sie draussen immer neue Teilnehmer rekrutieren. Wir möchten Ihnen für die harte Arbeit, die Sie geleistet haben danken. Danken möchten wir Ihnen auch dafür, dass Sie uns dabei geholfen haben, die «Juice Plus+® Children's Study» zu dem Erfolg zu führen, den sie heute hat.

Kathryn Boschert ist Direktorin der «Juice Plus+® Children's Research Foundation». Als klinische Diätberaterin am «Regional Medical Center» in Memphis hat sie bei der Planung und Umsetzung einer wichtigen, kürzlich in «Nutrition» veröffentlichten klinischen Studie mitgewirkt.