

Anna Rohde

## Apps für Ernährungsinterventionen?

### Interessen und Meinungen

Ernährungsmitbedingte Krankheiten erfordern Ernährungsinterventionen. Apps haben das Potential dafür eingesetzt zu werden, insbesondere für die Zielgruppe der „jungen Erwachsenen“. Ziel ist die Konzeption einer zielgruppenangepassten Ernährungs-App zur Verbesserung des Ernährungsverhaltens. Das Vorgehen orientiert sich am Behaviour Change Wheel (Leitfaden zur Entwicklung von Verhaltensänderungsinterventionen).

**Schlüsselwörter:** Ernährungs-Apps, junge Erwachsene, Ernährungsintervention, Akzeptanz, Behaviour Change Wheel

---

## 1 Hintergrund und Forschungsziel

Kardiovaskuläre Erkrankungen sind die Haupttodesursache in Europa (Nichols et al., 2014). Laut WHO können bis zu 80 % der kardiovaskulären Erkrankungen durch Änderungen der Ernährung und des Lebensstils verhindert werden (WHO, 2003). Neben nicht-modifizierbaren Risikofaktoren (Geschlecht, Alter, genetische Veranlagung) zählen u.a. Übergewicht und eine ungesunde Ernährungsweise zu den modifizierbaren Risikofaktoren (Mendis et al., 2011).

Im Jahr 2016 haben knapp dreiviertel der Deutschen ein Smartphone genutzt (BITKOM, 2016). Der Markt für Smartphone-Applikationen (kurz Apps) weltweit zählt derzeit etwa 3 Mio. Apps (im Google Playstore). Darunter finden sich ca. 130.000 Gesundheit-Apps (Kramer, 2017), inklusive Apps im Bereich Ernährung (Rohde, Lorkowski, Dawczynski & Brombach, 2015). Die steigende Nutzerzahl von Smartphones und Apps vor allem bei der jungen Bevölkerung (TNS/Google, 2014; BITKOM, 2015) bieten die Chance, eine neue Richtung bei Ernährungsinterventionen für junge Erwachsene einzuschlagen (Carter et al., 2013; Casperson et al., 2015; Haapala et al., 2009; Juarascio et al., 2015; Spring et al., 2013).

Vor diesem Hintergrund beschäftigt sich ein Teilprojekt des Kompetenzclusters für Ernährung und kardiovaskuläre Erkrankungen (nutriCARD)<sup>1</sup> mit der Konzeption einer Ernährungs-App (E-App) für die Zielgruppe der jungen Erwachsenen. Als E-Apps werden im Folgenden Smartphone-Apps bezeichnet, welche zum Protokollieren des Lebensmittelverzehr genutzt werden können und diesbezüglich ein Feedback hinsichtlich Energie, Nährstoffen oder anderen gesundheitsrelevanten Parame-