



Tagung Public Health³ 2020 – Gesundheitskommunikation im 21. Jahrhundert

Abstract: Optimierung der Ernährungskompetenz mit der App *MySwissFoodPyramid*

Hintergrund

Smartphone Apps können als Informationsmittel und zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz sehr wertvoll sein. Insbesondere im Ernährungsbereich besteht seitens Bevölkerung eine grosse Nachfrage nach Apps. Diese sollten evidenzbasiert sein und die geltenden Datenschutzrichtlinien einhalten. Gleichzeitig sind eine gute Nutzerfreundlichkeit, ein ansprechendes Design und personalisierte Inhalte wichtig, damit Apps für Nutzende attraktiv sind. Zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und Optimierung der Ernährungskompetenz wurde die App *MySwissFoodPyramid* entwickelt, welche diesen Aspekten Rechnung trägt.

Methodik

Technische Grundlage der App ist die Software-Plattform MobileCoach (www.mobilecoach.eu). Die App *MySwissFoodPyramid* wurde zwischen 2017 – 2018 von der Universität St. Gallen im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen entwickelt, unter Einbezug von qualifizierten Ernährungsfachpersonen. Analog zu anderen Apps der Plattform MobileCoach, besteht *MySwissFoodPyramid* aus einem interaktiven Chat zwischen Nutzer/in und virtuellem Guide sowie einer Sidebar mit zusätzlichen Informationen. Die Sidebar ermöglicht den Zugang zu einem semiquantitativen Ernährungstagebuch, zu Hintergrundinformationen betreffend eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und zu einer Übersicht über die gemachten Fortschritte.

Ergebnisse

Wichtigstes Merkmal der App ist das semiquantitative Ernährungstagebuch, welches einen Vergleich der individuellen Ernährung mit den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide ermöglicht. Der virtuelle Guide unterstützt Nutzer/innen beim Führen des Tagebuchs, informiert über die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und motiviert bei der Setzung von Schwerpunkten zur Optimierung der eigenen Ernährung. Der Vergleich mit den Empfehlungen erfolgt in Form einer bildlichen Darstellung der eigenen Lebensmittelpyramide. Erläuterungen des Guides zu den Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen, welche in grösseren oder kleineren Mengen konsumiert werden sollten, ergänzen die personalisierte Rückmeldung. *MySwissFoodPyramid* ist seit Juni 2018 für die Betriebssysteme iOS und Android in Deutsch, Französisch und Italienisch gratis verfügbar. Die App richtet sich primär an erwachsene Personen in der Schweiz, kann aber auch in Deutschland, Österreich und weiteren europäischen Ländern heruntergeladen und genutzt werden.

Schlussfolgerung

Die App *MySwissFoodPyramid* ist ein evidenzbasiertes, digitales Hilfsmittel zur Optimierung der Ernährung der Bevölkerung. Sie erleichtert den Zugang zu offiziellen

Ernährungsempfehlungen und vermittelt diese auf ansprechende, spielerische Weise. Die App kann durch die personalisierten Inhalte dazu motivieren, die eigene Ernährung zu reflektieren und dadurch die Ernährungskompetenz zu verbessern. Dank zahlreicher Rückmeldungen wurde die App laufend optimiert, den Bedürfnissen der Nutzenden angepasst und die Nutzerfreundlichkeit verbessert. Eine vermehrte Kommunikation der App soll die Bekanntheit und deren breite Nutzung fördern.