

## Pressemitteilung

22. Juni 2024

### Wissenschaft, Wunsch & Wirklichkeit

Erster Dialog Ernährung des LFV Hessen

*Im Mittelpunkt des Ersten Dialogs Ernährung am 22. Juni standen die neuen lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V.. Ernährungsfachfrauen und Multiplikatorinnen, Bäuerinnen und Agrarbürofachfrauen und weitere interessierte Landfrauen und Expertinnen und Experten nahmen teil.*

„Seit ihrer Veröffentlichung im März 2024 wurden und werden die neuen Empfehlungen der DGE kontrovers diskutiert“, stellte **Ursula Pöhlig, Präsidentin des Landfrauenverbandes (LFV) Hessen e.V.** in ihrer Begrüßung fest. Sie differenziert zu betrachten, zu diskutieren und einzuordnen sei das Ziel der Veranstaltung, mit Impulsvorträgen, interaktiven Arbeitsgruppen und einer Diskussionsrunde, so Pöhlig. „Durchdacht? Gratwanderung? Empfehlenswert?“ waren dabei die Leitfragen.

**Bunt und gesund essen** und dabei die Umwelt schonen, lautet das Credo der neuen Empfehlungen der DGE. **Dr. Ulrike Kreinhoff, Sektion Hessen – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.**, stellte die neuen Empfehlungen sowie das zugrundeliegende mathematische Optimierungsmodell vor. Dabei wurde deutlich: das Modell und die Empfehlungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. **Das Ziel** ist eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise, die eine ausreichende Nährstoffzufuhr sicherstellt, sowie die Krankheits- und Umweltlast (Treibhausgasemissionen, Landnutzung) senkt und sich dabei an den üblichen Verzehrsgewohnheiten der Menschen orientiert. **Das Ergebnis:** ein Speiseplan, der zu  $\frac{3}{4}$  aus pflanzlichen und  $\frac{1}{4}$  aus tierischen Lebensmitteln besteht. **Neu ist:** täglich zwei (statt bisher drei) Portionen Milch und Milchprodukte (500g), wöchentlich 300 g (statt bisher 300 bis 600 g) Fleisch und Wurst, Hülsenfrüchte (125 g pro Woche) und Nüsse (25 g pro Tag) als eigene Kategorie sowie täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse.

„**Gesundheit und Umwelt gehen Hand in Hand** - die DGE-Empfehlungen zeigen, wie dies im täglichen Speiseplan berücksichtigt werden kann“, stellte die Ernährungswissenschaftlerin heraus. „Sie gelten für gesunde Erwachsene, die alle Lebensmittel essen, das entspricht der Mehrheit der deutschen Bevölkerung.“ Untersuchungen, wie die Nationale Verzehrstudie II, zeigten jedoch: unsere Verzehrsgewohnheiten weichen deutlich von den Empfehlungen der DGE ab, so Kreinhoff. „Wir essen weniger Obst und Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte und mehr als dreimal so viel Fleisch wie empfohlen und uns guttut“, stellten die Teilnehmenden einer der Arbeitsgruppen fest. An diesen Stellschrauben gelte es zu drehen, unsere eigene Gesundheit und die Umwelt, so das Fazit. Die weiteren Arbeitsgruppen setzten sich mit den lebensmittelbezogenen Empfehlungen in der Öffentlichkeit und

Berichterstattung, im Vergleich zu den bisherigen zehn Regeln der DGE und ihrer Umsetzung im Alltag auseinander.

Dr. Ulrike Kreinhoff machte deutlich: „**Die Empfehlungen sind Empfehlungen** – keine Richtlinien oder strikte Vorgaben. Sie dienen als Wegweiser und zur Orientierung.“ Jede und jeder habe die Wahl, die Gesundheits- und Umweltaspekte bei der eigenen Lebensmittelauswahl zu berücksichtigen.

**Julia Kraushaar, MGH GUTES AUS HESSEN**, machte in ihrem Impulsvortrag deutlich, dass die empfohlenen Verzehrsmengen **nicht** durch eine **regionale und saisonale Lebensmittelerzeugung in Hessen oder Deutschland gedeckt werden können**. „Der Selbstversorgungsgrad für Gemüse lag 2022 in Deutschland bei 36%, für Obst bei 23%. Die Gemüseerntemengen in Hessen entsprechen 4% der deutschen Gemüseerntemengen“, so die Geschäftsführerin der MGH. Am Beispiel Wasser verdeutlichte sie, dass ihres Erachtens weitere Umweltauswirkungen bei der Modellierung von Ernährungsempfehlungen berücksichtigt werden sollten. Sie stellte die Bedeutung regionaler Lebensmittel für Hessen heraus und nannte Herausforderungen, wie die Gefährdung regionaler Wertschöpfungsketten, bei der Außer-Haus-Verpflegung und teils fehlende Verbraucherbekenntnisse für Regionalität beim Einkauf. „**Bildungs- und Bewusstseinskampagnen** können helfen, dass wir das Verständnis und die Wertschöpfung fördern“, so Kraushaar. „Lassen Sie uns gemeinsam schauen, was wir empfehlen, wie genau wir dabei sind und wie wir es schaffen, viele Menschen mitzunehmen.“

Martin Rücker, Journalist und Autor, sensibilisierte dafür, dass eine **gesunde Ernährung für einkommensschwächere Familien oftmals nicht finanzierbar** sei und diese sich daher schlechter ernähren. Gekauft werden weniger Obst, weniger Gemüse, weniger Nüsse, Hülsenfrüchte, Pilze und Fisch, dafür mehr preiswerte, energiedichte, nährstoffarme Lebensmittel, die schnell satt machen.

**Dies sei vor allem für Kinder bedeutend**. Denn: Mikronährstoffe wie Vitaminen, Mineralstoffe, Spurenelemente und bestimmte Fettsäuren seien insbesondere im Kindesalter für die körperliche und kognitive Entwicklung, den Gesundheitszustand und das Krankheitsrisiko entscheidend, so der Autor des Buchs „Ihr macht uns krank“. „Was junge Kinder an Unter- und Mangelversorgung erleben, das können sie ein Leben lang nicht mehr aufholen“, hob er hervor. Armut führe damit in den **Teufelskreis** aus unausgewogener Ernährung – Unterversorgung – schlechterer körperlicher und kognitiver Entwicklung – niedrigeren Bildungschancen – weiterer Armut. Das im Regelsatz des Bürgergeldes berücksichtigte Budget liege unter den realen Kosten für eine gesunde Ernährung. „Eine DGE-konforme Kost (2021, berechnet auf den bisherigen zehn Regeln der DGE) kostet für eine vierköpfige Familie monatlich bis zu 1.221 Euro, im Regelsatz berücksichtigt sind 530 Euro“, erläuterte Rücker.

Insgesamt werde in der **Gesellschaft die Bedeutung, die die Ernährung für unsere Gesundheit** und auch für die **Entwicklung von Kindern** hat, **grotesk unterschätzt**, so die Einschätzung des Journalisten. „Auch innerhalb der Politik.“ Darüber hinaus dominieren Zerrbilder und Klischees und wissenschaftliche Erkenntnisse sind unterrepräsentiert. „Nach wie vor ist die Ernährungspolitik nicht mit der Sozial- und der Gesundheitspolitik verzahnt“, prangerte Rücker an.

Rücker stellte klar: **Angemessene Nahrung ist ein Menschenrecht**. Dabei zentral: Ernährungssicherheit. Ernährungssicherheit bedeutet, dass alle Menschen sich zu jeder Zeit ausreichend Lebensmittel, die ihren Ernährungsbedürfnissen entsprechen, leisten können. Auch die UN-Kinderrechtskonvention verpflichtet Unter- und Fehlernährung zu bekämpfen. Deutschland komme dem nicht nach und verstoße damit – laut eines Rechtsgutachtens aus 2023 - gegen den UN-Sozialpakt, so der Journalist.

Die abschließende Diskussionsrunde verdeutlichte die Komplexität des Themas und die Vielschichtigkeit der Herausforderungen, gleichwohl wurden Bremser und Vorantreiber einer gesundheitsfördernden

Ernährungsweise diskutiert. Die Bedeutung der DGE-Empfehlungen für die Gemeinschaftsverpflegung wurde in den Blick genommen. Das **Fazit** bezüglich der neuen Empfehlungen: **Sie sind durchdacht! Eine Gratwanderung! Gleichwohl empfehlenswert!**

Der Erste Dialog Ernährung bot interessante Einblicke, Einschätzungen und Erkenntnisse und offenbarte Lücken zwischen Wissenschaft, Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Empfehlungen, Verzehrsgewohnheiten, Produktionsmengen und entsprechenden – politischen – Rahmenbedingungen.

„Diese Herausforderungen unserer Zeit in den Blick zu nehmen, mögliche Lösungsansätze zu diskutieren, unsere Stimme zu erheben - zum Wohle unserer Frauen und ihrer Familien, das ist unser Anliegen, unser Auftrag“, fasste Ursula Pöhlig zusammen.

Weitere Informationen gibt es unter [www.landfrauen-bildung.de](http://www.landfrauen-bildung.de) → Aktuelles

LFV Hessen



*Zum Ersten Dialog Ernährung des LFV Hessen e.V. begrüßte Ursula Pöhlig, Präsidentin des LFV Hessen e.V., (oben) die Referent:innen (v.l.n.r.) Dr. Ulrike Kreinhoff, Sektion Hessen – DGE e.V., Julia Kraushaar, MGH GUTES AUS HESSEN, und den Journalisten Martin Rucker. © LFV Hessen e.V.*