

2.2.3 ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI UNS UND WELTWEIT

Bei uns sieht die Situation anders aus. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Wir haben Essen im Überfluss und dazu noch Ersatzprodukte. Wir bekommen alles im Supermarkt oder im Internet und es gibt unzählige Ernährungstrends und Ratschläge, wie eine gesunde Ernährung aussehen könnte. Offizielle Ernährungsempfehlungen gibt bei uns die Deutsche Gesellschaft für Ernährung heraus – und passt sie an neue Erkenntnisse entsprechend an. Allerdings brauchen solche Prozesse eine entsprechende Grundlage und ihre Zeit.

2.2.3.1 DIE DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG

Die DGE hat einen Ernährungskreis entwickelt, der im März 2024 stellenweise verändert wurde. Die Basis soll eine Vollwertkost sein, die der Gesundheit und der Umwelt zuträglich ist. Der Kreis besteht aus sieben Lebensmittelgruppen aus den Bereichen Getränke, pflanzliche und tierische Lebensmittel sowie Öle und Fette. Die elf neuen Empfehlungen besagen, dass wir als Getränk vor allem Wasser zu uns nehmen, fünfmal am Tag möglichst saisonales und regionales Gemüse und Obst essen, hauptsächlich pflanzliche Fette nutzen, täglich eine Portion Nüsse und jede Woche Hülsenfrüchte essen. Wir sollten Süßes, Salziges und Fettiges besser stehen lassen, unser Essen langsam genießen und in Bewegung bleiben.²⁵²

DGE-ERNÄHRUNGSKREIS WEGWEISER FÜR EINE VOLLWERTIGE LEBENSMITTELAUSWAHL

1. Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel
2. Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr können Sie davon essen
3. Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen



Modifiziert nach
<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis>

1. **Am besten Wasser trinken** – alternativ ungesüßten Tee, rund 1,5 Liter pro Tag
2. **Obst und Gemüse** – mindestens fünf Portionen am Tag
3. **Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen**
4. **Vollkorn ist die beste Wahl**
5. **Pflanzliche Öle bevorzugen** – Rapsöl und daraus hergestellte Margarine bevorzugen
6. **Milch und Milchprodukte jeden Tag** – zwei statt drei Portion am Tag
7. **Fisch jede Woche**
8. **Fleisch und Wurst – maximal 300 g pro Woche** – Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink
9. **Süßes, Salziges und Fettiges besser stehen lassen**
10. **Mahlzeiten genießen**
11. **In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten**

Die größten Veränderungen sind wohl, dass die empfohlene Verzehrmenge von Fleisch und Wurstwaren von 300 bis 600 Gramm pro Woche auf maximal 300 Gramm pro Woche reduziert wurde, dass nur noch zwei statt drei Portionen Milch und Milchprodukte empfohlen werden und dass Nüsse und Hülsenfrüchte eine eigene Gruppe geworden sind. Nüsse sollen 25 Gramm pro Tag und Hülsenfrüchte 125 Gramm pro Woche gegessen werden. Organisationen wie der WWF begrüßen die Neuerungen als wichtigen Schritt hin zu einer Ernährung innerhalb der Grenzen unseres Planeten, auch wenn bei den Hülsenfrüchten noch deutlich Luft nach oben sei, was die empfohlenen Verzehrmenen angeht: „Die mit unseren Essgewohnheiten einhergehenden Umweltauswirkungen auf die Erde sind massiv. Insbesondere unser zu hoher Verzehr von tierischen Lebensmitteln befeuert die Klima- und Biodiversitätskrise. Bei Fleisch bewegt sich die DGE auf einem Pfad gen planetare Grenzen. Bei Milchprodukten gilt dies nur eingeschränkt.“^{253.1}

Der Milchverband sieht das anders und schreibt in einer Stellungnahme: „Das wird den wenigsten schmecken! So müssten z. B., um die tägliche Calciumlücke zu decken, zukünftig deutlich größere Mengen an grünem Gemüse verzehrt werden. (...) In der Realität schaffen es die Menschen aber jetzt schon kaum, die DGE-Empfehlungen wie z. B. „5 Portionen Obst und Gemüse am Tag“ umzusetzen. (...) Unter Umständen muss sogar mit Defiziten bei der Nährstoffversorgung gerechnet werden.“^{253.2}

Christoph Minhoff, Hauptgeschäftsführer des Lebensmittelverbands Deutschland, äußert sich so: „Ungefähr ein Ei oder 300 Gramm Fleisch pro Woche entsprechen nun mal nicht unbedingt der Lebensrealität der Mehrheit der Deutschen.“^{253.3}

Aktuell essen die Deutschen im Schnitt 52 Kilo Fleisch pro Jahr, das ist mehr als dreimal so viel.^{253,4} Allerdings könne nur bei einer Grenze von 300 g Fleisch/Person die Nachhaltigkeitsziele für 2030 eingehalten werden, so die DGE.

Beim Transfer in den Alltag komme es nun auch auf die Politik an, hieß es in der Pressekonferenz. Dabei geht es unter anderem um Gemeinschaftsverpflegung – auch in Kitas und Schulen, um neue Regelungen wie zum Beispiel zur an Kinder gerichtete Werbung für ungesunde Lebensmittel und um viele weitere Punkte aus der neuen Ernährungsstrategie.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat dafür eine Leitlinie erarbeitet, mit dem Ziel, „dass es für alle Menschen in Deutschland möglich ist, sich gut und gesund zu ernähren – unabhängig von Einkommen, Bildung oder Herkunft“, so Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir. Erste Umsetzungen der Strategie sollen 2025 starten und bis ins Jahr 2050 ausgerichtet sein.

Slow Food Deutschland begrüßt die Ernährungsstrategie als „ernährungspolitische Rahmensezung“, bemängelt gleichzeitig aber, dass es an „Konkretheit und weiterhin an einer ausreichenden Finanzierung fehlt.“ Auch die Deutsche Umwelthilfe bewertet diese Strategie als unzureichend. DUH-Bundesgeschäftsführer Sascha Müller-Kraenner sagt: „Die Bundesregierung kann oder will keine echten Lösungen vorlegen. Erst bis 2050 soll es für alle Menschen in Deutschland möglich sein, sich gut zu ernähren – bis dahin dauert es noch ein Vierteljahrhundert.“ Maßnahmen, die die Ernährungsindustrie in die Pflicht nehmen, steuerliche Ansätze wie die Absenkung der Mehrwertsteuer für Obst und Gemüse auf 0 Prozent oder die Erhebung einer Zuckersteuer fehlen komplett.

Der Bürgerrat Ernährung – gegründet 2023 – legte im Januar 2024 konkrete Vorschläge für eine Ernährungswende vor: Bewusstes Einkaufen leicht gemacht durch ein verpflichtendes staatliches Label, verpflichtende Weitergabe von genießbaren Lebensmitteln, die sonst weggeworfen würden, an gemeinnützige Organisationen. Dazu ein neuer Steuerskurs für Lebensmittel und die Neudefinition von Grundnahrungsmitteln – wozu zukünftig pflanzliche Milchersatzprodukte, Fleischersatzprodukte und alle nach Bio-Standards erzeugten Produkte fallen sollten. Zucker solle hingegen nicht mehr als Grundnahrungsmittel gelten und damit die darauf erhobene Mehrwertsteuer auf 19 Prozent angehoben werden. Auf Produkte wie unverarbeitetes und tiefgefrorenes Obst und Gemüse in Bio-Qualität, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorngetreide sowie Mineral- und Tafelwasser soll keine Mehrwertsteuer mehr erhoben werden.²⁵⁴

2.2.3.2 BALANCED FOOD CHOICE INDEX

Der empfohlene Fleischverzehr ist das eine Thema. Die Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln in den DGE-Empfehlungen ein anderes. In einer Studie der Universität Göttingen – unterstützt von der Ernährungsorganisation *ProVeg* – haben Ernährungswissenschaftler 95 staatliche Ernährungsrichtlinien weltweit verglichen und bewertet, wie vielseitig die empfohlene Auswahl pflanzlicher Lebensmittel ist. Dabei ist Deutschland im Ländervergleich auf Platz 50 zu finden. Auch unter den 27 EU-Mitgliedsstaaten belegt Deutschland nur Platz 14. Mit 32 von 100 Punkten liegt Deutschland damit sowohl unter dem EU-Durchschnitt als auch unter dem globalen Durchschnitt²⁵⁵.