



**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Sektion Thüringen**  
**Kurzreferate anlässlich der**  
**26. Ernährungsfachtagung zum Thema:**

**„Warum essen wir, was wir essen?  
Ernährungsformen und -ideologien  
auf dem Prüfstand“**

unter der Schirmherrschaft des Thüringen Ministeriums für Migration, Justiz und Verbraucherschutz  
(TMMJV) und gefördert vom TMMJV



**Referenten**

**Dr. Margareta Büning-Fesel**  
Bundeszentrum für Ernährung (BzFE)

**Prof. Dr. Claus Leitzmann, i.R.**  
Institut für Ernährungswissenschaft  
Justus-Liebig-Universität Gießen

**Dr. Sophie Hieke**  
Europäisches Informationszentrum für  
Lebensmittel (EUFIC)

**Prof. Dr. Jasmin Godemann**  
Fachbereich Kommunikation und Beratung in den  
Agrar-, Ernährungs- und Umweltwissenschaften  
Justus-Liebig-Universität Gießen

**Dr. Tobias Höhn**  
Institut für Kommunikations- und Medienwissenschaft  
Universität Leipzig

**Prof. Dr. Christine Brombach**  
Life Sciences and Facility Management  
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

**Prof. Dr. Stefan Lorkowski**  
Institut für Ernährungswissenschaften  
Friedrich-Schiller-Universität Jena

## Ernährungsformen und Trends –

### Herausforderung für die Ernährungskommunikation

*Dr. Margareta Büning-Fesel, Bundeszentrum für Ernährung*

„Die Zukunft lässt sich nicht voraussagen, aber mit der gezielten Auseinandersetzung mit ihr wächst die Chance, von ihr nicht überrascht zu werden, sondern sie mitgestalten zu können“. Dieses Zitat der Wiener Zukunftsforscherin Hanni Rützler gilt auch für Akteurinnen und Akteure, die in Sachen Ernährungskommunikation unterwegs sind.

Hinzu kommt, dass sich Verbraucherinnen und Verbraucher mehr und kritischer mit dem Lebensmittelangebot auseinandersetzen und über Zutaten und Zusammensetzung informiert werden wollen. Die heutige Lebensweise bringt es mit sich, dass traditionelle Mahlzeiten mehr und mehr durch Snack-Konzepte ersetzt werden, die zu den Bedürfnissen der Zielgruppe passen, verfügbar und gut transportabel sein müssen.

Es sind unterschiedliche Trends und Entwicklungen, die vor allem pflanzlichen Lebensmitteln mehr Bedeutung verleihen und in den Mittelpunkt des Interesses rücken, was durchaus positiv zu beurteilen ist. Dies hat sowohl gesundheitliche Gründe und entwickelt sich auch mit Blick auf Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Tierwohl. Die GfK beschreibt in ihrer aktuellen Consumer Choice-Untersuchung die stärkste Wachstumsdynamik für solche Produkte, die Protein, Soja oder Veggie ausloben. Hanni Rützler spricht in ihrem aktuellen Food Report 2018 sogar von einer „Kopernikanischen Wende in der Esskultur“, wonach Fleisch nicht mehr der Mittelpunkt eines guten Genussuniversums sein muss.

Diese Auseinandersetzung mit Trends und Entwicklungen ist auch für wirtschaftliche Akteure und Unternehmen interessant, die darauf hin dann z.B. neue Produktlinien für vegetarische oder vegane Produkte oder für mit Proteinen angereicherte Produkte entwickeln. Allerdings führen die zahlreichen Trends zu Diäten, Superfoods und Co. auch dazu, Verbraucherinnen und Verbraucher zu verunsichern. Erkennbar ist dies u.a. daran, dass weitaus mehr Menschen auf glutenhaltige Produkte verzichten als infolge einer wirklich nachgewiesenen Unverträglichkeit notwendig wäre.

Eine wirkungsvolle Ernährungskommunikation sollte daher jenseits von Trends und Diäten viel deutlicher die Gestaltung und das „Meistern“ des Ess-Alltags der Menschen im Blick haben und hier Unterstützung und Orientierung bieten. Eine wirksame Ernährungskommunikation muss daher wissenschaftlich fundiertes Wissen übersetzen und das tägliche Handeln unterstützen, indem komplexe Informationen in einfache, korrekte Botschaften übersetzt werden, die Menschen auch dazu motivieren, wenn notwendig etwas zu verändern und dabei zu bleiben. Eine wirkungsvolle Ernährungskommunikation nutzt daher Strategien, die Menschen bei einer genussvollen und gesundheitsförderlichen Ernährung unterstützen, und das nicht nur mittels verständlicher Botschaften, sondern auch indem Fähigkeiten unterstützt und der Erwerb von Kompetenzen gefördert werden. Und zuletzt, indem auch Gelegenheiten (d.h. die Umgebung bzw. die Verhältnisse) so verbessert werden, dass Wissen auch in Handeln umgesetzt werden kann und die gesündere Wahl die leichtere Wahl ist.

## **Bewertung vegetarischer und veganer Ernährungsformen und Lebensmittel**

*Claus Leitzmann, Justus-Liebig-Universität Gießen*

Überwiegend pflanzliche Ernährungsformen gibt es seit der Antike; sie wurden in Asien aus religiösen Gründen (Hinduismus, Buddhismus) durchgehend praktiziert. Die Begriffe vegetarisch und vegan entstanden aber erst in der Neuzeit. In den letzten Jahrzehnten sind diese pflanzlichen Ernährungsformen, die gleichzeitig eine Lebensweise darstellen, bei uns immer populärer geworden. Anhänger finden sich in allen Bevölkerungsschichten, besonders jedoch bei den jüngeren, eher gebildeten Frauen.

Die gesellschaftliche Stellung der Pflanzenesser war lange Zeit durch die wissenschaftliche Bewertung dieser Kostformen geprägt. So wurde eine Ernährung ohne Fleisch oft als Mangelernährung bezeichnet. Aussagen dieser Art beruhten weniger auf Ergebnissen fundierter Untersuchungen als auf theoretischen Berechnungen, Annahmen oder gar Vorurteilen. Auch die allgemein gute Gesundheit großer Bevölkerungsgruppen in Asien, die sich teilweise seit Jahrtausenden fast ausschließlich pflanzlich ernähren, fand wenig Beachtung. Bei ausreichender Nahrungsverfügbarkeit hatten und haben diese Menschen in der Regel keine Nährstoffmängel.

Mittlerweile hat sich die Einstellung zur pflanzlichen Ernährung verändert. Denn persönliche Erfahrungen sowie zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen belegen, dass sich eine pflanzliche Ernährung günstig auf die Gesundheit auswirkt, sofern eine vollwertige Auswahl der Lebensmittel getroffen wird und Veganer ihre rein pflanzliche Kost mit Vitamin B12 ergänzen. Mit pflanzlicher Kost kann das Risiko für weit verbreitete Krankheiten teilweise deutlich gesenkt werden. Dazu zählen Übergewicht und Adipositas, Herz-Kreislauf- und Gefäßkrankheiten, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Gicht. Gleiches gilt für Lungen- und Darmkrebs, Akne, Neurodermitis und manche Allergien.

Risiken bei den pflanzlichen Ernährungsformen ergeben sich, wenn sie nicht richtig durchgeführt werden, wie es auch bei allen anderen Kostformen der Fall ist. Als kritische Nährstoffe gelten, ähnlich wie bei Fleischessern, besonders Jod, Kalzium und Vitamin D. Bei Veganern können zusätzlich Eisen, Zink, Vitamin B2 sowie Omega-3-Fettsäuren problematisch sein. Bei konsequenten Veganern ist die Zufuhr von Vitamin B12 unabdingbar.

Als pflanzliche Lebensmittel gelten alle Pflanzen sowie Fleischersatzprodukte. Der Markt für diese Produkte wächst derzeit kontinuierlich, auch weil Fleischesser als Käufer auftreten. Diese zahlreichen Produkte, deren Basis pflanzliche Proteine sind (TVP, Seitan, Quorn, Valess), können den Übergang zur pflanzlichen Kost erleichtern oder den Speiseplan bereichern. Vollwertige pflanzliche Kost ist nicht auf Fleischimitate angewiesen.

Der teilweise schlechte Ruf rein pflanzlicher Ernährung beruht überwiegend auf Veganern, die besserwisserisch auftreten oder sich nicht vollwertig ernähren wie Mütter, die mit Vitamin B12 unterversorgt sind und darauf bestehen ihre Kinder voll zu stillen. Diese Einzelfälle sollten nicht den Blick für die zahlreichen Vorteile pflanzlicher Kost verstellen.

Langfristig könnten sich die pflanzlichen Ernährungsformen von einer Randerscheinung zu einer bestimmenden Kostform entwickeln, nicht nur aus gesundheitlichen und ethischen Gründen sondern auch aus ökologischen, ökonomischen und sozialen Zwängen.

## Essen als Ideologie – ein Problem in der Ernährungsberatung?

Christine Brombach, ZHAW Wädenswil

Das Thema „Essen“ war noch nie in der Menschheitsgeschichte eine Selbstverständlichkeit. Seit jeher gibt es in allen Kulturen Vorstellungen und Bedeutungen, soziale Erwartungen, die mit „Essen“ einhergehen. Aber noch nie in der Menschheitsgeschichte gab es (wie derzeit in den industrialisierten Ländern) eine solche Fülle und Verschwendung von Lebensmitteln, gekoppelt mit einem rund-um-die Uhr Angebot. Gleichzeitig gibt es grosse Verunsicherungen bei vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern. Was ist essbar, was nicht, was gesund, was bio, regional oder saisonal? Welche Folgen handle ich mir und der Enkelgeneration ein, wenn ich esse, was ich esse? Wer sagt mir überhaupt, was das „richtige“ oder „richtigere“ Essen ist? Wer sind „die Experten“ die hier beraten können und wie und wo erhalte ich die Informationen, die mir in meinem jeweiligen Lebenskontext weiterhelfen?

Essen als „Ideologie“ zu bezeichnen mag paradox erscheinen, ist Essen doch eine zwingende biologische Notwendigkeit. Eine Ideologie im Sinne einer Weltanschauung ist ein soziales Phänomen. Essen vereint beides, biologische und soziale Aspekte. Doch was wir unter „Essen“ verstehen oder auf was es im Sinne einer Ideologie verweist, darüber wird heute nicht nur im Wissenschaftskontext in vielfältiger Weise diskutiert. Mitunter wird darüber auch erbittert gestritten, weil Essen immer mehr ist, als blosse Nährstoffversorgung des Körpers und häufig weltanschaulich und normativ aufgeladen wird.

Weil Essen (müssen) nicht nur biologische sondern soziale, kulturelle, ethische, moralische und ideologische Aspekte umfasst, wird die Auslegung dessen, was „Essen“ ausmacht, in einer säkularisierten Gesellschaft zum neuen Verhandlungsfeld. Dabei ist zu beobachten, dass die „Auslegungshoheit“ der Bedeutungen und Zuschreibungen von Essen, noch dazu des „gesunden Essens“ zunehmend in zwei unterschiedlichen Entwicklungslinien verlaufen:

- a) Die Glaubwürdigkeit, Deutungshoheit „der Wissenschaft“, deren „Unabhängigkeit“ und „Praxisrelevanz“ wird zunehmend in Frage gestellt
- b) Die Suche nach Strukturen und Halt in einer säkularisierten, wertpluralisierten Gesellschaft nimmt zu. Essen scheint für viele Menschen ein Erfüllungsort ihrer Sehnsucht nach Sinnhaftigkeit, Überschaubarkeit und Selbstbestimmung zu sein.

In dem Vortrag wird aufgegriffen, welche Ursachen und Folgen die derzeitige meist ideologisch aufgeladenen Debatten über Essen haben, wie wir uns im Dschungel diverser Ideologien zurechtfinden können und was dies auch praktisch für Ernährungsberatung bedeuten kann.