



**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Sektion Thüringen**  
**Abstracts anlässlich der**

**31. Ernährungsfachtagung am**  
**24.10.2024**

**„Pflanzenbasierte Ernährung –  
Mehr als nur ein Trend?“**

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

## Die DGE-Ernährungsempfehlungen - Vorstellung und Umsetzung in die Praxis

*Prof. Dr. Bernhard Watzl, Bonn*

Für die Überarbeitung der lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) für Deutschland hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) eine neue Methodik auf Grundlage mathematischer Optimierung entwickelt. Es werden gleichzeitig Gesundheitsaspekte (Lebensmittel-Gesundheitsrelationen und Energie- und Nährstoffzufuhr), Umweltaspekte (Treibhausgasemissionen und Landnutzung) und der in Deutschland übliche Verzehr berücksichtigt. Dabei ist die Abweichung vom üblichen Verzehr möglichst gering, während das Risiko für die Entstehung ernährungsmitbedingter Erkrankungen reduziert wird und die Optimierungsergebnisse innerhalb des Ziels zur Begrenzung der Erderwärmung auf 1,5 °C des Weltklimarats (Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC) liegen. Insgesamt 10 Modellvarianten aus 2 Szenarien bilden die wissenschaftliche Grundlage, nach der die bestehenden FBDG der DGE überarbeitet wurden. Mit der neuen Methodik – dem mathematischen Optimierungsmodell – liegt eine wissenschaftlich fundierte und transparente Basis für die Ableitung der FBDG für Deutschland vor. Der Beitrag erläutert die Eckpunkte und grundlegenden Konzepte der Entwicklung des Optimierungsmodells und der daraus resultierenden Ableitung von Empfehlungen für sich omnivor ernährende, gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren.

### *Zitierweise*

*Schäfer AC, Boeing H, Conrad J, Watzl B für die DGE Arbeitsgruppe Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen: Wissenschaftliche Grundlagen der lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland. Methodik und Ableitungskonzepte. Ernährungs Umschau 2024; 71(3): M158–66. e5–7.  
Open access: Dieser Beitrag ist frei zugänglich unter DOI: 10.4455/eu.2024.009*

## Landwirtschaft, globale Umweltgrenzen und die Rolle pflanzenbetonter Ernährung

*Prof. Dr. Dieter Gerten, Potsdam*

Im „Anthropozän“ ist die Erde in vielfacher Hinsicht großem Druck ausgesetzt. Symptome sind der globale Klimawandel, Waldrodungen, der Verlust von Tier- und Pflanzenarten, die Übernutzung von Wasservorräten sowie die Verschmutzung von Luft, Böden, Land- und Gewässerökosystemen. Die „Planetaren Belastungsgrenzen“ stellen einen wissenschaftlich fundierten Ansatz dar, neun globale Umweltänderungen in einem einheitlichen Konzept zusammenzubringen. Die vorsorgliche Einhaltung von für jeden dieser Bereiche definierten Grenzen soll sicherstellen, dass der Gesamtzustand der Erde sich nicht unkontrolliert von der uns bekannten Situation der letzten Jahrtausende wegbewegt, da diese einer Weltbevölkerung von mehreren Milliarden Menschen eine stabile Lebensgrundlage ermöglicht hat. Sechs der Grenzen sind jedoch schon überschritten: Klimawandel, Entwaldung, Eintrag von Stickstoff, Phosphor und neuen Substanzen, Süßwasserveränderungen, Biosphärenschäden. Ein Hauptgrund ist die Art und Weise, wie weltweit unsere Nahrungsmittel produziert werden: In großem Stil wurden Flächen für Land- und Viehwirtschaft umgewidmet; in vielen Regionen wird mehr Wasser entnommen, als erneuert werden kann; Düngemittel werden gebietsweise übermäßig benutzt; mit all dem geht ein dramatischer Artenverlust einher; und landwirtschaftliche Emissionen tragen zum Klimawandel bei. So geschieht derzeit die Hälfte(!) der Nahrungsmittelproduktion auf Kosten der Überschreitung Planetarer Grenzen. Der Vortrag zeigt auf, wie diese Entwicklung durch Einführung nachhaltigerer Formen der Landwirtschaft und veränderter Ernährungsweisen rückgängig gemacht werden könnte. Es erscheint theoretisch möglich, durch eine technologische und kulturelle Kehrtwende (einschließlich Ernährungsumstellungen) genug Nahrungsmittel für 10 Milliarden Menschen innerhalb der Belastungsgrenzen bereitzustellen. Solch eine Wende bedeutet indes die Umsetzung anspruchsvoller Maßnahmen in vielen Ländern – darunter die konsequente Umsetzung ressourcenschonender landwirtschaftlicher Methoden, die Reduzierung von Nahrungsmittelverlusten und schließlich der verminderte Konsum tierischer Produkte.

## **Fleisch als anthropozänes Rechtsproblem: Nachhaltigkeitsrechtliche Überlegungen zur Ernährungswende**

*Dr. Saskia Stucki, Winterthur*

Die Fleischfrage – die Frage, ob, wie viel und welches Fleisch wir essen (wollen, sollen, dürfen) – gilt uns traditionell als Privatsache. Unsere Ernährung mag Ausdruck jeweiliger kulinarischer, kultureller, religiöser oder moralischer Prädispositionen sein, wird gemeinhin aber jedenfalls als individuelle Konsumententscheidung aufgefasst. Die Idee einer politischen Intervention in diesen Bereich der Privatsphäre löst entsprechendes Unbehagen aus und handelt sich schnell den Vorwurf der staatlichen Überregulierung oder Übergriffigkeit ein. Dabei ist Fleisch in der Öffentlichkeit längst zum anthropozänen Krisensymbol geworden: Klimawandel, Zoonosen, Artensterben, institutionalisiertes Tierleid. Bereits ein flüchtiger Blick auf die externalisierten Kosten unseres unbändigen Fleischkonsums, dessen schädlichen Folgen für öffentliche Gesundheit, Tiere und Umwelt reichlich dokumentiert sind, verdeutlicht, dass von einer rein persönlichen Entscheidung nicht (mehr) die Rede sein kann. Die Fleischfrage ist politisch geworden.

Dieser Vortrag beleuchtet den anthropozänen Kontext, in welchem sich die Fleischfrage als spezifisch politisches und rechtliches (Nachhaltigkeits-)Problem darstellt. Sodann richtet sich der Blick auf den ambivalenten Status quo der Fleisch-Governance. Denn der Staat ist in der Fleischfrage bereits heute regulierend tätig – allerdings nicht zwecks Reduktion, sondern im Sinne einer Privilegierung und Förderung carnozentrischer Produktions- und Konsummuster. Zuletzt skizziert dieser Vortrag Grundzüge und mögliche Instrumente einer transformativen, auf die Ernährungswende abzielenden Fleisch-Governance.

## Ernährungsberatung im Spannungsfeld zwischen Gesundheit und Nachhaltigkeit

*Dr. Claudia Laupert-Deick, Bonn*

Ernährungstherapeut:innen begleiten Klient:innen unter Berücksichtigung zahlreicher Wünsche und Anforderungen. Neben der Bilanzierung der Energie- und Nährstoffzufuhr werden bei der Umsetzung im Alltag Lebensmittelvorlieben und Gewohnheiten, Krankheiten bzw. Unverträglichkeiten, soziale Aspekte und vieles mehr in einen verhaltenstherapeutischen Ansatz integriert. Auch dem zunehmenden Wunsch vieler Klient:innen, sich nachhaltiger zu ernähren, möchten Berater:innen nachkommen, da dieser in der Regel pflanzenbetont und mit vielen gesundheitlichen und ökologischen Vorteilen verbunden ist.

Bei der Auswahl der geeigneten Lebensmittel bzw. Ernährungsform gibt es in den Medien, der Fachpresse, Büchern und Publikationen viele Widersprüche. Während eine Gruppe von Ernährungsexpert:innen beispielsweise eine vegane Ernährungsform als unkritisch für alle Altersbereiche ansieht, schlagen Kinder- und Jugendärzt:innen Alarm, wenn über das Weglassen tierischer Lebensmittel im Speiseplan von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen diskutiert wird. Widersprüche gibt es weiterhin bei der Einordnung des Begriffs „plant-based“, der für vegetarische, vegane und flexitarische Ernährungsformen gleichermaßen gebraucht wird. Auch deutsche Begriffe wie „pflanzenbasiert“ oder „pflanzenbetont“ werden von Fachgesellschaften und in wissenschaftlichen Publikationen unterschiedlich definiert. Dies erschwert den Vergleich von Studienergebnissen und macht allgemeine, leicht verständliche und für jeden umsetzbare Empfehlungen kaum möglich. Hinzu kommen Studien aus Ländern wie den USA und Kanada, in denen seit Jahrzehnten eine Anreicherung zahlreicher Lebensmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen stattfindet. Mikronährstoffmängel werden dementsprechend weniger diskutiert als in europäischen Ländern, in denen eine flächendeckende Anreicherungs politik mit Ausnahme von Jod bisher keine Anwendung findet. Diese widersprüchlichen Aussagen haben das Thema nachhaltiger Ernährungsweisen zunehmend emotional aufgeladen. Ziel einer professionellen Ernährungsberatung ist es folglich, eine sachliche und faktenbasierte individuelle Begleitung zu ermöglichen, in der diese Widersprüche aufgelöst werden. Eine maßgeschneiderte Ernährungsintervention erfolgt idealerweise im Rahmen einer professionellen Ernährungstherapie bzw. -beratung mit Hilfe eines prozessgeleiteten Ablaufs nach dem German-Nutrition Care Process (G-NCP). Hierbei wird die individuelle Situation der Klient:innen zunächst umfangreich erfasst und bewertet. Der ärztliche Behandlungsauftrag, die Wünsche und Ziele der Klient:innen und die ernährungstherapeutischen Beratungsziele sind Basis für gemeinsame Zielabsprachen und Maßnahmenplanungen. Im Rahmen des Ernährungsassessments werden Ergebnisse der Ernährungsanamnese, von 24-Stunden Recalls und Ernährungsprotokollen, anthropometrische Messungen sowie Laborparametern und medizinischen Tests zusammengetragen. Für eine ganzheitliche Betrachtung sind darüber hinaus unter anderem Fragen zum Essverhalten, Lebensmittelvorlieben und Aversionen zu erheben. Die Ernährungsdiagnose, das Herzstück des G-NCP, dient zur Identifizierung von Ernährungsproblemen und deren Ursachen sowie den dazugehörigen Symptomen und Anzeichen. Am Beispiel einer 22-jährigen Patientin, die sich seit der Jugend vegetarisch ernährt und zunehmend auf tierische Produkte verzichten möchte, werden die Möglichkeiten eines professionellen Beratungsablaufs vorgestellt und diskutiert.

## Chancen und Risiken einer vegetarischen oder veganen Ernährung bei Kindern

*PD Dr. Ute Alexy, Dortmund*

Je mehr Lebensmittel aus der Ernährung ausgeschlossen werden, desto höher ist das Risiko für eine unzureichende Zufuhr von einzelnen Nährstoffen. Während in einer (pflanzenbetonten) omnivoren Ernährung Vitamin D und Jod sowie in einzelnen Alters- und Geschlechtsgruppen auch Calcium und Eisen als kritisch gelten, werde bei einer vegetarischen Ernährung ohne Fleisch und Fisch die langkettigen omega-3-Fettsäuren zusätzlich als potentiell kritischer Nährstoff angesehen. Bei einer veganen Ernährung, zu der ausschließlich pflanzliche Lebensmittel gehören, kommen zusätzlich Protein Zink, Selen, Riboflavin und vor allem Vitamin B12 dazu. Allerdings zeigt ein systematisches Review mit Metaanalyse aus dem Jahr 2023 (Koller et al. 2023), dass es in den 18 Studien, die die Ernährung von vegan ernährten Kindern und Jugendlichen mit einer omnivor ernährten Kontrollgruppe verglichen hatten, dass von diesen potentiell kritischen Nährstoffen eine signifikant niedrigere Zufuhr nur bei Protein und Riboflavin beobachtet wurde. Die Zufuhr von Calcium und Vitamin B12 (bei Berücksichtigung der Zufuhr aus Supplementen) unterschied sich zwischen den beiden Ernährungsformen nicht. Dagegen war die Zufuhr u.a. von Ballaststoffen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, einigen Vitaminen sowie Eisen und Kalium bei veganer Ernährung höher. Ergebnisse der 2017-2019 in Deutschland zeigen außerdem eine im Durchschnitt insgesamt gesündere Lebensmittelauswahl bei vegan ernährten Kindern und Jugendlichen (6-18 Jahre) mit einem höheren Verzehr von Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten und Nüssen als bei der omnivor ernährten Kontrollgruppe (Alexy et al. 2020). Eine Ernährungsmusteranalyse mit den Daten dieser Studie zeigte bei vegan ernährten Kindern und Jugendlichen allerdings auch weniger ausgewogene Lebensmittelkombinationen (Hansch et al. 2024). Da die Datenlage zu veganer Kinderernährung weiterhin eingeschränkt ist, gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in ihrem aktuellen Positionspapier (Klug et al. 2024) keine eindeutige Empfehlung für die Eignung einer veganen Ernährung bei Kindern und Jugendlichen und rät zu einer Ernährungsberatung durch qualifizierte Fachkräfte in dieser Altersgruppe.