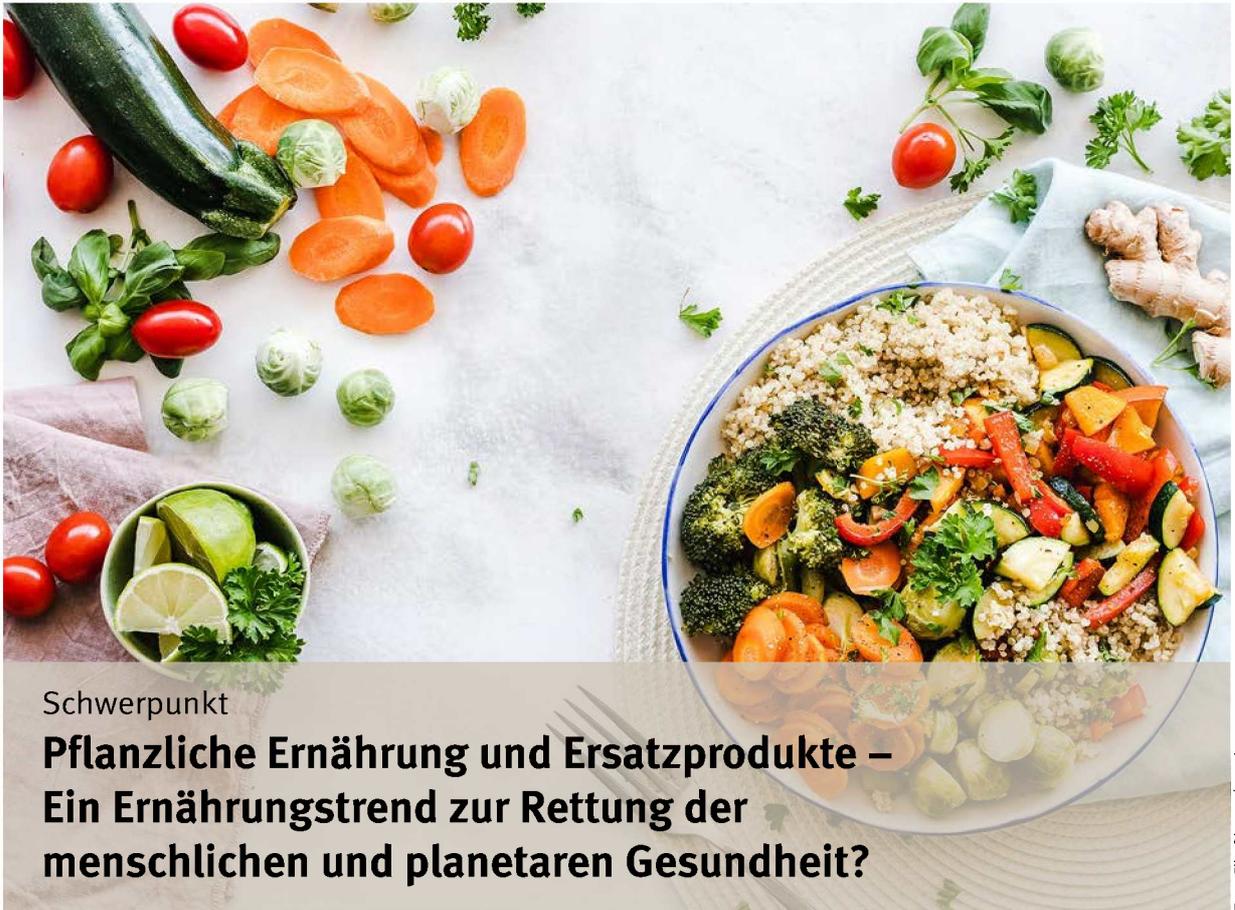


Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Schwerpunkt

**Pflanzliche Ernährung und Ersatzprodukte –
Ein Ernährungstrend zur Rettung der
menschlichen und planetaren Gesundheit?**

Foto: Ella Olsson / pexels.com

Kurzmeldungen

UN legt Report zu Ernährungskosten vor

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

Wildwuchs bei Klimaaussagen auf Lebensmitteln

Neue Lernplattform UNSER KITAESSEN

Nahrungsergänzung rund um Schwangerschaft und Stillzeit

Aktionen und Projekte

Bürgerrat „Ernährung im Wandel“: Empfehlungen an den Deutschen Bundestag

Aus Wissenschaft und Praxis

Höheres Demenzrisiko durch Ernährungsarmut bei älteren Erwachsenen

Recht und Gesetz

Das Herkunftskennzeichen Deutschland

Seite	
3	Editorial
	Kurzmeldungen
3	UN legt Report zu Ernährungskosten vor
3	Verbraucher-Kartoffel erhältlich
3	Vertrauen in Wissenschaft hat abgenommen
	Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen
4	Neue Projekte für mehr Kreislaufwirtschaft und gegen Lebensmittelverschwendung
4	Landesgesundheitskonferenz 2023: Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz
4	Zucker kauft Veggie-Wurst
4	Wie sicher essen wir Deutschen?
5	Wildwuchs bei Klimaaussagen auf Lebensmitteln
6	Neue Lernplattform UNSER KITAESSEN
6	Neugründung: Deutsche Gesellschaft für Ernährungspsychologie e.V.
7	Nahrungsergänzung rund um Schwangerschaft und Stillzeit
7	Update zum Kohortenprofil der DONALD-Studie
	Aktionen und Projekte
8	Empfehlungen an den Deutschen Bundestag
	Fragen aus der Beratung
9	Ab wann gibt es Kalorienangaben bei Wein?
9	Kann man Indianerbananen essen?
	Schwerpunkt
10	Ein Ernährungstrend zur Rettung der menschlichen und planetaren Gesundheit?
	Aus Wissenschaft und Praxis
14	Sich selbst überschätzende Ernährungskompetenz ist ein Problem
14	Pilotstudie zur COPLANT-Studie gestartet
14	Neue Bio-Verordnung für die Außer-Haus-Verpflegung in Deutschland
15	Höheres Demenzrisiko durch Ernährungsarmut bei älteren Erwachsenen
16	Ist gesund auch nachhaltig?
	Recht und Gesetz
16	Das Herkunftskennzeichen Deutschland
17	Neue Grenzwerte für Trinkwasser
	Bücher und Medien
18	Fakten-Check Nahrungsergänzungsmittel
19	Pflanzenbetonte Ernährung fördern
19	Gibt's das auch in Grün?
19	Quellenverzeichnis
20	Termine
	Internet
20	Interessantes im Netz

Interesse an unserem Newsletter?

Dann melden Sie sich einfach – sofern nicht bereits erfolgt – per Mail. Der **Knack•Punkt**-Newsletter erscheint neun- bis zwölfmal pro Jahr.

→ knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

Februar 2024 • Heft 1 • 32. Jahrgang

Herausgeberin:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Fachliche Betreuung und Koordination:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Bereich Ernährung und Umwelt

Redaktion:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Bernhard Burdick (verantwortlich)
Angela Clausen (AC)
Telefon: 02 11 / 91 380 – 1121
Fax: 02 11 / 91 380 9 – 1121
E-Mail: knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

Texte:

Dr. Angela Bechthold (Bec)¹, Angela Clausen (AC)²,
Philip Heldt (PHH)², Gabriele Janthur (ga)²,
Niklas Klinkhammer (NIK)², Friederike Maretzke (FM)²

¹ Wissenschaftsjournalistin, Köln

² Verbraucherzentrale NRW e.V.

Vertrieb und Abonnentenbetreuung:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Claudia Weinfurth
Telefon: 02 11 / 91 380 – 1121
Fax: 02 11 / 91 380 9 – 1121
E-Mail: knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

Bezugsbedingungen:

Der **Knack•Punkt** ist eine Fachzeitschrift für Multiplikator:innen im Bereich Ernährung und Lebensmittel zur Unterstützung ihrer beruflichen oder ehrenamtlichen Tätigkeit. Der Bezug des **Knack•Punkt** in digitaler Form ist für diese Personengruppe kostenlos. Die vollständigen Bezugsbedingungen sind nachzulesen unter

→ www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt oder können bei uns angefordert werden.

Informationen zum Datenschutz entnehmen Sie bitte unseren Hinweisen im Internet unter

→ www.verbraucherzentrale.nrw/datenschutz

Nächste Ausgabe:

April 2024, Redaktionsschluss 15. März 2024

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns sehr am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Kein Text darf ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin abgedruckt werden.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeberin wieder.

Gestaltung, Satz, Druck:

Verbraucherzentrale NRW e.V.

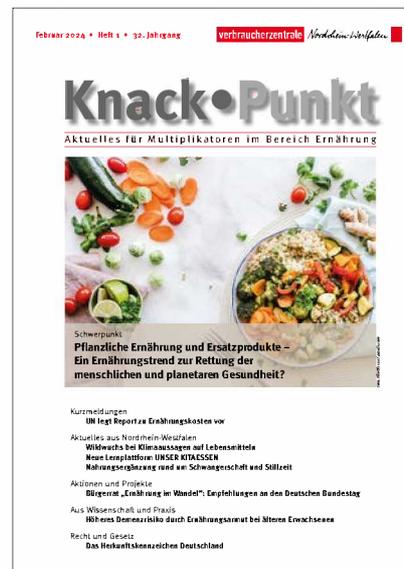
Exemplare für Bibliotheken sind gedruckt auf 100 % Recyclingpapier – ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

ISSN 1866-6590

Liebe Leser:innen,

im Januar hat die Bundesregierung ihre Ernährungsstrategie veröffentlicht. Die Vision: „Bis 2050 ist es für alle Menschen in Deutschland möglich und einfach, sich gut zu ernähren. Unser Ernährungssystem ist so verändert, dass sich alle gesund und nachhaltig ernähren können – unabhängig von Herkunft, Bildung und Einkommen. Unser Handeln ist auf Vorsorge anstatt auf Nachsorge ausgerichtet. Im Fokus steht eine stärker pflanzenbetonte Ernährung mit möglichst ökologisch erzeugten, saisonal-regionalen Lebensmitteln und so wenig Lebensmittelabfällen wie möglich. Wir tragen mit unserer Ernährung auch zur Ernährungssicherheit der Zukunft bei.“ Im Prinzip ist das nichts Neues, fordern das Ernährungsfachleute seit Jahrzehnten. Allerdings, wenn wir ehrlich sind, ist eine gesunde und nachhaltige Ernährung im Prinzip für den größten Teil der Bevölkerung auch jetzt schon möglich. Das Wissen (und das nötige Gela) ist bei vielen vorhanden, dem stehen aber jede Menge Versuchungen, Verführungen, wenig gesundheitsförderliche

Ernährungsumgebungen und ganz viel Werbung entgegen. Was soll jetzt also anders werden? Die DGE-Qualitätsstandards sollen in Kitas und Schulen verpflichtend werden (warum nicht für Krankenhäuser, Alten- und Pflegeheime?), der Bioanteil in der Gemeinschaftsverpflegung soll weiter erhöht, das Ernährungssystem resilienter gemacht und die regionale Wertschöpfung gestärkt werden. Leider bleibt es bei vielen Absichtserklärungen wie „Diese wissenschaftlich abgeleiteten Reduktionsziele [im Rahmen der Nationalen Reduktionsstrategie] sollen für konkrete Forderungen an die Lebensmittelwirtschaft dienen, den Anteil von Zucker, Fetten und Salz in ihren Produkten zu senken.“ Beim Thema „Höchstgehalte für den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen“ wird darauf verwiesen, dass Deutschland in einer EU-Task Force mitarbeitet. Bei den Schwerpunktzielgruppen sollen aufschwungene Angebote eine besondere Rolle spielen: Der Vernetzung und Einbindung von relevanten Akteur:innen wird eine besondere Bedeutung beigemessen. Sind da Ernährungsfachkräfte gemeint oder welche Qualifikationen sind nötig?



Die Ernährungs- bzw. Werbewirtschaft wird nicht wirklich in die Pflicht genommen. Aber vielleicht kommt es letztendlich nur darauf an, was aus bzw. mit dieser Strategie gemacht wird. Eine interessante Lektüre wünscht **die Redaktion**

Kurzmeldungen

UN legt Report zu Ernährungskosten vor

Obwohl die derzeitigen Agrar- und Ernährungssysteme für Nahrung sorgen und die Wirtschaft stützen, verursachen sie auch enorme versteckte Kosten für Gesundheit und Umwelt – umgerechnet mindestens 10 Billionen US-Dollar pro Jahr bzw. rund 10 % des globalen Bruttoinlandsproduktes. Das geht aus einem Bericht der ERNÄHRUNGS- UND LANDWIRTSCHAFTS-ORGANISATION DER UN (FAO) hervor, der 154 Länder umfasst.

70 % der Kosten entfallen auf die Folgen ungesunder Ernährung (mit einem hohen Anteil an hochverarbeiteten Lebensmitteln, Fetten und Zucker), was zu Übergewicht und nicht übertragbaren Krankheiten und zu Verlusten der Arbeitsproduktivität führt. Dies gilt insbesondere in reichen Ländern.

Ca. 20 % der Gesamtkosten sind umweltbedingt und entstehen durch Treibhausgas- und Stickstoffemissionen, Landnutzungsänderungen und Wasserverbrauch, wobei alle Länder betroffen sind. (AC)

Quelle: FAO report reveals hidden costs of agrifood systems. Stand: 06.11.2023, news.un.org/en/story/2023/11/1143242

Verbraucher-Kartoffel erhältlich

Kartoffeln der Verbrauchermarke „Du bist hier der Chef“ (siehe s. Knack•Punkt 5/2020, S. 8) sind bio, regional und fair. Sie zeichnen sich durch vielfältige Schalenfarben, leicht abweichende Formen und eine glatte Oberfläche aus. Diese Kartoffeln werden lediglich gebürstet statt gewaschen und ohne Lagerungsbehandlung angeboten. Bisher gibt es Milch und Eier. Aktuell läuft eine Online-Abstimmung über Äpfel. (AC)

→ <https://dubisthierderchef.de>

Vertrauen in Wissenschaft hat abgenommen

Das geht aus dem Wissenschaftsbarometer 2023 hervor. 56 % der Befragten erklärten, sie würden „voll und ganz“ oder „eher“ Wissenschaft und Forschung vertrauen (2022: 62 %). Parallel dazu stieg der Anteil derer, die wissenschaftlichen Ergebnissen „nicht“

oder „eher nicht“ vertrauen, von 8 auf 13 %. Am meisten Vertrauen bringen Befragte zwischen 14 und 29 Jahren der Wissenschaft entgegen (76 %). Dagegen zeigen sich Menschen über 60 Jahre am skeptischsten (46 %). Vor allem bei Personen mit mittlerem und niedrigem Bildungsniveau sank das Vertrauen.

Etwa zwei Drittel der Befragten sind der Meinung, dass politische Entscheidungen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen sollten. 72 % finden es richtig, dass Wissenschaftler:innen sich öffentlich äußern, wenn Forschungsergebnisse bei politischen Entscheidungen nicht berücksichtigt werden, im vergangenen Jahr waren es 79 %.

Nur 16 % aller Befragten gab an, Programmen wie ChatGPT bei der Wiedergabe wissenschaftlicher Inhalte zu vertrauen. Unter den 14- bis 29-Jährigen waren es 45 %. (AC)

→ www.wissenschaft-im-dialog.de/projekte/wissenschaftsbarometer/wissenschaftsbarometer-2023

Neue Projekte für mehr Kreislaufwirtschaft und gegen Lebensmittelverschwendung

Im Januar 2024 ist das Projekt „Wertvoll NRW – Landesweite Initiative für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln“ der VERBRAUCHERZENTRALE NRW gestartet. Das Projekt wird gefördert vom MINISTERIUM FÜR LANDWIRTSCHAFT UND VERBRAUCHERSCHUTZ NRW und läuft bis zum 31.12.2026. Der Fokus des Projekts liegt auf der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung, vor allem in der jungen Zielgruppe bis 35 Jahre. Im europäischen Verbundprojekt „100 Circular Households“, welches ebenfalls im Januar 2024 in der VERBRAUCHERZENTRALE NRW startet, werden in vier europäischen Städten Verbraucher-Haushalte zum Thema Kreislaufwirtschaft und Konsum beforscht und begleitet. Ziel ist es, in den Haushalten mit einfachen Maßnahmen einen kreislauffähigen Konsum anzustoßen und zu erforschen, welche Maßnahmen dabei besonders wirksam sind, um zukünftige Kampagnen und Programme zu gestalten. Gemeinsam mit dem Projektpartner HOCHSCHULE RUHR WEST wird die VERBRAUCHERZENTRALE NRW im Circle-up-Projekt dazu 25 Haushalte im deutschen Projektstandort Bottrop in den vier Produktsegmenten Haushaltselektronik, Textilien, Lebensmittelverschwendung und Verpackungen begleiten. Die Ergebnisse werden anschließend gesammelt und gemeinsam ausgewertet.

Landesgesundheitskonferenz 2023: Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz war Schwerpunktthema der LANDESGESUNDHEITSKONFERENZ (LGK) am 17. November 2023 in Münster. Vereinbart wurden Maßnahmen zur Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz durch das Gesundheitswesen. Konkret sollen die Akteure im Gesundheitswesen beispielsweise einen leichten Zugang zu Gesundheitsinformationen und -diensten bieten (möglichst einfach und anwendungsfreundlich, Bereitstellung in verschiedenen Sprachen, Verbesserung und Ausweitung der Nutzung digitaler Angebote). Zudem sollen alle Akteure zielgruppenspezifische Kommunikationsstrategien entwickeln, die sich an den jeweiligen Bedarfen orientieren. Die Umsetzung der verschiedenen Handlungsempfehlungen wird in den Folgejahren überprüft. Der gesamte Beschluss steht jetzt im Internet. Der LGK gehören wichtige Institutionen des nordrhein-westfälischen Gesundheitswesens an, darunter beispielsweise Vertreter:innen der Sozialversicherungsträger, der Ärzteschaft, der Pflege, der Kommunalen Spitzenverbände und der Selbsthilfe.

→ www.mags.nrw/landesgesundheitskonferenz

→ www.mags.nrw/system/files/media/document/file/final_internetversion_erklarung-2023.pdf

Zucker kauft Veggie-Wurst

Der Zuckerkonzern PFEIFER & LANGEN übernimmt die Mehrheit an dem Wurstwaren- und Fleisch- bzw. Fischalternativen-Produzenten RÜGENWALDER MÜHLE. RÜGENWALDER hat rund 1.000 Mitarbeitende und erzielte 2021 rund 263

Millionen Euro Umsatz. Die Firma gilt als Veggie-Pionier, in 2022 entfielen 60 % der Erlöse auf den pflanzenbasierten Bereich. Die Konkurrenz in diesem Bereich ist mit Marken wie Like Meat (Livekindly), Garden Gourmet (NESTLÉ), Valess (FRIESLANDCAMPINA), Gutfried „Wie“ (TÖNNIES) oder Billie Green (The Plantly Butchers) aber sehr stark.



PFEIFER & LANGEN will damit sein Geschäft in der New-Food-Division „Nature's Richness Group“ stärken. Bisher gehören dazu schon das Zucker-Startup SAVANNA (Cellobiose, Allulose, beides Novel Food), die NATURKOST GROUP, die Beteiligung am britischen Vegan-Hersteller V-BITES, das Forschungszentrum NEXNOA (neue Extrusionstechnologien für Fleischersatz) sowie ENDORI (Fleischersatz per Nassextrusion).

Quellen: Rügenwalder Mühle beteiligt mehrheitlich Pfeifer & Langen. Lebensmittelzeitung vom 28.11.2023 • Kölner Stadtanzeiger/dpa, 29.11.23

Studie: Wie sicher essen wir Deutschen?



Dieser Frage widmet sich die QS QUALITÄT UND SICHERHEIT GMBH, Bonn. Die Herausgeberin des blauen QS-Prüfzeichens – nach eigenen Angaben der führende Standard für Lebensmittelsicherheit in Deutschland – beauftragte FORSA mit einer repräsentativen Befragung, an der im Mai 2023 1.006 Personen ab 18 Jahren aus dem gesamten Bundesgebiet teilnahmen. Ziel war es,

den Kenntnisstand und die Einstellungen der deutschen Bevölkerung zur Lebensmittelsicherheit zu ermitteln. Gefragt wurde u.a., für wie sicher Verbraucher:innen Lebensmittel in Deutschland halten (86 %: „sehr“ bzw. „eher sicher“), wie gut sie sich über das Thema Lebensmittelsicherheit informiert fühlen (52 %: „alles in allem ausreichend“) oder zu welchen Empfindungen Rückrufe von Lebensmitteln führen (bei 29 % mehr Unsicherheit, bei 22 % höheres Vertrauen aufgrund der funktionierenden Sicherheitssysteme). Als hauptverantwortlich für das Thema Lebensmittelsicherheit sehen 82 % der Verbraucher:innen in erster Linie den Handel (Lieferkettenkontrolle, Einhaltung von Hygienestandards). 72 % sehen hier insbesondere Schlachtbetriebe und Verarbeiter, 70 % die Landwirtschaft (Einsatz von Pestiziden oder Antibiotika). 69 % sehen die Verantwortlichkeit hauptsächlich beim Staat (18- bis 29-Jährige: 73 %). Nur 39 % der Teilnehmenden sehen die eigene Produktauswahl und deren Zubereitung als wichtigen Beitrag für die Lebensmittelsicherheit.

→ www.lebensmittelsicherheit.de

(AC)

Bundesweiter Marktcheck der Verbraucherzentralen

Wildwuchs bei Klimaaussagen auf Lebensmitteln

Klima und Nachhaltigkeit sind vielen Menschen beim Einkauf wichtig. Das nutzen viele Unternehmen für sich und werben mit zahlreichen verschiedenen Zeichen und Werbeaussagen rund ums Klima. Wie ein bundesweiter Marktcheck der VERBRAUCHERZENTRALEN zeigt, bleiben diese jedoch häufig unklar und ohne nähere Erläuterungen.

Häufig unklar und ohne nähere Erläuterungen

Mit Klimaneutralität wurde auch am häufigsten geworben (53 von 87 Produkten). Dabei wurde das ‚Klimaneutral‘-Zeichen eines privaten Siegelgebers in sieben verschiedenen Varianten gefunden.

Produkte). Der ausführliche Bericht zum Marktcheck steht im Internet (siehe Weblinks).

Rechtliche Vorgaben fehlen

Der Marktcheck mit 87 Produkten aus zehn Bundesländern macht deutlich, dass gesetzliche Vorgaben und ein entsprechendes Kontrollsystem für die Werbung mit Klima- und Umweltaussagen nötig sind. Das zeigt beispielsweise der Vergleich verschiedener Milchpackungen: Ein Produkt trug lediglich die Angabe „klimaneutral“ mit Verweis auf „effektiven Klimaschutz“, ein anderes Produkt warb mit Aussagen und Erläuterungen auf allen Verpackungsseiten. Eindeutige



nehmen Produkte besser darstellen als sie sind und Verbraucher:innen dadurch getäuscht werden. Die Menschen erwarten zu Recht, dass bei klimaneutralen Produkten Klima- und Umweltschutz auch berücksichtigt, und Klima-Emissionen nicht nur irgendwo und irgendwo mehr

oder weniger kompensiert werden“, so BERNHARD BURDICK von der VERBRAUCHERZENTRALE NRW. „Solange es keine klaren rechtlichen Vorgaben für Kompensation gibt, sollte Werbung mit ‚Klimaneutralität‘ daher verboten werden.“

Die Forderungen der Verbraucherzentralen

Aussagen und Siegel, die nicht belegbar sind, sollten nicht mehr verwendet werden. Dazu gehören auch Formulierungen wie „klimaneutral“, „klimafreundlich“ oder „CO₂-positiv“ sowie andere Aussagen mit gleichwertiger Bedeutung und Tragweite.

Unternehmen sollten nur mit umgesetzten, belegten Klimaschutzmaßnahmen werben, jedoch nicht ausschließlich mit Zielvorgaben.

Werben Unternehmen mit einer reduzierten CO₂-Bilanz, sollte sich diese auf das gesamte Produkt und dessen gesamten Lebenszyklus beziehen und nicht nur auf einen Teilaspekt wie die Verpackung oder Produktion.

Es sind einheitliche rechtliche Vorgaben für die Verwendung von Klima- und CO₂-Aussagen nötig. Dies gewährleistet nur eine Verifizierung der verwendeten Werbeaussagen und Siegel durch staatlich anerkannte, unabhängige, akkreditierte Drittanbieter. Eine Zertifizierung durch das Unternehmen selbst ist nicht ausreichend.

Die Erstellung und Veröffentlichung von Hintergrundinformationen zu Werbeaussagen und Siegeln sollte nach einheitlichen Mindeststandards erfolgen. Diese Standards sollten alle Marktteilnehmer und Unternehmen, die mit Klimaaussagen werben wollen, umsetzen. Dadurch wird eine bessere Vergleichbarkeit zwischen Produkten einer Produktkategorie ermöglicht. (AC)

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/89128

→ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/HIS/?uri=CELEX:52023PC0166&qid=1705178127391>



Beispiele für Siegel und Aussagen mit Klimabezug / Marktcheck Klimawerbung

Aber Aussagen wie „klimaneutral“, „klimapositiv“ und „CO₂-positiv“ können zu falschen Vorstellungen führen. Meist stecken dahinter Ausgleichszahlungen in CO₂-Kompensationsprojekte, deren Berechnungsgrundlagen fragwürdig sein können. Unternehmen sollten diese daher grundsätzlich nicht mehr verwenden dürfen. Bei einem Drittel der Produkte blieb unklar, auf was genau sich das Werbeversprechen bezieht. So sind Aussagen wie „24 % CO₂-Reduzierung“ nicht hilfreich, wenn nirgendwo angegeben ist, ob damit die Verpackung, die Herstellung oder das gesamte Produkt gemeint ist. Und es fehlt eine Vergleichsgröße. Solche ergänzenden Erklärungen zur besseren Einordnung fehlten ebenfalls bei einem Drittel der Produkte. Häufig verwiesen die Unternehmen auf weiterführende Informationen im Internet (73 der 87 Pro-

Informationen lieferten jedoch auch diese nicht. Eine Einschätzung, welches der Produkte den größten Mehrwert für das Klima bringt, ist so für Verbraucher:innen nicht möglich.

Als vielversprechend werten die VERBRAUCHERZENTRALEN zwei Richtlinien zu Umweltaussagen, welche die EUROPÄISCHE KOMMISSION aktuell vorbereitet, um rechtliche Lücken zu schließen (Green-Claims-Richtlinie und EmpCo-Richtlinie „Stärkung der Verbraucher für den ökologischen Wandel“). Bis die Richtlinien umgesetzt werden und sich damit direkt auf Werbeaussagen auswirken, können jedoch noch Jahre vergehen. Unternehmen, die ihre Klimaschutzbemühungen deutlich machen wollen, sollten daher schon jetzt transparent und verständlich kommunizieren. „Die Werbung mit Klimaaussagen darf nicht dazu führen, dass Unter-

Interessierte für Testphase gesucht



Neue Lernplattform UNSER KITAESSEN

Die Gestaltung der Mahlzeiten in Kindertageseinrichtungen soll den Kindern vielfältige positive Erfahrungen beim Essen und Trinken ermöglichen und dazu beitragen, dass sie sich gesund entwickeln. Eine wichtige Voraussetzung dafür sind gut geschulte pädagogische und hauswirtschaftliche Kräfte. Als Verantwortliche für die Verpflegung entwickeln sie die Qualität der Verpflegung weiter und gestalten die Essumgebung für die Kinder.

Portal zur Qualitätsentwicklung

Im Rahmen von INFORM wurde von den KITA-VERNETZUNGSSTELLEN Brandenburg und Rheinland-Pfalz ein Portal zur Qualitätsentwicklung gestaltet, welches jetzt auch in NRW für die Testung zur Verfügung steht. Das Portal UNSER KITAESSEN unterstützt Einrichtungen dabei, ein gemeinsames Verständnis für Qualität zu entwickeln und den Qualitätsprozess auf Basis des „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas“ (2023) dauerhaft in der Praxis zu etablieren. Mit seinem Qualitätscheck ermöglicht das Tool die Auswertung des Ist-Stands, eine Schritt-für-Schritt-Weiterentwicklung und einiges mehr.

Ab sofort sind Kitas willkommen, die eine Qualitätsentwicklung mit dem Qualitäts-Tool UNSER KITAESSEN starten möchten und dazu Näheres erfahren wollen – eine [E-Mail](#) an die Adresse am Ende dieses Artikels genügt. Sie bekommen dann den Zugang zum Portal mit einem eigenen Login für die ersten Schritte mit dem Tool.

Lernplattform

Die jetzt neu entwickelte Lernplattform soll als Ergänzung dazu ab Winter 2024 den für die Verpflegung verantwortlichen Fachkräften das eigenständige Lernen zu den verschiedenen Themen ermöglichen. Sie vermittelt ein systematisches Verständnis für die unterschiedlichen Aspekte gesunder und nachhaltiger Ernährung für Kinder, ermöglicht die Reflexion des eigenen beruflichen Handelns und unterstützt die professionelle Umsetzung im Kita-Alltag. Jedes Lern-Modul schließt mit einem Quiz ab und bietet so eine Wissensüberprüfung mit einer Bestätigung für die erfolgreiche Teilnahme. Entwickelt werden die Inhalte für die pädagogischen Kräfte im INFORM-Projekt der VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW, ergänzt durch Lern-Module für

hauswirtschaftliche Kräfte, in Zusammenarbeit mit der KITA-VERNETZUNGSSTELLE RHEINLAND-PFALZ.

Für die Lernplattform werden seit Anfang Februar 2024 Test-Personen gesucht, um einzelne Lern-Module zu durchlaufen und anschließend an der Evaluation teilzunehmen. Öffentlich zugänglich sein wird die Lernplattform dann gegen Ende des Projektes, also Ende 2024.

Alle im Projekt entwickelten Angebote sollen nach Ende des Förderzeitraumes möglichst verstetigt und in weiteren Bundesländern angeboten werden, damit Kitas bundesweit von diesen Angeboten zur Qualitätsfortentwicklung der Kitaessens profitieren können. (ga)

www.kita-schulverpflegung.nrw/node/85411

www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QS1/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

E-Mail-Anfragen mit dem Betreff „Qualitäts-Tool“ sind willkommen an

kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw



Quelle: Christiane Herold, Helliwood media & education

Neugründung: Deutsche Gesellschaft für Ernährungspsychologie e.V.

Am 19. Dezember 2023 wurde in Köln die DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNGS-PSYCHOLOGIE E.V. (DGEP) gegründet. Der Zweck des Vereins ist die Förderung und Verbreitung der Ernährungspsychologie auf gesellschaftlicher und wissenschaftlicher Ebene. Der Verein soll dazu beitragen, das Wissen über Ernährungspsychologie zu erweitern, zu vertiefen und zu verbreiten sowie die Zusammenarbeit und den Austausch zwischen Wissenschaft, Praxis und Interessierten auf diesem Gebiet zu fördern. Ziel ist es, die Ernährungspsychologie in der Gesellschaft bekannter zu machen, insbesondere durch Fachtagungen, Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit, wissenschaftliche Tätigkeit, Fortbildungen sowie Unterstützung von Personen und Gruppen. Die 30 Gründungsmitglieder wählten als Vorstand KATHARINA FANTL, BRITTA ZIEBARTH, PETER LINSEL und FRÉDÉRIC LETZNER (Vorsitzender). (AC)

<https://dgep.info>

Marktcheck

Nahrungsergänzung rund um Schwangerschaft und Stillzeit

In einem Marktcheck hat die VERBRAUCHERZENTRALE BADEN-WÜRTTEMBERG Ende 2023 erneut die Zusammensetzung und Dosierung verschiedener Nahrungsergänzungsmittel (NEM) für Menschen mit Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und der Stillzeit untersucht.

Für insgesamt 131 Produkte wurden die Zusammensetzung und Preise im Internet recherchiert. Damit wurden 2023 mehr Produkte erfasst als in den früheren Marktchecks. Am Ergebnis änderte sich wenig: Noch immer gilt bei den Herstellern meist das falsche Prinzip „viel hilft viel“. Positiv: Zum ersten Mal seit zehn Jahren gab es im Marktcheck ein Produkt, das mit 400 µg Folsäure und 100 µg Jod ohne weitere Zusätze die Empfehlungen genau erfüllte. Gleichzeitig gehörte es mit einem Preis von 8 Cent pro Tagesdosis zu den vier günstigsten Produkten im Marktcheck. Allen anderen NEM wurden neben Folsäure und Jod mindestens ein weiteres Vitamin, ein weiterer Mineralstoff oder sonstiger Stoff zugesetzt. Darüber hinaus überschritten die enthaltenen Mengen beim größten Teil der Produkte die vorgeschlagenen Höchstmengen des BUNDESINSTITUTS FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR) für NEM. Teilweise

lieferten die Produkte auch höhere Mengen als für die gesamte Tageszufuhr einschließlich der alltäglichen Ernährung empfohlen wird (D-A-CH-Referenzwerte).

Die wichtigsten Ergebnisse des Marktchecks 2023 im Vergleich mit den Empfehlungen sind im Internet in drei Produktübersichten zusammengefasst:

- Produkte für Kinderwunsch und Schwangerschaft (Excelliste, nach verschiedenen Kriterien filterbar)
- Produkte für Stillende (pdf)
- Produkte für Männer mit Kinderwunsch (pdf)

Am Bedarf vorbei

Die angebotenen Nahrungsergänzungsmittel gingen meist am tatsächlichen Bedarf der angesprochenen Zielgruppe vorbei.

Für Schwangere: Nur 26 von 101 Produkten (einschließlich Produkte von Kinderwunsch bis Stillzeit) enthielten wie empfohlen 400 µg Folsäure und 100 bis 150 µg Jod. Weitere 29 Produkte für Schwangere, die 800 µg Folsäure enthielten, erfüllten ebenfalls die Empfehlung für Jod. Insgesamt 17 Produkte enthielten kein Jod, davon waren aber nur

vier entsprechend gekennzeichnet. Sechs Produkte lieferten zu wenig Jod, elf Produkte mehr als empfohlen. 51 Produkte enthielten Eisen, obwohl Schwangere nur nach ärztlicher Absprache Eisen ergänzen sollten. Bei 43 Produkten lag die Dosierung zudem über den vorgeschlagenen Höchstmengen des BfR, der größte Teil enthielt mehr als doppelt so viel Eisen.

Für Stillende: Von den 12 Produkten enthielten nur zwei Produkte wie empfohlen 100 µg Jod. Sieben Produkte lieferten mehr, drei Produkte enthielten gar kein Jod. Neun Produkte enthielten Nährstoffe in Mengen, die über den BfR-Höchstmengen lagen.

Für Männer mit Kinderwunsch: In allen 18 Produkten waren Nährstoffe in Mengen enthalten, die über den BfR-Höchstmengen für NEM lagen. Hier wurden vor allem Mikronährstoffe eingesetzt, für die es einen passenden *Health Claim* wie „Selen trägt zu einer normalen Spermabildung bei“, „Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei“ oder „Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung“ gibt sowie landläufig als potenzfördernd geltende Substanzen wie Arginin, Maca, Ginseng oder *Tribulus terrestris*. Zusätzlich fanden sich meist weitere Vitamine, Carotinoide, Carnitin und Coenzym Q10. (AC)

→ www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/11633

Universität Bonn

Update zum Kohortenprofil der DONALD-Studie

Die *Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed (DONALD)*-Studie wurde vor fast 40 Jahren vom damaligen FORSCHUNGSMITTEL FÜR KINDERERNÄHRUNG (FKE), Dortmund, gestartet. Inzwischen wird sie von der UNIVERSITÄT BONN weitergeführt.

1985 begann die offene (dynamische) Kohorte in Dortmund Informationen über Ernährung, Wachstum, Entwicklung und Stoffwechsel gesunder

Kinder und Jugendlicher zu sammeln. Im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter wurden und werden jährlich detaillierte Daten erhoben, darunter ein dreitägiges, gewogenes Ernährungsprotokoll, eine 24-Stunden-Urinprobe, anthropometrische und medizinische Untersuchungen sowie Interviews zum Lebensstil.

Auch wenn sich die grundlegenden Prüfungsmodule seit dem Start vor über 35 Jahren nicht verändert ha-

ben, wurde die DONALD-Studie durch die Einführung neuer Module kontinuierlich weiterentwickelt. Daher werden die Teilnehmer:innen seit 2005 auch im Erwachsenenalter zu Nachuntersuchungen inklusive zusätzlicher Nüchternblutentnahme eingeladen. Insgesamt wurden zwischen 1985 und 2022 2.375 Teilnehmer:innen



(1.198 Mädchen, 1.177 Jungen) für die Studie rekrutiert. Inzwischen gibt es Daten aus ca. 30.700 anthropometrischen Messungen, ca. 19.200 Ernährungsaufzeichnungen, etwa 10.600 24-Stunden-Urin- und ca. 1.300 Blutproben aus einem Beobachtungszeitraum von über 35 Jahren. Damit bietet die DONALD-Studie einen großen Datenpool für Längsschnittstudien zu Ernährung, Wachstum und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter, ihren Auswirkungen auf die Entstehung von Krankheiten im frühen Erwachsenenleben sowie den Ernährungstrends über mehr als drei Jahrzehnte.

Aus den Ergebnissen der DONALD-Studie sind zahlreiche Veröffentlichungen zu den Themen Ernährung, Wachstum und Stoffwechsel in nationalen und internationalen Fachzeitschriften entstanden. Forschungsthemen waren

u.a. nachhaltige Ernährung, Darmmikrobiom, Metabolomics, gesunder Lebensstil, Jod-Status, Chronotyp/zirkadiane Essgewohnheiten/sozialer Jetlag, Zuckerverzehr und Nahrungsergänzungsmittel.

Ergebnisse der DONALD-Studien fließen in die Arbeit verschiedener nationaler und internationaler Fachgesellschaften ein. Die Ergebnisse eines Projekts zur Beikost wurden beispielsweise in den *Positionspapieren zur Beikost* der *Nutrition Commission* der EUROPEAN SOCIETY FOR PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY, AND NUTRITION (ESPGHAN) sowie der BRITISH NUTRITION FOUNDATION aufgegriffen. Da die DONALD-Studie die erste Studie war, die Daten zur freien Zuckeraufnahme bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland lieferte, wurden diese in die Zuckerempfehlungen des Konsensuspapiers der DEUT-

SCHEN ADIPOSITAS-GESELLSCHAFT, der DEUTSCHEN DIABETES GESELLSCHAFT und der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG aufgenommen. Und auch die EUROPÄISCHE BEHÖRDE FÜR LEBENSMITTELSICHERHEIT EFSA bezieht sich in ihren wissenschaftlichen Gutachten und Empfehlungen immer wieder auf Daten aus der DONALD-Studie.

Weitergehende Informationen und Literaturhinweise liefert der kürzlich erschienene, frei zugängliche Artikel im *European Journal of Nutrition*. (AC)

Quelle: Perrar I, Alexy U, Nöthlings U (2023): Cohort profile update—overview of over 35 years of research in the Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed (DONALD) study. *Eur J Nutr* 27.12.2023. <https://doi.org/10.1007/s00394-023-03290-x>

→ www.epi.uni-bonn.de/forschung/donald-studie-1

Aktionen und Projekte

Bürgerrat „Ernährung im Wandel“

Empfehlungen an den Deutschen Bundestag

Im letzten August (s. **Knack•Punkt** 4/2023, S. 14) berichteten wir von der Einsetzung des *Bürgerrats Ernährung*. 160 zufällig ausgewählte Bürger:innen ab 16 Jahre – repräsentativ in Hinblick auf Alter, Geschlecht, Wohnort, Bildungsstand und Ernährungsart (omnivor/vegetarisch/vegan) – sollten sich mit dem Thema „Ernährung im Wandel: Zwischen Privatangelegenheit und staatlichen Aufgaben“ beschäftigen.

Am 14. Januar 2024 nun stimmte der Bürgerrat über seine Empfehlungen für den DEUTSCHEN BUNDESTAG ab und stellte sie Bundestagspräsidentin BÄRBEL BAS vor. Folgende neun Empfehlungen (nach Priorität geordnet) wurden durch den Bürgerrat Ernährung ausgesprochen:

1. Kostenfreies Mittagessen für alle Kinder als Schlüssel für Bildungschancen und Gesundheit
2. Bewusstes Einkaufen leicht gemacht durch ein verpflichtendes staatliches Label

3. Verpflichtende Weitergabe von genießbaren Lebensmitteln durch den Lebensmitteleinzelhandel
4. Lebensbedingungen und Herkunft von Tieren transparent darstellen
5. Fördern statt Fordern – neuer Steuerkurs für Lebensmittel
6. Gesunde, ausgewogene und angepasste Gemeinschaftsverpflegung in Krankenhäusern, Reha-, Senioren- und sonstigen Pflegeeinrichtungen
7. Verbrauchsabgabe zur Förderung des Tierwohls
8. Altersgrenze für Energydrinks
9. Mehr Personal für Lebensmittelkontrollen und bessere Transparenz der Ergebnisse für die Öffentlichkeit

Zudem hat der *Bürgerrat* in einer übergreifenden Empfehlung festgestellt, dass Information und Bildung das Fundament für alle anderen Empfehlungen des *Bürgerrats* sind.

Die ausführlichen Empfehlungstexte und weitere Abstimmungselemente stehen im Internet (siehe Link).

Am 20. Februar 2024 – nach Redaktionsschluss – wurde das ausformulierte Bürgergutachten mit allen Empfehlungen und Informationen zum Prozess der Bundestagspräsidentin BÄRBEL BAS übergeben. Das Gutachten wird als Bundestagsdrucksache veröffentlicht. Im Anschluss fand eine erste fraktionsübergreifende Diskussion der Empfehlungen mit Fachpolitikerinnen und Fachpolitikern statt. Später soll das Bürgergutachten im Plenum und in Fachausschüssen diskutiert werden. (AC)

Quelle: www.bundestag.de/presse/pressemitteilungen/2024/pm-240114-empfehlungen-buergerrat-986122 [abgerufen am 15.01.2024]

→ www.bundestag.de/resource/blob/984354/39efba25c218ee935e26f786abbce81c/Empfehlungen_buergerrat.pdf

→ www.bundestag.de/drucksachen

Frage

Ab wann gibt es Kalorienangaben bei Wein?

Seit dem 8. Dezember 2023 gelten umfangreiche Änderungen in der Kennzeichnung bei Wein, der nach diesem Zeitpunkt auf den Markt gebracht wurde. Bereits vor zwei Jahren wurde in der Verordnung über eine gemeinsame Marktorganisation (EU) Nr. 1308/2013 (Art. 119) geregelt, die bisherige Kennzeichnung um eine Nährwertdeklaration, ein Zutatenverzeichnis und ein Mindesthaltbarkeitsdatum bei Weinbau-Erzeugnissen mit weniger als zehn Volumenprozent Alkohol zu ergänzen.

Entgegen den allgemeinen Vorschriften der Lebensmittelinformationsverordnung dürfen Nährwertangaben und Zutaten auch lediglich

elektronisch zur Verfügung gestellt werden, in erster Linie aus Platzmangel, vor allem aber wohl aus ästhetischen Gründen. Ausgenommen davon ist der Energiegehalt, der durch das Symbol E ausgedrückt werden kann. Nötig ist aber ein Hinweis auf dem Etikett über die elektronisch hinterlegten Informationen (z.B. mittels QR-Codes), dessen Inhalt in Klarschrift dargestellt sein sollte (z.B. „Zutaten“, „Nährwerte“). Damit soll eine Abgrenzung zu anderen produktbezogenen freiwilligen Angaben oder zu Werbung erreicht werden. Ein „/“ (wie Information) reicht nicht aus.

Den Eigenheiten von Weinbau-Erzeugnissen wird mit besonderen

Vorschriften über die Angabe und Bezeichnung von Zutaten Rechnung getragen. Insbesondere die Angabe von bis zu drei Alternativen in den Zusatzstoffklassen „Säureregulatoren“ und „Stabilisatoren“ ist zugelassen. Gerechtfertigt wird diese liberale Lösung damit, dass bei der Herstellung spät, „häufig in letzter Minute Flexibilität erforderlich“ sei, „um dem Bedarf auf dem Weinmarkt gerecht zu werden“ (Erwägungsgrund 13 der VO (EU) 2023/1606). (AC)

Quellen: Delegierte VO (EU) Nr. 2023/1606 vom 30.05.2023 ♦ VO (EU) 2021/2117 vom 02.12.2021 ♦ Bekanntmachung der Kommission: Fragen und Antworten zur Umsetzung der neuen EU-Weinkennzeichnungsvorschriften, Amtsblatt der EU C/2023/1190 vom 24.11.2023

→ www.lebensmittelverband.de/de/aktuell/20231130-kalorienangabe-bei-wein-verpflichtend

Frage

Kann man Indianerbananen essen?

Die Indianerbanane, Papafrucht oder auch Pawpaw (botanisch: *Asimina triloba*, Familie der Annonengewächse/Annonaceae) findet man in Gartenmärkten und Baumschulen und immer öfter auch in heimischen Gärten. Zur botanischen Verwandtschaft gehören Cherimoya (*Annona cherimola*) und Graviola/Stachelanone (*Annona muricata*).

Im Herbst bildet die Pflanze aromatisch schmeckende 60-240 Gramm schwere Früchte, die nur wenige Tage haltbar sind. Der Geschmack des Fruchtmarks erinnert an Mango, Banane und Ananas. In den USA gibt es einen kleinen kommerziellen Anbau.

Nach einer Verkostung privat angebauter Früchte klagten mehrere Personen über Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden. Was steckt dahinter?

Das CHEMISCHE UND VETERINÄRUNTERSUCHUNGSAMT (CVUA) STUTTGART konnte im Fruchtmark der Papafrucht über 80 verschiedene

Acetogenine sowie 15 Isochinolinalkaloide nachweisen. Acetogenine kommen ausschließlich in der Familie der Annonengewächsen vor und gelten als neurotoxisch und zytotoxisch. Aufgrund ihrer Lipophilie können sie die Blut-Hirn-Schranke durchdringen und sich im Hirngewebe anreichern. Sie wirken hemmend auf die mitochondriale Atmungskette und stören damit den Energiestoffwechsel. Der chronische Verzehr von acetogeninhaltigen Früchten wie Stachelanonen wird für ein gehäuftes Auftreten von atypischem Parkinsonismus in Lateinamerika verantwortlich gemacht.

Laut CVUA erscheint ein Verzehr der (selbstangebauten) Indianerbanane in Anbetracht des im Vergleich zur Stachelanone noch deutlich höheren Acetogeninhalts trotz des leckeren

Geschmacks nicht empfehlenswert. Dies gilt insbesondere für den Verzehr durch Kinder, da deren sich noch entwickelndes Nervensystem besonders empfindlich gegenüber den Auswirkungen von Neurotoxinen sein dürfte. (AC)

Quelle: Indianerbanane – lecker, aber problematisch. Ein Bericht aus unserem Laboralltag. CVUA Stuttgart, Stand: 30.11.2023, www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=1&Thema_ID=7&ID=3899



Foto: Pawpaw-Frucht (Manuel Conde / Wikimedia Commons / Gemeinfrei)

Ein Ernährungstrend zur Rettung der menschlichen und planetaren Gesundheit?

Der aktuelle Trend mehr Pflanzliches und weniger Tierisches zu essen ist zweifelsfrei ein wichtiger Schritt in Richtung einer für den Menschen und unseren Planeten gesünderen Lebensweise. Doch sind die den Markt erobernden pflanzlichen Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel tatsächlich ein sinnvoller Teil einer nachhaltigeren Ernährung?

Hypes um vermeintlich neue Diäten, Ernährungsformen und Lebensmittelneuheiten verschwinden oft genauso schnell wieder, wie sie gekommen sind. Wenn man jedoch von einem Ernährungstrend spricht, dann geht es weniger um eine kurzfristige Erscheinung. Ein Ernährungstrend beschreibt vielmehr eine systematische Tendenz in der Veränderung des Ernährungsverhaltens innerhalb einer Bevölkerungsgruppe, von der angenommen wird, dass sie langfristig wirkt [1].

In Deutschland zeichnen sich seit Jahren klare Ernährungstrends ab. Neben „mehr Bio“ und der steigenden Bedeutung der regionalen Herkunft von Lebensmitteln [2, 3] zeigt sich deutlich ein Trend hin zu einer pflanzenbasierten Ernährungsweise. Waren es 2015 noch 5,36 Millionen Menschen in Deutschland, die sich als Vegetarier:innen bezeichneten, sind es laut einer *Markt-Media*-Studie im Jahr 2023 bereits 8,12 Millionen [4]. Ähnliche Entwicklungen zeigen sich bei der veganen Ernährungsweise:

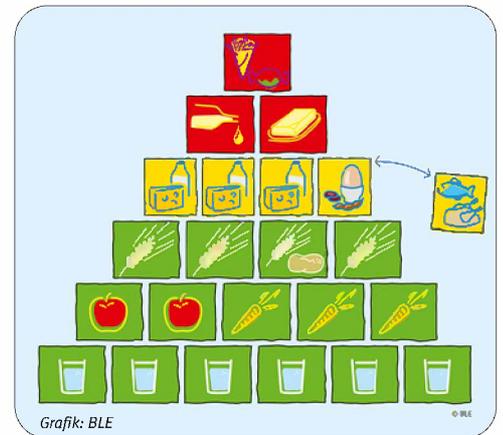
Als Veganer:innen bezeichneten sich 2022 insgesamt 1,58 Millionen Menschen (ca. 2 %), doppelt so viele wie noch im Jahr 2015 [5].

Der Trend zeigt sich auch am Fleischkonsum in Deutschland: Mit einem Pro-Kopf-Verzehr von 52 Kilogramm war der Fleischverzehr im Jahr 2022 [6] so niedrig wie noch nie seit Beginn der statistischen Erhebungen im Jahr 1989 – und doch noch weit entfernt von einem gesundheitsfördernden, nachhaltigen Verzehr, der laut Ernährungsempfehlungen bei maximal 30 Kilogramm Fleisch pro Kopf und Jahr liegt [7]. Laut einer repräsentativen Umfrage, die vom BUNDESVERBAND DES DEUTSCHEN LEBENSMITTELHANDELS (BVLH) beauftragt wurde, verzichten mittlerweile etwa 12 % der Menschen in Deutschland auf den Konsum von Fleisch, insbesondere Frauen und unter 30-Jährige [8].

TIPP COPLANT-Studie, S. 14

Was heißt pflanzenbasierte Ernährung?

Traditionell bezieht sich die pflanzenbasierte Ernährung auf vegetarische Ernährungsformen, die Lebensmittel von (toten) Tieren in unterschiedlichen Mäßen ausschließen. Rein pflanzlich ist die vegane Ernährung. Sie schließt alle Lebensmittel aus, die ganz oder teilweise vom Tier stammen. Die Definitionen wurden im Laufe der Zeit erweitert um flexitarische (semi-vegetarische) Ernährung, die hauptsächlich vegetarisch ist, hin und wieder aber Fleisch und Fisch einschließt [9]. Eine pflanzenbasierte Ernährung – auch pflanzenbetonte oder pflanzenzentrierte Ernährung genannt – umfasst also ein breites Spektrum an Ernährungsmustern, die den Schwerpunkt auf pflanzliche Lebensmittel legen. Das heißt, sie betonen Gemüse, Obst, Getreide bzw. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Tierische Lebensmittel, also Fleisch, Fisch, Milch, Ei und/oder Honig sowie Produkte aus oder mit diesen, kommen eingeschränkt oder gar nicht vor [10]. Das heißt, das Hauptaugenmerk liegt weniger auf einem kompletten Verzicht wie „kein Fleisch“, sondern darauf, dass Pflanzen als Hauptbestandteil der Ernährung im Fokus stehen.



Beweggründe für eine pflanzenbasierte Ernährung

Beweggründe, warum sich Menschen in Deutschland pflanzenbetont ernähren bzw. ganz auf tierische Lebensmittel verzichten, sind Umfragen zufolge insbesondere der Schutz von Nutztieren, Klima und Umwelt sowie Gesundheit [8,11,12]. Damit liegen sie mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen auf einer Linie:

Im Allgemeinen hilft in der hiesigen Bevölkerung die Umstellung zu pflanzenbasierten Ernährungsmustern mit geringerem Konsum tierischer Produkte, den ökologischen Fußabdruck der Ernährung zu verringern und die menschliche Gesundheit und den Tierschutz zu fördern [13-15]. Deshalb wird eine überwiegend pflanzliche Ernährung, die neben begrenztem Verzehr von rotem Fleisch (Rind, Schweine- und Lammfleisch) und verarbeitetem Fleisch (wie Wurstwaren und gepökeltes Fleisch) auch wenig Salz, gesättigte Fettsäuren und zugesetzten Zucker enthält, als Teil einer gesundheitsfördernden und insgesamt nachhaltigeren Lebensweise empfohlen. Sie ist mit einem geringeren Risiko vorzeitiger Sterblichkeit und chronischer Krankheiten verbunden. Auch hat sie positive Effekte bezüglich Treibhausgasemissionen, biologischer Vielfalt und globaler Landnutzung. Insbesondere ein verringerter Verzehr von rotem Fleisch ist sowohl für die menschliche als auch für die planetare Gesundheit von Vorteil und trägt zur finanziellen Entlastung der Gesundheitssysteme bei [14]. Lebenszyklusanalysen ergaben, dass Umweltauswirkungen (globale Erwärmung, Eutrophierung des Süßwassers, Versauerung des Bodens

und Wasserverbrauch) von Mahlzeiten erheblich sinken, wenn tierische Zutaten wie Schweinefleisch und Käse in Rezepten durch ganze oder minimal verarbeitete pflanzliche Zutaten wie Gemüse und Hülsenfrüchte ersetzt werden. Im Durchschnitt weisen fleischhaltige Mahlzeiten eine 14-mal höhere Umweltbelastung auf als vegane Mahlzeiten, vegetarische eine dreimal höhere als vegane [16].

Die VEREINTEN NATIONEN haben sich im Jahr 2015 auf die „UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung“ (SDGs) verständigt. Alle 17 SDGs sind mit Ernährung verbunden und lassen sich durch eine „nachhaltige Ernährung“ unterstützen. Eine solche zeichnet sich durch eine überwiegend pflanzliche Kost, bestehend aus ökologisch, regional, saisonal und fair produzierten Lebensmitteln mit geringem Verarbeitungsgrad, aus. [17,18]

„Die Transformation des gesamten Ernährungssystems hin zu einer pflanzenbetonten Ernährungsweise ist die wichtigste Stellschraube im Ernährungsbereich, um unsere nationalen und internationalen Klima-, Biodiversitäts- und Nachhaltigkeitsziele zu erreichen“, schreibt das BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT in seinem Eckpunktetpapier zur Ernährungsstrategie der Bundesregierung [19].

Gleichwohl ist anzumerken, dass allein die pflanzliche Herkunft eines Lebensmittels nicht zwangsläufig garantiert, dass es in allen Dimensionen nachhaltig ist: Zucker, Kartoffelchips und Fruchtgummis sind auch pflanzlich, aber nicht gesundheitsfördernd. Gemüse aus beheizten Treibhäusern oder Flugobst kann einen sehr hohen CO₂-Fußabdruck aufweisen oder unter sozial problematischen Bedingungen erzeugt werden. Obwohl pflanzliche Lebensmittel bei den meisten Umweltindikatoren deutlich besser abschneiden als tierische, kann es Zielkonflikte in den Bereichen Wasser- und Landnutzung sowie hohe Nährstoffausträge bei intensiver Obst- und Gemüseproduktion geben [13].

Pflanzliche Ersatzprodukte boomen

Mit dem begrüßenswerten Trend zur pflanzenbasierten Ernährung erlebt der Markt für pflanzliche Ersatzprodukte derzeit einen starken Aufschwung. Pflanzliche Alternativen

zu Fleisch und auch zu Milch, Käse und Joghurt sind hierzulande keine Nischenprodukte mehr, sondern ein etablierter Bestandteil der modernen pflanzenbasierten Ernährung. Fisch- und Eialternativen sind ebenfalls im Kommen. Waren vegetarische bzw. vegane Alternativen früher hauptsächlich in Bioläden und Reformhäusern zu finden, füllen sie heute die Regale aller Supermärkte und Discounter. Laut einer Studie des GOOD FOOD INSTITUTE EUROPE wächst der Einzelhandelsmarkt für pflanzliche Fleisch- und Milchalternativen stark, und zwar in keinem anderen von 13 untersuchten europäischen Ländern so stark wie in Deutschland. Hier sei der Umsatz mit den Ersatzprodukten im Jahr 2022 um 11 % auf 1,91 Milliarden Euro gestiegen [20].

In einer repräsentativen Umfrage für den *BMEL-Ernährungsreport 2023* gab etwa die Hälfte der Verbraucher:innen in Deutschland an, schon einmal (16 %) oder öfters (37 %) vegetarische oder vegane Ersatzprodukte für tierische Produkte gekauft zu haben. Dabei ist der Anteil der Menschen, die schon öfters

solche Produkte gekauft haben, in der jüngsten Altersgruppe der 14- bis 29-Jährigen am höchsten (62 %) und bei den ab 60-Jährigen am niedrigsten (20 %) [12].

Die wichtigsten Gründe, die Menschen zum Kauf pflanzlicher Ersatzprodukte bewegen (s. Abb.), sind Neugier, Beitrag zum Tierwohl, Klimaschutz, Geschmack und Gesundheit [12]. Stimmen die Beweggründe der Menschen auch hier mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen überein? Ist pflanzlicher Ersatz automatisch gesünder für Mensch und Planet Erde?

Ein großer Vorteil von pflanzlichen Ersatzprodukten liegt auf der Hand: Tierzucht und -haltung sind nicht erforderlich. Wenn es um den gesundheitlichen Wert und weitere Aspekte der Nachhaltigkeit dieser Produkte geht, ist jedoch ein differenzierterer Blick gefragt, z.B. auf Herkunft und Anbau der Rohstoffe sowie die Herstellung. Viele der den Markt erobernden pflanzlichen Ersatzprodukte sind industriell hochverarbeitete Lebensmittel, deren Nachhaltigkeit und insbesondere ernährungsphysiologische Quali-



„Wie häufig kaufen Sie vegetarische oder vegane Ersatzprodukte?“ / Quelle: Ernährungsreport 2023 [12]

tät kritisch hinterfragt werden muss [10,21,22].

Ernährungsphysiologische Bewertung

Laut WELTGESUNDHEITSORGANISATION (WHO) fehlen wissenschaftliche Evidenz und Informationen zur ernährungsphysiologischen Qualität und zu gesundheitlichen Auswirkungen hochverarbeiteter pflanzlicher Ersatzprodukte. Es müsse eine Wissensbasis rund um die Inhaltsstoffe, Nährstoffgehalte und Verzehrhäufigkeiten sowie Nebenprodukte der industriellen Verarbeitung von pflanzlichen Ersatzprodukten als Grundlage bzw. Orientierung für Industrie und Verbraucher:innen geschaffen werden. Derzeit bringe die Industrie solche Produkte auf den Markt, ohne dass Behörden und politische Entscheidungsträger damit Schritt halten könnten (das ist übrigens ein Problem, dass nicht nur die Ersatzprodukte betrifft). Verbraucher:innen sähen den Begriff „pflanzlich“ und gingen davon aus, dass die Produkte automatisch gesund seien [14,21]. Dabei zeigten Untersuchungen, dass pflanzliche Ersatzprodukte teilweise viel Salz enthalten und wichtige Nährstoffe wie Vitamin B₁₂, Eisen, Jod, Zink oder Calcium, die in den tierischen „Originalquellen“ enthalten sind, fehlen. Außerdem gibt es Bedenken hinsichtlich der Allergenität, Sicherheit und Kennzeichnung (siehe unten) [23-28].

In Deutschland kaufen Verbraucher:innen unter den pflanzlichen Ersatzprodukten am häufigsten Milchersatzprodukte sowie Fleisch- und Wurstersatzprodukte [29]. Worum es sich dabei handelt und wie diese zu bewerten sind, wird im Folgenden zusammengefasst.

Pflanzliche Milchalternativen

Pflanzliche Milchalternativen bestehen im Wesentlichen aus wässrigen Extrakten von Pflanzensamen. Im Handel findet man vor allem Soja-, Hafer-, Reis-, Mandel- und Kokosdrinks oder Mischungen daraus. Auch Erbsen, Lupinen und Hanfsamen werden als Basis eingesetzt. Um aus Pflanzensamen milchähnliche Alternativen herzustellen, werden sie unter anderem fermentiert (z. B. Haferdrink), geröstet (Mandeldrink) und ultrahocherhitzt (z.B. Sojadrink). Hinsichtlich des Nährstoffprofils sind Pflanzendrinks keine gleichwertige Alternative zu Kuhmilch. Je nach Hauptrohstoff gibt es große Unterschiede bei den Nährwerten und Energiegehalten. Um dem Nährstoffprofil der Milch näherzukommen, insbesondere was den Calciumgehalt betrifft, werden viele Drinks mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen angereichert. Aus technologischen bzw. geschmacklichen Gründen können zudem Zusatzstoffe bzw. Aromen und Zucker zugesetzt sein [25,30]. Je nach Rohstoffbasis wird aufgrund von Sicherheitsaspekten aus gesundheitlichen Gründen von einem übermäßigen bzw. ausschließlichen Konsum bestimmter Alternativen abgeraten. So wurden in Sojadrinks erhöhte Gehalte des Schwermetalls Nickel nachgewiesen, welches im Tierversuch unter anderem die Fortpflanzung beeinträchtigte [31,32]. Reisdrinks können erhöhte Gehalte an Arsen enthalten, dessen anorganische Formen kanzerogene Wirkungen aufweisen [33].

Pflanzliche Fleisch- und Wurсталternativen

Als Basiszutaten für pflanzliche Fleischalternativen werden neben Soja- oder Weizeneiweiß auch Hülsenfrüchte wie Erbse und Lupine, Gemüse oder Pilzprotein (sowie für vegetarische Ersatzprodukte auch tierische Proteine aus Eiern und Milch) eingesetzt. Zu den weniger verarbeiteten Produkten gehören Tofu oder Seitan. Die meisten Produkte sind jedoch hochverarbeitet und auf Basis von Eiweißisolaten hergestellt [34, 35]. In Marktchecks der Verbraucherzentralen und vergleichbaren Untersuchungen zeigte sich, dass pflanzliche Alternativen für Fleisch und Wurst häufig viel Salz und eine Bandbreite an Zusatzstoffen enthalten. Hingegen können im Vergleich

zum tierischen Pendant weniger Gesamtfett und teilweise niedrigere Gehalte an gesättigten Fettsäuren in den pflanzlichen Erzeugnissen enthalten sein, was positiv zu bewerten ist [34,36,37]. Eine allgemeine Aussage zur ernährungsphysiologischen Qualität von pflanzlichen Ersatzprodukten kann anhand der Untersuchungen nicht getroffen werden.

Bewertung der Klima- und Umweltauswirkungen

Welche Auswirkungen ein pflanzliches Ersatzprodukt auf Klima und Umwelt hat, ist wie bereits erwähnt von verschiedensten Faktoren abhängig, unter anderem von Art und Weise des Anbaus der enthaltenen Pflanzen, ihrer Herkunft, dem Herstellungsprozess sowie dem Transport und der Verpackung. So können die Ökobilanzen der Ersatzprodukte zwar unterschiedlich ausfallen, aber im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln sind sie ökologisch nachhaltiger. Modellberechnungen zufolge könnte es im Jahr 2050 rund ein Drittel weniger Treibhausgasemissionen durch die Landwirtschaft geben als noch 2020, wenn Menschen zur Hälfte vegane Alternativen statt Fleisch- und Milchprodukte konsumierten. Auch würden Land- und Wasserverbrauch sinken und die Artenvielfalt gefördert [38].

Pflanzliche Milchalternativen

Im Allgemeinen sind Pflanzendrinks eine klimaschonendere und tierfreundliche Alternative zu Milch. Ihr CO₂-Fußabdruck ist je nach Art des Pflanzendrinks weniger als halb so groß wie der von Kuhmilch [39]. Doch je nach Wasserverbrauch und Herkunft der namensgebenden Zutat unterscheiden sich die Milchalternativen in ihrer Ökobilanz. Wer besonders auf ökologische Nachhaltigkeit achten möchte, wählt Pflanzendrinks, bei denen die namensgebenden Zutaten wie beispielsweise Hafer oder Soja aus Europa stammen [25]. Besonders positiv schneidet Haferdrink ab [39]. Hafer stammt häufig aus deutscher Landwirtschaft und braucht relativ wenig Wasser im Vergleich zu Produkten auf Mandel- und Reisbasis. So kommen verarbeitete Mandeln für Mandeldrinks häufig aus Kalifornien, wo sie in Monokulturen mit intensiver



Bewässerung wachsen, weshalb sie eine eher schlechte Ökobilanz und zum Teil eine schlechtere Wasserbilanz als Kuhmilch aufweisen. Die in Deutschland erhältlichen Sojadriinks werden hauptsächlich in Europa produziert. Es gibt aber auch Sojadriinks, bei denen die verarbeiteten Sojabohnen aus Nordamerika oder Asien stammen und somit hohe Transportemissionen anfallen [40].

Pflanzliche Fleisch- und Wurсталternativen

Welche Auswirkungen Fleischalternativen auf die Umwelt haben, hat unter anderem auch das UMWELTBUNDESAMT (UBA) in seiner Studie „*Fleisch der Zukunft*“ untersucht. Wenn pflanzliche Fleischersatzprodukte tatsächlich Fleisch ersetzen (und nicht zusätzlich konsumiert werden), hat das laut UBA Vorteile, da Pflanzen wie Weizen und Soja direkt der menschlichen Ernährung dienen. So entfallen die Treibhausgasemissionen, Land- und Wasserverbräuche, die bei der Produktion von tierischen Lebensmitteln entstehen, ebenso wie der Kalorienverlust beim Einsatz von Pflanzen als Tierfutter [41].

Kennzeichnung von Ersatzprodukten

Achtung: „*Hergestellt in Deutschland*“ muss nicht bedeuten, dass die Rohstoffe aus Deutschland stammen! Es empfiehlt sich, bei den Informationen auf der Packung genau zu lesen, woher die verarbeitete Hauptzutat wie Hafer, Sojabohnen, Mandeln etc. stammen. Allerdings kann es für Verbraucher:innen auch schlicht unmöglich sein herauszufinden, woher die Hauptzutat stammt, da Hersteller es auf den Verpackungen nur dann angeben müssen, wenn Aussagen zur Herkunft (wie „*hergestellt in*“) gemacht werden. Auch bei Angaben zur CO₂-Bilanz ist Aufmerksamkeit gefragt: Beziehen sie sich auf das Le-

bensmittel oder unter Umständen nur auf die Verpackung? Wurde CO₂ nur unter unbestimmten Bedingungen „*kompensiert*“ und wird trotzdem werbewirksam „*klimaneutral*“ ausgelobt?

Schaut man sich die Verpackungen von Ersatzprodukten an, dann sind diese häufig unübersichtlich und überladen mit Informationen. Es ist unter anderem oft nicht ersichtlich, welchen Mengenanteil die das tierische Produkt ersetzende Zutat hat und ob es sich um ein veganes oder vegetarisches Produkt handelt. Eine 2021 durchgeführte repräsentative Befragung von Verbraucher:innen [29] im Auftrag von „*Lebensmittelklarheit*“, einem Projekt des VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND E.V. (vzbv) gemeinsam mit den VERBRAUCHERZENTRALEN, zeigte, dass sich die Mehrheit der Verbraucher:innen eine klare und einfache Kennzeichnung wünscht, um möglichst einfach und bewusst Kaufentscheidungen treffen zu können. Deshalb fordern der vzbv und die VERBRAUCHERZENTRALEN kurze und einfach verständliche Produktbezeichnungen, die Kennzeichnung des Gehalts der ersetzenden Zutat in Mengenprozent auf der Verpackungsschauseite sowie eine eindeutige Auslobung als veganes oder vegetarisches Ersatzprodukt [42].

Fazit

Mehrpflanzliche und wenig tierische Lebensmittel zu essen kann einen Beitrag zur Erreichung der globalen Nachhaltigkeitsziele leisten – vorausgesetzt, Verbraucher:innen wählen möglichst ökologisch, regional, saisonal und fair produzierte Lebensmittel mit geringem Verarbeitungsgrad. Dabei können pflanzliche Ersatzprodukte ein mögliches Element oder eine Zwischenstufe auf dem Weg zu einer stärker pflanzenbasierten Ernährung in einer Bevölkerung mit zu hohem Konsum tierischer Lebensmittel sein.

Aber sie sind kein zwingend notwendiger Bestandteil einer gesunden und umweltbewussten pflanzenbasierten Ernährungsweise. Bei dieser sollten unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel und entsprechende Mahlzeiten im Mittelpunkt stehen. Bei pflanzlichen Ersatzprodukten handelt es sich jedoch häufig um hochverarbeitete (und verpackte) Lebensmittel, die nicht zwangsläufig in allen Dimensionen in das Konzept einer nachhaltigeren Ernährung passen.

- ⇒ Pflanzliche Ernährung dient dem Tierwohl, ist aber nicht in allen Fällen automatisch gleichzusetzen mit „gesund“, „klimaschonend“ oder „umweltfreundlich“. Die Herkunft der Rohstoffe und die Lebensmittelverarbeitung sind zu beachten.
- ⇒ Wer sich stärker pflanzenbasiert oder vegan ernähren möchte, sollte den Konsum von industriell hochverarbeiteten Ersatzprodukten begrenzen und stattdessen möglichst naturbelassene pflanzliche Lebensmittel wählen.
- ⇒ Hersteller sollten die veganen und vegetarischen Ersatzprodukte klar und eindeutig kennzeichnen, um der Verwirrung der Verbraucher:innen vorzubeugen und ihnen die Kaufentscheidung zu erleichtern. (Bec/FM)

Quellen: [1] Spektrum.de: Ernährungstrends, 2021 www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/ernaehrungstrends/2689 ♦ [2] BMEL Pressemitteilung Nr. 20/2022: *Trend zur Steigerung der Nachfrage nach Bio-Produkten hält weiter an* (15.02.2022) ♦ [3] BZfE: *Regional und nachhaltig*, 2021 www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2021/mai/regional-und-nachhaltig/ ♦ [4] Statista (2023): *Vegetarier in Deutschland 2023* <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/173636/umfrage/lebenseinstellung-anzahl-vegetarier/> ♦ [5] Statista (2023): *Anzahl der Veganer in Deutschland 2022* <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/445155/umfrage/umfrage-in-deutschland-zur-anzahl-der-veganer/> ♦ [6] *Fleischverzehr 2022 auf Tiefstand*. BLE Presseinformation vom 03.04.2023 ♦ [7] Breidenassel C et al. (2022): *Einordnung der Planetary Health Diet anhand einer Gegenüberstellung mit den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE. Eine Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.* *Ernährungs Umschau* 69 (5): 56–72 ♦ [8] forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen GmbH (2023): *Pflanzenbetonte Ernährung*. www.bvlh.net/fileadmin/redaktion/downloads/pdf/2023/forsa-Umfrage_Pflanzenbetonte_Ern%C3%A4hrung.pdf

Fortsetzung S. 19



Dieser Artikel erschien weitgehend identisch zuerst im *Kritischen Agrarbericht 2024*. Dort findet sich im selben Kapitel „*Verbraucherschutz und Ernährungskultur*“ auch ein Rückblick auf Entwicklungen und Trends 2023 „*Mutlose Politik – Zwischen Gierflation und Gentechnik*“.

⇒ https://kritischer-agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2024/KAB_2024_305_321_Burdick_etal.pdf

Sich selbst überschätzende Ernährungskompetenz ist ein Problem

Zwischen Selbstwahrnehmung und Fachkenntnis im Bereich der Lebensmittelbewertung können erhebliche Unterschiede bestehen. Eine Arbeitsgruppe der HOCHSCHULE KLAGENFURT hat das mit Blick auf den DUNNING-KRUGER-Effekt untersucht. Dabei handelt es sich um ein Phänomen, bei dem sich Personen mit begrenztem Wissen oft als überkompetent einstufen, während umgekehrt die tatsächlich Wissenden ihre Fähigkeiten tendenziell unterschätzen.

Im Rahmen dieser Studie wurde 1.000 Personen eine fiktive Werbeanzeige für einen vermeintlich gesunden Schokomüsli-Riegel („Proteinquelle“, „low Carb“) gezeigt, obwohl die tatsächlichen Nährwerte weniger gut aussahen. Tatsächlich ist der DUNNING-KRUGER-Effekt auch in diesem Bereich wirksam: Teilnehmende mit geringem Wissen über potentiell irreführende Werbestrategien und den tatsächlichen Nährwert des Riegels neigten dazu, ihre eigene Kompetenz in Bezug auf Lebensmittel und Medien zu überschätzen. Der Effekt sei tückisch für die Konsument:innen, so die Erstautorin REBECCA SCHEIBER: „Verbraucher:innen mit den geringsten Kompetenzen, aber mit hohem Vertrauen in ihre Fähigkeiten, sind am anfälligsten für irreführende Lebensmittelwerbung, da sie weniger skeptisch und eher bereit sind, das Produkt zu kaufen, ohne sich der potenziell negativen Auswirkungen des Produkts bewusst zu sein.“

Diese Personen mit geringem Wissenstand sind gleichzeitig eher aktive Nutzer:innen von Social Media. Das könnte zur Folge haben, dass ihr falsches Wissen leichter über diese Kanäle verbreitet wird, so SCHEIBER. Aber der umgekehrte Effekt ließ sich ebenfalls feststellen, nämlich das gut informierte ihr Wissen unterschätzen. Und die Studie zeigte auch: „Die gut Informierten gelten auch oft als opinion leader, was dazu führt, dass sie mit ihrem Wissen andere positiv beeinflussen können.“

Gesundheitskommunikation muss sich dieser Effekte bewusst sein. Zwar zeigen die Ergebnisse auch die Notwendigkeit einer verstärkten Aufklärung über irreführende Werbung und Nährwerte sowie ein Bewusstsein für die möglichen Fallstricke der Selbsteinschätzung.

Letztlich – so die Autor:innen – brauche es aber strengere gesetzliche Regelungen, vor allem bei der Kennzeichnung von Lebensmitteln, da die Selbsteinschätzung der Verbraucher:innen fehlerhaft und ungenau ist.

Quelle: Scheiber R; Karmasin M; Diehl S. (2023). Exploring the Dunning-Kruger Effect in Health Communication: How Perceived Food and Media Literacy and Actual Knowledge Drift Apart When Evaluating Misleading Food Advertising. *Journal of Health Communication* 28(11): 707-727. doi: 10.1080/10810730.2023.2258085

Pilotstudie zur COPLANT-Studie gestartet

Ende 2023 startete am BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR) sowie an weiteren Studienzentren die Pilotstudie zur COPLANT-Studie, die bisher größte Studie zu pflanzenbasierter Ernährung im deutschsprachigen Raum. Ziel der COPLANT-Studie ist es, neue Erkenntnisse zu den Vor- und Nachteilen pflanzenbasierter Ernährungsformen zu gewinnen. Der Begriff „pflanzenbasierte Ernährung“ wurde in den

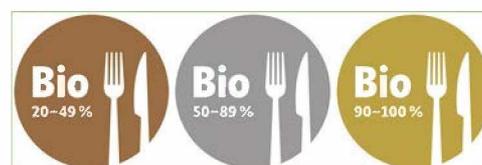
letzten Jahren neu geprägt und umfasst Ernährungsweisen, deren Hauptbestandteile rein pflanzlichen Ursprungs sind. Gegenstand der COPLANT-Studie bilden vegane, vegetarische, pescetarische und omnivore (Mischkost einschließlich aller möglichen tierischen Produkte) Ernährungsweisen. Anhand der Pilotstudie werden alle Untersuchungen in vollem Umfang erprobt. Im Anschluss werden die Abläufe ausgewertet und gegebenenfalls angepasst und optimiert. „Angesichts des wachsenden Interesses an veganer und vegetarischer Ernährung werden mehr wissenschaftlich belastbare Daten zu den Auswirkungen einer pflanzenbasierten Ernährung auf den Körper benötigt“, sagt Prof. Dr. CORNELIA WEIKERT, Studienleiterin der COPLANT-Studie am BfR. COPLANT steht für **CO**hort on **PLANT**-based Diets (Kohortenstudie zu pflanzenbasierten Ernährungsweisen) – ein Kooperationsprojekt des BfR, des MAX RUBNER-INSTITUTS (MRI), des FORSCHUNGSINSTITUTS FÜR PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG (IFPE) und der UNIVERSITÄTEN BONN, HEIDELBERG, JENA, REGENSBURG und WIEN. Außerdem beteiligt sich das THÜNEN-INSTITUT zum Thema Nachhaltigkeit. Unterstützt wird das Projekt vom BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL).

Quelle: BfR-Pressemeldung 26/2023 vom 05.12.2023, www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2023/26/wie_wirkt_sich_eine_vegane_oder_vegetarische_ernaehrung_auf_die_gesundheit_aus_-313667.html

TIPP Siehe Schwerpunkt ab S. 10ff.

Neue Bio-Verordnung für die Außer-Haus-Verpflegung in Deutschland

Am 5. Oktober 2023 ist die neue Verordnung zur Bio-Außer-Haus-Verpflegung in Kraft getreten. Damit soll das Ziel der Bundesregierung, den Bio-Anteil in Restaurants, Mensen und Kantinen bis 2030 auf 30 % zu erhöhen, unterstützt werden. Bio-zertifizierte Unternehmen in der Außer-Haus-Verpflegung können nun ihre Bemühungen im Bio-Bereich auch



durch eine Auslobung in Bronze (20-49 % Bio), Silber (50-80 %)

oder Gold (≥ 90 %) (siehe Abbildung) gut sichtbar nach außen kommunizieren. Das BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) hat für Anbieter FAQs erstellt (siehe Links). Die BUNDESANSTALT FÜR LANDWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNG (BLE) bietet ein Förderprogramm zur Beratung von Unternehmen der Außer-Haus-Verpflegung zum vermehrten Einsatz von Produkten des ökologischen Landbaus. Weitere Informationen gibt es dort.

Quellen: Verordnung zur Regelung der Produktion, der Kontrolle und der Kennzeichnung von Bio-Zutaten und Bio-Erzeugnissen sowie zur Auszeichnung des Gesamtanteils an Bio-Lebensmitteln in gemeinschaftlichen Verpflegungseinrichtungen vom 27.09.2023 • www.gesetze-im-internet.de/bio-ahvv/index.html

→ www.oekolandbau.de/faq-bio-ahvv/

→ www.bmel.de/SharedDocs/FAQs/DE/faq-bio-ahv/FAQList.html

→ www.bundesprogramm.de/beratungsfoerderung-ahv

(AC)

US-Kohortenstudie

Höheres Demenzrisiko durch Ernährungsarmut bei älteren Erwachsenen

Ernährungsunsicherheit ist definiert als das Fehlen eines beständigen Zugangs zu ausreichend Nahrung für einen gesunden, aktiven Lebensstil. Finanzielle Einschränkungen sind eines der größten Risiken für Ernährungsunsicherheit, weil sie den Zugang zu gesunden Lebensmitteln begrenzen und zu einer geringeren Qualität, Quantität und Vielfalt beitragen. Menschen, die mit Ernährungsunsicherheit leben, nehmen mit erhöhter Wahrscheinlichkeit weniger essentielle Nährstoffe zu sich und haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, erhöhten Stress und Depressionen sowie ein höheres Demenzrisiko.

Kaum Studien vorhanden

Bisher haben nur wenige Studien die Ernährungssicherheit in Bezug auf ihren Zusammenhang mit Demenz untersucht. Diese wurden vor allem mit Querschnittsdaten mit kleinen und ausgewählten Subpopulationen durchgeführt oder haben inkonsistente Maßnahmen der Ernährungsunsicherheit und des Demenzrisikos im späteren Leben verwendet [1]. Ein systematischer Review [2] identifizierte lediglich eine Längsschnittstudie, die den Zusammenhang der Ernährungsunsicherheit mit dem anschließenden kognitiven Rückgang bei älteren Erwachsenen untersuchte, dazu mehrere Querschnittsstudien, die ebenfalls Zusammenhänge zwischen

Ernährungsunsicherheit und kognitive Beeinträchtigung dokumentierten.

Ernährungsunsicherheit nimmt zu

Trotz bestehender Regierungsprogramme zur Verbesserung des Zugangs zu Lebensmitteln (z.B. das *Supplemental Nutrition Assistance Program SNAP*) ist Ernährungsunsicherheit bei älteren Erwachsenen in den USA relativ häufig. Die Prävalenz von Ernährungsunsicherheit/Ernährungsarmut in Haushalten mit älteren Menschen hat in den USA von 5,3 % in 2001 auf 7,1 % in 2021 zugenommen [3-4].

Angesichts nur begrenzter Behandlungsmöglichkeiten für Demenz, stellt sich die Frage, ob die Häufigkeit der Erkrankung durch eine höhere Ernährungssicherheit verringert werden kann.

Zahlen aus Deutschland

Genauere Daten für Deutschland fehlen bisher.

Laut WBAE-Gutachten [6] erschwert Armut eine gesunde Ernährung.

Nach einer Schätzung der ERNÄHRUNGS- UND LANDWIRTSCHAFTSORGANISATION DER VEREINTEN NATIONEN (FAO) sind rund 3,2 Millionen Menschen (rund 3,5 % der Gesamtbevölkerung) im Land von schwerer oder moderater materieller Ernährungsarmut betroffen [10].

2021 konnte sich ein Zehntel der Bevölkerung in Deutschland (10,5 %) nicht jeden zweiten Tag eine Mahlzeit mit Fleisch, Geflügel oder Fisch oder eine hochwertige vegetarische Mahlzeit leisten. Armutsgefährdete Personen sind überdurchschnittlich (Deutschland: 22,5 %), aber nicht automatisch, ernährungsarm. [7]

Bereits 2005 war laut STATISTISCHEM BUNDESAMT [8] ungefähr jeder neunte Mensch über 65 Jahren (11,2 %) von Altersarmut betroffen, 2019 waren es 15,7 %. Die Armutsgefährdungsquote für Personen ab 65 Jahren lag 2021 bei 18,3 % [9].

Studiendesign

In einer Kohortenstudie [5] mit 7.012 US-Bürger:innen (50 Jahre und älter)

wurde daher am DEPARTMENT OF FAMILY AND COMMUNITY MEDICINE der UNIVERSITY OF CALIFORNIA, San Francisco, untersucht, ob Ernährungsunsicherheit bei älteren Erwachsenen mit kognitiven Einschränkungen im späteren Leben verbunden ist. Das mittlere Alter betrug 67,7 Jahre, 58,9% waren Frauen, 1.136 (16,2%) waren nicht-hispanische Schwarze, 4.849 (69,2%) waren nicht-hispanische Weiße. Die mittlere Schulzeit betrug 13,0 Jahre. Die Daten stammten aus der *US Health and Retirement Study*, die zur Ernährungsunsicherheit aus dem Jahr 2013, die zur Kognition aus 2014 bis 2018. Die Analysen wurden im Sommer 2023 durchgeführt.

Die Einteilung in „ernährungsunsicher“, „niedrig ernährungssicher“ und „sehr niedrig ernährungssicher“ erfolgte anhand des „6 Item Household Food Security Module“ des US-Landwirtschaftsministeriums. Die Teilnehmenden werden auf diesem Fragebogen u.a. gefragt, ob sie sich in den vergangenen zwölf Monaten die benötigten Lebensmittel leisten konnten oder ob sie aufgrund von Geldmangel weniger gegessen haben.

Als Endpunkte untersuchten die Forschenden die Demenzwahrscheinlichkeit und einen Gedächtnisscore. Beides wurde zwischen 2014 und 2018 alle zwei Jahre erhoben.

Anstieg des Demenzrisiko wie bei Alterung um 1,3 Jahre

Im Vergleich zu älteren Erwachsenen mit einer guten Lebensmittelversorgung war eine niedrige Ernährungssicherheit mit einer um das 1,38-Fache höheren Wahrscheinlichkeit für Demenz assoziiert (OR 1,38; 95%-KI 1,15-1,67), ebenso wie eine sehr niedrige Ernährungssicherheit (OR 1,37; 95%-KI 1,11-1,59).

Eine niedrige und sehr niedrige Ernährungssicherheit war auch mit einem schlechteren Gedächtnis im Alter von 70 Jahren und einer schnelleren Gedächtnisverschlechterung mit zunehmendem Alter verbunden.

Allerdings seien weitere Studien nötig, um zu untersuchen, ob es Vorteile für die Gehirngesundheit hat, wenn mehr gegen Ernährungsunsicherheit getan wird. (AC)

Quellen: [1] McMichael AJ et al. (2022): *Food insecurity and brain health in adults: a systematic review. Crit Rev Food Sci Nutr* 62 (31): 8728-8743, doi:10.1080/10408398.2021.1932721 • [2] Nam M et al. (2020): *Food insecurity and cognitive*



Foto: Dr. Klaus-Uwe Gerhardt / pixello.de

function in middle to older adulthood: a systematic review. *Adv Nutr* 11 (3): 667-676. doi:10.1093/advances/nmz122 ♦ [3] USDA Economic Research Service. Definitions of food security. Stand: 25.10.2023. www.ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-u-s/definitions-of-food-security/ ♦ [4] Feeding America. Hunger and food insecurity: a definition of food insecurity. www.feedingamerica.org/hunger-in-america/food-insecurity ♦ [5] Qian H et al. (2023): Food Insecurity, Memory, and Dementia Among US Adults Aged 50 Years and Older. *JAMA Network Open* 6(11), <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2812086> ♦ [6]

Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichem Verbraucherschutz beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (WBAE) (2020): Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. Juni 2020, www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.html ♦ [7] Armut als Ernährungsrisiko in Baden-Württemberg, *GesellschaftsReport BW* Ausgabe 1–2023, https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-sm/intern/downloads/Downloads_Familie/

GesellschaftsReport_BW_1-2023_barrierefrei.pdf ♦ [8] DEStatis-Pressenteilung Nr. N 062 vom 30.09.2020, www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2020/09/PD20_No62_634.html ♦ [9] DEStatis: Armutsgefährdung sowie materielle und soziale Entbehrung bei älteren Menschen www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/Aeltere-Menschen/armutsgefaehrung.html ♦ [10] www.fao.org/documents/card/en?details=cco639en [alle abgerufen am 09.01.2024]

Studie der Universität Konstanz

Ist gesund auch nachhaltig?

Für Fachleute ist es eine Selbstverständlichkeit, dass „gesundes“ Essen nicht zwangsläufig auch nachhaltiges Essen bedeutet, ebenso wenig wie Bio-Lebensmittel automatisch „gesunde“ Lebensmittel sind.

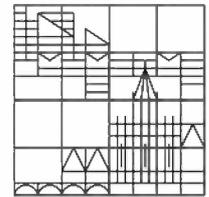
In der Verbraucherschaft sieht das anders aus. Viele Menschen schätzen gesündere Lebensmittel und Mahlzeiten generell auch als nachhaltiger ein. Das hat eine Studie der UNIVERSITÄT KONSTANZ bestätigt, für die in einer öffentlichen Kantine/Mensa 5.021 Personen die Nachhaltigkeit und Gesundheit von 29 Mahlzeiten bewerteten. Um die tatsächlichen Umweltverträglichkeits- und Gesundheitswerte zu ermitteln, wurden die genauen Rezepte jeder Mahlzeit mithilfe des NAHGAST-Algorithmus analysiert.

Die Ergebnisse zeigen einen signifikanten Zusammenhang zwischen

wahrgenommener Nachhaltigkeit und Gesundheit auf individueller Ebene, sprich Lebensmittelkonsument:innen bewerten Mahlzeiten sehr häufig auf der Grundlage einer einfachen „gesund = nachhaltig“-Heuristik. Dieser „gefühlte“ Zusammenhang hatte jedoch nichts mit der tatsächlichen Umweltverträglichkeit und den Gesundheitswerten der Mahlzeiten zu tun. Darüber hinaus stand diese Wahrnehmung „gesünder = nachhaltiger“ in keinem Zusammenhang mit anderen Essensmerkmalen (z.B. vegan) oder individuellen Merkmalen (z.B. Geschlecht, Essstil). Lediglich war dieser Zusammenhang bei älteren Teilnehmenden etwas höher als bei jüngeren.

Prof. Dr. BRITTA RENNER von der UNIVERSITÄT KONSTANZ: „Das Ergebnis zeigt klar, dass wir den Verbrauchern sowohl in Bezug auf die Nachhaltigkeit

Universität Konstanz



als auch Gesundheit von Lebensmitteln bessere und leichter zugängliche Informationen bereitstellen müssen“. Weitere Studien dazu seien allerdings notwendig. Ein Schritt zu mehr Transparenz könnten demnach Klima- oder Nachhaltigkeitskennzeichnungen auf Lebensmitteln im Supermarkt, aber auch in Restaurants und Kantinen sein. (AC)

Quelle: Sproesser G; Arens-Azevedo U; Renner B (2023): The „healthy = sustainable“ heuristic: Do meal or individual characteristics affect the association between perceived sustainability and healthiness of meals? *PLOS Sustainability and Transformation*. Online publiziert am 17.11.2023, <https://doi.org/10.1371/journal.pstr.0000086>

→ <https://idw-online.de/de/news824858>

Recht und Gesetz

Das Herkunftskennzeichen Deutschland

Für deutsche Agrarprodukte und Lebensmittel gibt es seit 1. Januar 2024 ein weiteres Lebensmittelsiegel: Das Herkunftskennzeichen Deutschland „Gutes aus Deutscher Landwirtschaft“ (S. S. 17). Dieses Kennzeichen wurde von den Mitgliedern des ZKHL E.V. (ZENTRALE KOORDINATION HANDEL-LANDWIRTSCHAFT) ins Leben geru-

fen und wird von den führenden deutschen Handelsunternehmen wie ALDI NORD, ALDI SÜD, EDEKA, KAUF LAND, LIDL und REWE GROUP unterstützt. Es steht für Produkte, die vollständig in Deutschland erzeugt und verarbeitet wurden, und dient als freiwillige Selbstverpflichtung der teilnehmenden Händler und Hersteller. Dieses

neue Siegel steht allen Interessierten aus der Lebensmittelkette als Lizenz zur Verfügung.

Die Einführung dieses Kennzeichens zielt darauf ab, die Transparenz



Historisches Qualitätszeichen

und Sichtbarkeit deutscher Erzeugnisse im Lebensmittelhandel zu erhöhen. Es soll den Verbraucherwunsch nach klarer Herkunftsinformation erfüllen und gleichzeitig die deutsche Landwirtschaft stärken. Zunächst wird das Siegel für Produktgruppen wie Fleisch, Obst, Gemüse, frische Eier und Milch eingeführt, wobei für jede Gruppe klare und eindeutige Kriterien definiert werden. Die Einhaltung dieser Kriterien wird – so die ZKHL – durch etablierte Prüfsysteme und unabhängige Kontrollstellen systematisch überprüft.

Freiwillig kann das Zeichen für die Molkereiprodukte Trinkmilch, purer Joghurt und Quark sowie ggf. für weitere Erzeugnisse genutzt werden, eine Verpflichtung besteht für diese Produkte im Rahmen der aktuellen Branchenvereinbarung jedoch nicht.

Das Herkunftskennzeichen soll im weiteren Verlauf auf weitere Produktgruppen, Tierarten und Verarbeitungsgrade ausgeweitet werden. Ziel ist es eine Vielzahl an Lebensmittelunternehmen und -herstellern,

Markenartikelherstellern sowie die Außer-Haus-Verpflegung und weitere Anwendergruppen für die Zeichennutzung zu gewinnen.

Detaillierte Informationen und die aktuellen Entwicklungen zum Herkunftskennzeichen sind bzw. werden auf der Website veröffentlicht.

Bis 2009 gab es das Qualitätszeichen der CMA CENTRALE MARKETING-GESellschaft DER DEUTSCHEN AGRARWIRTSCHAFT MBH für

Produkte der deutschen Agrarwirtschaft. Das CMA-Gütesiegel hieß früher „Markenqualität aus deutschen Landen“, wurde dann geändert in „geprüfte Markenqualität“ (s. S. 16), da aufgrund eines Urteils des EUROPÄISCHEN GERICHTSHOFS (C-325/00, Urteil vom 05.11.2002), nicht mehr mit der staatlich-regionalen Herkunft von Agrarprodukten erworben werden durfte. Der EUGH hatte festgestellt, dass die BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND durch die Vergabe des Gütezeichens an in Deutschland hergestellte Fertigerzeugnisse bestimmter Qualität gegen Artikel 30 EG-Vertrag (jetzt

Artikel 28 EG-Vertrag – Grundsatz des freien Warenverkehrs) verstoßen hat. Bezeichnungen wie „Gutes aus Deutschland“ wurden durch den EuGH ebenfalls verboten, sofern diese Werbung mit staatlichen Mitteln (darunter waren auch EU-Fördermittel für die CMA) finanziert worden war. Ende 2009 wurde die CMA liquidiert, nachdem das BUNDESVERFASSUNGSGERICHT (2 BvL 54/06, Urteil vom 3. Februar 2009) die Zwangsbeiträge der Betriebe der Land- und Ernährungswirtschaft (ca. 0,4 % des Warenwerts) zur Finanzierung der CMA und der ZENTRALEN MARKT- UND PREISBERICHTSTELLE FÜR ERZEUGNISSE DER LAND-, FORST- UND ERNÄHRUNGSWIRTSCHAFT (ZMP) für verfassungswidrig erklärt hatte.

Jetzt also ein neuer Versuch von Handel und Landwirtschaft – ohne staatliche Förderung. (AC)

Quellen: Kommission der Europäischen Gemeinschaften gegen Bundesrepublik Deutschland, Freier Warenverkehr – Maßnahmen gleicher Wirkung – Güte- und Herkunftszeichen. Rechtssache C-325/00, Urteil vom 05.11.2002. <https://curia.europa.eu/juris/liste.jsf?language=de&jur=C,T,F&num=C-325/00> ♦ Abgabe an den Absatzfonds der Land- und Ernährungswirtschaft mit dem Grundgesetz nicht vereinbar. Pressemitteilung des Bundesverfassungsgerichts Nr. 10/2009 vom 03.02.2009. www.bundesverfassungsgericht.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2009/bvg09-010.html [alle abgerufen am 05.01.2024]

→ <https://herkunft-deutschland.de/>

Neue Grenzwerte für Trinkwasser

Da seit Juni 2023 neue europäische Regelungen zum Schutz des Trinkwassers gelten, wurde die Trinkwasserverordnung (s. auch **Knack•Punkt 4/2023**, S. 10ff) aktualisiert. Einige Grenzwerte werden damit verschärft oder neu eingeführt. Seit 12. Januar 2024 gilt beispielsweise ein Grenzwert für Bisphenol A, weitere neue Grenzwerte werden folgen, etwa für Microcystin-LR (ab Januar 2026) und für PFAS (per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen, hier mit stufenweiser Einführung ab Januar 2026 bzw. 2028).

Ab 2028 sollen die schon bestehenden Grenzwerte für Arsen,

Blei und Chrom verschärft werden. Bereits der zur Zeit geltende Grenzwert für Blei von maximal zehn Mikrogramm pro Liter ($\mu\text{g/L}$) wird von Trinkwasser, das durch Bleirohre fließt, in der Regel überschritten. In Deutschland gibt es zwar nur noch sehr wenige Wasserleitungen aus Blei, aber die wenigen noch verbliebenen müssen bis zum 12. Januar 2026 ausgetauscht oder stillgelegt werden, da das Schwermetall auch in sehr niedrigen Mengen gesundheitsgefährdend ist. (AC)

→ www.gesetze-im-internet.de/trinkwv_2023/TrinkwV.pdf



Foto: Harry Hautumm / pixelio.de

M. Auerswald

Fakten-Check Nahrungsergänzungsmittel

Der Autor, Biochemiker (B.Sc.) und molekularer Biotechnologe (M.Sc.), laut Verlag auch Ernährungsberater, ist seit einigen Jahren mit der „Vermittlung von Wissen“ und „Erstellung von Gesundheitsprodukten“ selbstständig. Wie er auf seiner Homepage schreibt, erreicht er auf seinen „verschiedenen Plattformen monatlich fast eine Million Menschen und war sogar Gastgeber des größten Gesundheitskongresses in Deutschland“. Er schreibt für verschiedene naturheilkundliche Fachzeitschriften.

AUERSWALD will mit diesem Buch das Thema Nahrungsergänzungsmittel (NEM) differenziert und unvoreingenommen betrachten, Gerüchte, Mythen, Halbwahrheiten und Verallgemeinerungen klarstellen und sich dem Themengebiet mit Fakten nähern, damit sich Verbraucher:innen eine eigene Meinung bilden können. Das – zusammen mit dem vielversprechenden Titel – lässt auf ein hilfreiches Buch hoffen.

Das Buch leitet ein mit der persönlichen Geschichte des Autors und der Feststellung, dass NEM ein sehr polarisierendes Thema sind. Es folgt ein

eher oberflächliches Grundlagenkapitel mit Begriffsbestimmungen, rechtlichen Regelungen und der Diskussion von Studien zur Nährstoffversorgung in Deutschland, die seiner Meinung nach darstellen, dass Deutschland eindeutig ein Nährstoffmangelnd sei – was wiederum nicht mit der Einschätzung offizieller Stellen wie der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG, dem ROBERT-KOCH-INSTITUT und dem BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR) übereinstimmt. So heißt es auf der Internetseite zur Nationalen Verzehrstudie: „Zu Vitamin- und Mineralstoffsupplementen bzw. Nahrungsergänzungsmitteln griffen 28 Prozent der Befragten – und das obwohl bei den meisten Vitaminen und Mineralstoffen im Median die Referenzwerte der DGE erreicht oder sogar überschritten wurden.“ → www.bmel.de (Suche: Nationale Verzehrsstudie, Stand: 26.08.2021)

Auch wenn es natürlich Nährstoffe mit einer eher kritischen Versorgungslage bei bestimmten Personengruppen gibt. Das Buch wird mit der Aussage „viele spannende Anregungen, wie wir Mangelerscheinungen verhindern und beheben können“ beworben. Im Buch selbst (S. 35) heißt dann eine Kapitelüberschrift „Hochwertige Lebensmittel reichen nicht aus“, ohne NEM scheint das also nicht möglich.

Im Kapitel „Nahrungsergänzungsmittel richtig anwenden“ stellt der Autor seine eigenen Erfahrungen mit NEM in den Vordergrund und verweist auf eine Produktaufzählung (incl. Rabattcodes) auf seiner Internetseite. Eine Aussage dazu: „Gute Qualität darf ein paar Euro teurer sein [...] und ein gewisser Preis garantiert in 98 % der Fälle ein Qualitätsprodukt“ (S. 46). Besonders wichtig wäre das bei Omega-3-Fettsäuren (die meisten Produkte am Markt entsprächen nicht seinen Qualitätskriterien), bei Vitamin K₂ (warum diese Form?), bei Vitalpilzen und bei Adaptogenen (haben wir da einen Mangel?). Auch hier heißt es „nur die wenigsten Anbieter entsprechen diesen Kriterien“.

AUERSWALD zählt die 28 wichtigsten Nährstoffe nach Häufigkeit der Defizite auf und beleuchtet sie anhand mehrerer Kriterien incl. Selbst-

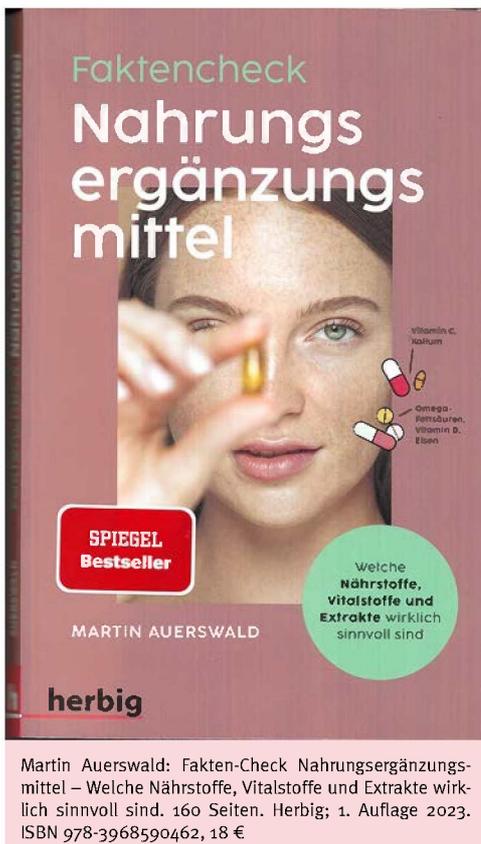
test „sinnvoll, wenn...“. Auffallend sind die größtenteils weit über den DGE-Referenzwerten liegenden empfohlenen Tagesdosen. Kontraindikationen gibt es fast nie. Im Quickfinder sind Spurenelemente wie Lithium und Vanadium aufgeführt, die in NEM verboten sind. Im Quickfinder zu Pflanzenextrakten sind solche mit pharmakologischer Wirkung (also Arzneimittel) aufgeführt.

Trotz der von ihm genannten gesetzlichen Rahmenbedingungen für NEM in Europa, ignoriert er das (von ihm für falsch gehaltene) Verbot bestimmter Substanzen und die Health-Claims-Verordnung, ebenso wie die gesetzliche Vorgabe, dass NEM eben nicht der Therapie dienen dürfen. Auch sollten sie nicht übermäßig hoch dosiert sein, schon gar nicht über den Tolerable Upper Intake Levels (UL) der EFSA liegen, da sie sonst als unsichere Lebensmittel eingestuft würden. (Im Prinzip sollten NEM nur das enthalten, was auch mit normalen Lebensmitteln in normalen Mengen erreichbar ist.)

Das Buch bietet einen Überblick über sehr viele potenzielle NEM-Zutaten. Leider kann das honorige Ziel einer differenzierten Betrachtung durch mehrmalige Verweise auf den eigenen Shop des Autors mit bezahlten Produktempfehlungen über Affiliatelinks und Rabattcodes auf weitere Produkte nicht erreicht werden, es fehlen Neutralität und Unvoreingenommenheit.

Auf seiner Homepage findet sich dann noch der Hinweis, dass er gerne bei der Erstellung von innovativen Produkten im Gesundheitsmarkt, wie z.B. Functional Food und NEM berät und unterstützt. Er nennt dann auch direkt zwei Produkte, die er (mit) entwickelt hat: ein NEM für besseren Schlaf (mit Melatonin, was in Lebensmitteln fast gar nicht enthalten ist) und ein Green-Smoothie-Pulver mit 25 luftgetrockneten Superfoods (!).

Ein „Faktencheck Nahrungsergänzungsmittel“ wäre wirklich nützlich, schade, dass dieses Buch eher vom eigenen (wirtschaftlichen) Interesse und/oder Interessenskonflikten geprägt zu sein scheint. Aber, wer es mit gebotener Skepsis liest, wird trotzdem einiges mitnehmen können. (Nik, AC)



Umweltbundesamt (Hrsg.)

Pflanzenbetonte Ernährung fördern

Eine Schlüsselrolle in der Erreichung gesunder und nachhaltiger Ernährungsmuster ist die Erhöhung des Anteils pflanzlicher Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Mit der Frage, wie Ernährungsumgebungen so umgestaltet werden, dass sie eine nachhaltige, stärker pflanzenbasierte Ernährung einfacher und für alle zugänglich machen, haben sich rund 60 zufällig ausgewählte Bürger:innen beim Bürger:innen-Dialog „Nachhaltige Ernährung“ im Auftrag des BUNDESMINISTERIUM FÜR UMWELT UND VERBRAUCHERSCHUTZ (BMUV) und des UMWELTBUNDESAMTS (UBA) befasst und Empfehlungen entwickelt (siehe auch **Knack•Punkt** 4/2023, S. 14). Unterstützt wurden sie dabei von Expert:innen aus Wissenschaft und Ernährung.

Eine ausführliche Beschreibung des Prozesses, der Wortlaut der 14 empfohlenen Maßnahmen für „Außer-Haus-Verpflegung“, „Lebensmitteleinzelhandel“, „Bildung und Medien“ sowie „Landwirtschaftliche

Produktion“ und die Einschätzung der Expert:innen sind in dieser Broschüre zusammengefasst. Sie ist als kostenloser Download (barrierefreies PDF) erhältlich. (AC)



Kathrin Dahlhausen, Nina van Empel, Lea Kliem, Julia Fülling, Katharina Hermann, Alexander Schrode, Julia Wirth: Pflanzenbetonte Ernährung fördern. Empfehlungen eines Bürger*innen-Dialogs. 40 Seiten. Umweltbundesamt (Hrsg.), November 2023. ISSN 2363-8311.

Produktion“ und die Einschätzung der Expert:innen sind in dieser Broschüre zusammengefasst. Sie ist als kostenloser Download (barrierefreies PDF) erhältlich. (AC)

→ www.umweltbundesamt.de/publikationen/pflanzenbetonte-ernaehrung-foerdern

K. Scheidecker, K. Tölle

Gibt's das auch in Grün?

Mit dem gerade erschienenen Buch der ÖKOTEST-Autorinnen wird Leser:in mit hinter die Kulissen unserer Produkte genommen. Es wird kurz, übersichtlich und fundiert berichtet von den Produktionsbedingungen unserer Alltagsgüter. So räumen sie mit dem Glauben auf, dass italienisches Tomatenmark aus Italien enthält. Zu allen im Buch genannten Produktkategorien werden, wenn



Kerstin Scheidecker, Katja Tölle: Gibt's das auch in Grün? Tricks der Industrie durchschauen, nachhaltig einkaufen. 340 Seiten. Campus Verlag, Frankfurt 2024. ISBN 978-3-593-51837-4, 24 €

möglich, ökologische Alternativen genannt. Besonders die Einblicke in die Erfahrungen der ÖKOTEST-Redaktion runden die Kapitel ab, denn sie zeigen, wie groß das Interesse vieler Hersteller ist, dass nicht öffentlich über Produktionsweisen gesprochen wird. 50 % des Buchs widmet sich Lebensmitteln, die andere Hälfte Non-Food-Produkten wie Wasch- und Putzmitteln, Kosmetika und Textilien bis hin zu Ökostrom. Wer regelmäßig ÖKOTEST oder TEST liest, wird wenig Neues erfahren. Greenwashing wird nur kurz behandelt. Wer nachhaltig konsumieren möchten und einen zügigen Einstieg sucht, ist hier gut aufgehoben. Wer jedoch ein sanftes Hinführen sucht, wird enttäuscht, denn die erfahrenen Autorinnen reden Klartext und umschreiben auch das Elend der Schweinehaltung nicht mit verharmlosenden Begriffen. Überzeugte „Ökos“ wird diese klare Sprache freuen, andere vielleicht abschrecken. Das Buch zeigt, wie sorgfältig man Werbeversprechen vor einer Kaufentscheidung betrachten muss. (pH)

Forts. „Ein Ernährungstrend...“, S. 10ff

♦ [9] Bechthold A (2023): Pflanzenbasierte Ernährung – vielseitig und zukunftsfähig. *DGEWissen* (3): 36–40 ♦ [10] Kent G et al. (2022): Plant-based diets: a review of the definitions and nutritional role in the adult diet. *Proc Nutr Soc* 81: 62–74 ♦ [11] Statista (2023): Fleischverzicht: Motivation nach Geschlecht 2020. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1200715/umfrage/fleischverzicht-motivation-nach-geschlecht/> ♦ [12] forsa (2023): Ernährungsreport 2023. Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung. www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/forsa-ernaehrungsreport-2023-tabellen.pdf ♦ [13] WBAE (2020): Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim BMEL (WBAE). www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.html ♦ [14] WHO Regional Office for Europe: Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. (2021) ♦ [15] Clark MA et al. (2019): Multiple health and environmental impacts of foods. *Proc Natl Acad Sci USA* 116: 23357–23362 ♦ [16] Takacs B et al. (2022): Comparison of environmental impacts of individual meals – Does it really make a difference to choose plant-based meals instead of meat-based ones? *Journal of Cleaner Production* 379: 134782 ♦ [17] Koerber C v., Carlsburg M (2000): UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung. Ernährung im Fokus (1) 34–41 ♦ [18] DGE: Nachhaltigkeit – Ziele für Nachhaltige Entwicklung. www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/ ♦ [19] BMEL: Eckpunktepapier: Weg zur Ernährungsstrategie der Bundesregierung, 2022 www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/ernaehrungsstrategie-eckpunktepapier.pdf ♦ [20] gfi/europe (2022): Deutschland: Entwicklung des Marktes für pflanzliche Lebensmittel im Einzelhandel 2020–2022. <https://gfi-europe.org/wp-content/uploads/2023/03/Marktentwicklung-Plantbased-in-Deutschland-2020-2020-DE.pdf> ♦ [21] Wickramasinghe K et al. (2021): The shift to plant-based diets: are we missing the point? *Global Food Security* 29: 100530 ♦ [22] Alcorta A et al. (2021): Foods for Plant-Based Diets: Challenges and Innovations. *Foods* 10 ♦ [23] Gehring J et al. (2021): Consumption of Ultra-Processed Foods by Pesco-Vegetarians, Vegetarians, and Vegans: Associations with Duration and Age at Diet Initiation. *J Nutr* 151: 120–131 ♦ [24] Curtin F, Grafenauer S (2019): Plant-Based Meat Substitutes in the Flexitarian Age: An Audit of Products on Supermarket Shelves. *Nutrients* 11 ♦ [25] Verbraucherzentrale NRW: Hafer, Kokos, Mandel, Reis, Soja: Milchersatzprodukte unter der Lupe, 2023. www.verbraucherzentrale.nrw/node/62593 ♦ [26] Verbraucherzentrale Hamburg (2017): Vegetarisch-vegane Produkte auf dem Prüfstand. www.vzhz.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/vegetarisch-vegane-produkte-auf-dem-pruefstand ♦ [27] Tso R, Forde CG (2021): Unintended Consequences: Nutritional Impact and Potential Pitfalls of Switching from Animal- to Plant-Based Foods. *Nutrients* 13 ♦ [28] Verbraucherzentrale NRW: Vegane Ei-Ersatzprodukte: Das ist beim Kauf wichtig. www.verbraucherzentrale.nrw/node/67808 ♦ [29] IFH Köln (2022): Kennzeichnung von vegetarischen/veganen Ersatzprodukten. www.lebensmittelklarheit.de/sites/default/files/2022-04/220307_IFH%20K%20K%C3%96LN_Verbraucherzentrale_Kennzeichnung%20von%20Ersatzprodukten_final.pdf

Fortsetzung S. 20

Forts. „Ein Ernährungstrend...“, S. 10ff/S. 19

♦ [30] BZfE (2020): Aus Hafer, Mandeln und Co. www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/april/aus-hafer-mandeln-und-co/ ♦ [31] Stiftung Warentest (2018): Die Bohne hat ein Problem. *test* (8): 19–25 ♦ [32] BfR (2022): Nickel: Schätzung der langfristigen Aufnahme über Lebensmittel auf Grundlage der BfR-MEAL-Studie. www.bfr.bund.de/cm/343/nickel-schaetzung-der-langfristigen-aufnahme-ueber-lebensmittel-auf-grundlage-der-bfr-meal-studie.pdf ♦ [33] BfR (2015): Reis und Reisprodukte enthalten viel anorganisches Arsen. www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2015/14/reis_und_reisprodukte_enthalten_viel_anorganisches_arsen-194362.html ♦ [34] Andreani G et al. (2023): Plant-Based Meat Alternatives: Technological, Nutritional, Environmental, Market, and Social Challenges and Opportunities. *Nutrients* 15 ♦ [35] BZfE (2023): Pflanzliche Alternativen zu Fleisch.

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/fleischersatzprodukte ♦ [36] Verbraucherzentrale Berlin (2021): Vegane und vegetarische Fleischersatzprodukte im Marktcheck. www.verbraucherzentrale-berlin.de/sites/default/files/2022-04/marktcheck_vegane_vegetarische_ersatzprodukte.pdf ♦ [37] Verbraucherzentrale (2017): Gesundheitswert und Transparenz der Kennzeichnung von veganen und vegetarischen Ersatzprodukten. www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2017-11/VZN-Marktcheck-10sk.pdf ♦ [38] Kozicka M et al. (2023): Feeding climate and biodiversity goals with novel plant-based meat and milk alternatives. *Nat Commun* 14: 5316 ♦ [39] Poore J, Nemecek T (2018): Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science* 360: 987–992 ♦ [40] Verbraucherzentrale Hamburg (2014): Woher kommen die Sojabohnen in den Drinks? www.vzhh.de/sites/default/files/medien/166/dokumente/14-04_vzhh_Vegan_Herkunft_Soja.pdf ♦ [41] Umweltbundesamt: Die Zukunft im Blick: Fleisch der Zukunft – Trendbericht zur Abschätzung der Umweltwirkungen von pflanzlichen Fleischersatzprodukten, essbaren Insekten und In-vitro-Fleisch, 2019. www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/2020-06-25_trendanalyse_fleisch-der-zukunft_web_bf.pdf ♦ [42] vzbv (2022): Vegane und vegetarische Ersatzprodukte. Verbraucher:innen wollen klare und einfache Kennzeichnung. Stand: 29.03.2022. www.vzbv.de/sites/default/files/2022-04/22-03-29_vzbv_Vegan-Vegetarische%20Ersatzprodukte_Forderungszweiseiter_neu.pdf [alle Links abgerufen am 05.01.2024]

Termine

• **Online** • **4. März 2024** – Welt-Adipositasstag – www.adipositas-tag.de
 • **Kassel** • **4.-6. März 2024** – Wissenschaftlicher Kongress der DGE – www.dge.de/veranstaltungen/kongresse/61-wissenschaftlicher-kongress
 • **Hamburg** • **8.-12. März 2024** – INTERNORGA – Internationale Leitmesse für den gesamten Außer-Haus-Markt – www.internorga.com
 • **Online** • **15.-17. März 2024** – UGB-Symposium „Essen als Risikofaktor“ – www.ugb.de/symposium
 • **Wiesbaden** • **20.-22. März 2024** – Lebensmittelrechtstag: Nachhaltigkeit und Lebensmittelrecht – Nichts bleibt, wie es ist? – www.lebensmittelrechtstag.de
 • **Weltweit** • **21. März 2024** – Welthauswirtschaftstag 2024: „Update für das Betriebssystem Hauswirtschaft“ – www.dghev.de/was-wir-leisten/deutsche-sektion-der-international-federation-for-home-economics/welthauswirtschaftstag-2024
 • **Online** • **4. April 2024** – BZfE-Web-Seminar „Das Energiedichte-Prinzip“ – <https://yulinc.netucate.net/register/bzfe001/8qhmix7t>
 • **Hannover** • **6./7. April 2024** – Veggie-nale & Fair Goods – www.veggienale.de
 • **Online** • **11. April 2024** – DLG-Seminar „Versprechen einhalten: Qualität, Sicherheit und Geschmack“ – www.dlg.org/de/lebensmittel/veranstaltungen/dlg-lebensmitteltag
 • **Wolfsburg** • **11.-13. April 2024** – VDD-Bundeskongress „Ernährungstherapie und Prävention – Diätetik live in Wolfsburg“ – www.vdd.de
 • **Online** • **26. April 2024** – Hyper Hyper Der Druck steigt: Einflüsse der Ernährung auf Entstehung & Therapie des Bluthochdrucks – www.dge-sh.de/fort-und-weiterbildung-detailseite/HyperHyper_26_04_2024.html
 • **Gießen** • **3./4. Mai 2024** – UGB-Tagung „Ernährung aktuell“ – www.ugb.de/tagungen-symposien/tagung-2024/
 • **Online** • **15. Mai 2024** – BZfE-Web-Seminar „Das Energiedichte-Prinzip“ – <https://yulinc.netucate.net/register/bzfe001/8qhmix7t>

Internet

Interessantes im Netz

Bundesverband der Lebensmittelchemiker/-innen: Milch – das Original und seine veganen Ersatzprodukte, Dezember 2023
<https://lebensmittel.org/blc/monatsartikel/1251-monatsartikel137.html>



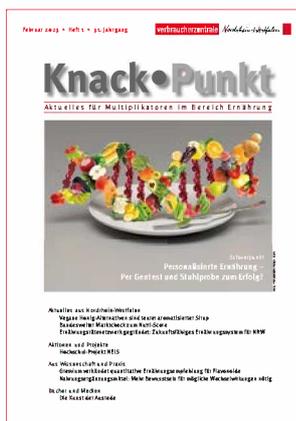
Max-Rubner-Institut: Neue Erkenntnisse zu „Bovine Meat and Milk Factors“, November 2023
www.mri.bund.de/de/aktuelles/meldungen/meldungen-einzelansicht/neue-erkenntnisse-zu-bovine-meat-and-milk-factors-bmmf/



Umweltbundesamt (Mai/November 2023): Informationen zu Chemikalien in Verbraucherprodukten/Produktgruppen
www.umweltbundesamt.de/themen/chemikalien/informationen-zu-chemikalien-in



Fakeshop-Finder: Ist dieser Online-Shop seriös?
www.verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder



Wussten Sie schon, dass Ihnen immer mehrere ältere Jahrgänge des **Knack•Punkt** im Internet als PDF-Datei kostenlos zur Verfügung stehen? Die jeweilige Ausgabe muss nur mindestens ein Jahr alt sein. Aktuell können Sie jetzt das Heft 1/2023 herunterladen. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:
 → www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt_1_2023

