

Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Schwerpunkt

**Fallzahlen übersteigen Beratungskapazitäten deutlich –
Essstörungen außer Kontrolle**

Grafik: KI (Adobe Firefly, 08.07.2024)

Kurzmeldungen

BVL veröffentlicht Algenliste

Aktionen und Projekte

Kongress ERNÄHRUNG 2024 in Leipzig

Fragen aus der Beratung

Welches Geschirr ist für Kinder geeignet?

Aus Wissenschaft und Praxis

**Auswirkungen des Medienkonsums auf das Essverhalten von Heranwachsenden
Wie lange können Lebensmittel noch verzehrt werden?**

Bücher und Medien

Das grüne Kochbuch für Kinder

Seite

2 Inhaltsverzeichnis

2 Impressum

3 Editorial

Kurzmeldungen

3 DFG-Senatskommission „Transformation der Agrar- und Ernährungssysteme“

3 BVL veröffentlicht Algenliste

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

4 Gewinner beim Schulwettbewerb „Echt kuh-l“

4 „Richtig ausgezeichnet! Preisauszeichnung im Einzelhandel und Dienstleistungsbereich“

4 EU-Schulprogramm NRW: Obst, Gemüse und Milch für Schul- und Kita-Kinder

5 Gutes Essen darf keine Frage des Geldbeutels sein

Aktionen und Projekte

6 Kongress ERNÄHRUNG 2024 in Leipzig

Fragen aus der Beratung

8 Gibt es einen Unterschied zwischen Würze oder Gewürz?

8 Welches Geschirr ist für Kinder geeignet?

Schwerpunkt

10 Essstörungen außer Kontrolle

Aus Wissenschaft und Praxis

14 Auswirkungen des Medienkonsums auf das Essverhalten von Heranwachsenden

17 Wie lange können Lebensmittel noch verzehrt werden?

Recht und Gesetz

18 Proteinangabe isoliert ist unzulässig

18 Relaunch → *lebensmittelwarnung.de* plus neue App

Bücher und Medien

18 Das grüne Kochbuch für Kinder

19 Pflanzenbasierte Ernährung im Sport

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

August 2024 • Heft 4 • 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

Antonia Brandstädter (AnBr)¹, Angela Clausen (AC)¹, Niklas Klinkhammer (NiK)¹, Ruth Rösch (RR)², Julia Sausmikat (JS)³, Frank Waskow (WF)¹

¹ Verbraucherzentrale NRW e.V.

² Fachjournalistin für Ernährung, Düsseldorf

³ Fachjournalistin für Ernährung, Remagen

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

Oktober 2024, Redaktionsschluss 15. September 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.

Barrierefreiheit

Die PDF-Datei des **Knack•Punkt** erfüllt alle maschinell prüfbar PDF/UA-Anforderungen und ist somit barrierefrei nach dem PDF/UA-Standard.

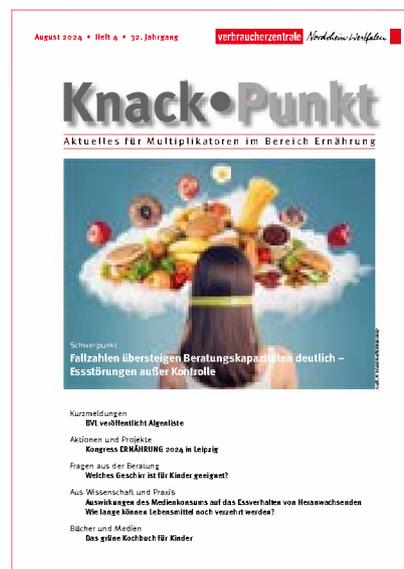
ISSN 1866-6590

Liebe Leser:innen,

wir hören und lesen immer wieder, dass die Zahl psychischer Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland erheblich angestiegen ist. Die mentale Gesundheit von jungen Menschen ist durch die aktuelle Krisenlage stark belastet. Vor allem infolge der Coronapandemie seien emotionale Störungen und Suizidversuche überdurchschnittlich häufig verzeichnet worden, so eine Studie der DAK Gesundheit. Laut Kindergesundheitsbericht 2023 der Stiftung Kindergesundheit erschwert die Überlastung von Gesundheits-, Schul- und Jugendhilfesystemen die Prävention seelischer und körperlicher Störungen. Zu diesen Erkrankungen zählen auch die Essstörungen. Wir haben daher mal nachgeforscht, wie es um die Beratungs- und Therapieangebote bei Essstörungen in NRW bestellt ist. Tatsächlich liegt da aktuell sehr viel im Argen – aber lesen Sie selbst ab Seite 10.

Natürlich hat der intensive Medienkonsum – insbesondere der sozialen Medien – Auswirkungen auf das Essverhalten von Heranwachsenden,

insbesondere Bilder, Vorbilder wie Influencer und auch die Werbung haben starken Einfluss. Die Studienlage dazu wird im Artikel ab Seite 14 beleuchtet. „Ernährung und Psyche“ war übrigens auch ein Session-Thema beim Kongress ERNÄHRUNG 2024 in Leipzig. Dazu und einigen anderen Sessions berichten wir ab Seite 6. Gar so monothematisch kommen wir dann aber doch nicht daher. Die Probleme oder vielmehr die Suche nach Lösungen für Ernährungsarmut (S. 5) und Lebensmittelverschwendung (S. 17) begleiten uns weiterhin. Nachdem die Deutsche Gesellschaft für Ernährung vor Kurzem ihre Ernährungsempfehlungen hin zu einer stärker pflanzenbetonten Kost aktualisiert und auch ein neues Positionspapier zur veganen Ernährung (incl. FAQs) veröffentlicht hat, hat es sich geradezu angeboten, ein kürzlich erschienen Buch zur pflanzlichen Sporternährung unter die Lupe zu nehmen, das sich an Studierende und Absolventen der Sport- und Ernährungswissenschaften richtet. Nicht zuletzt stellen wir Ihnen den Relaunch des Portals



...⇒ lebensmittelwarnung.de vor, ganz besonders ans Herz legen wir Ihnen die dazugehörige neue App, die (relativ) zeitnah Push-Nachrichten auf das Handy schickt – gut für Verbraucher:innen und auch für Ernährungsfachkräfte.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre!

Die Redaktion

Kurzmeldungen

DFG-Senatskommission „Transformation der Agrar- und Ernährungssysteme“

Die STÄNDIGE SENATSKOMMISSION DER DEUTSCHEN FORSCHUNGSGEMEINSCHAFT (DFG) ist ein 18-köpfiges, fachlich breit aufgestelltes Gremium, welches kontinuierlich neue Erkenntnisse mit Blick auf ihre wissenschaftliche, gesellschaftliche und politische Bedeutung aufarbeiten und damit eine wissenschaftsbasierte und fachübergreifende Politikberatung leisten soll.

Neu eingerichtet wurde jetzt die Ständige Senatskommission „Transformation der Agrar- und Ernährungssysteme“. Im Bereich Ernährung bringen zwei anerkannte Professorinnen ihre Expertise ein: Prof. Dr. JANA RÜCKERT-JOHN, Ernährungssoziologin am Fachbereich Oecotrophologie der HOCHSCHULE FULDA, liefert Fachwissen zu Esskultur, zum Wandel des Essalltags und zu nachhaltigem Konsum.

Prof. Dr. Dr. ANJA BOSY-WESTPHAL ist Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsmedizinerin an der Agrar- und Ernährungswissenschaftliche

Fakultät der CHRISTIAN-ALBRECHTS-UNIVERSITÄT ZU KIEL. Sie bereichert das Gremium mit ihrer Kompetenz in der Humanernährung (AC).

...⇒ www.dfg.de/de/dfg-profil/gremien/senat/agrar-ernaehrungssysteme

BVL veröffentlicht Algenliste

Die *Arbeitsgemeinschaft Stoffliste (AG Stoffliste)* des Bundes (BUNDESAMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ UND LEBENSMITTELSICHERHEIT) und der Bundesländer hat die Algenliste und die 3. Auflage des Vorwortes zu den Stofflisten veröffentlicht.

Die *AG Stoffliste* hat in den letzten Jahren umfangreiche Listen zu Pflanzen, Pilzen und Algen sowie Erläuterungen zu diesen Listen erarbeitet. Mit ihrer Hilfe soll die Einstufung von Pflanzen und Pflanzenteilen sowie Pilzen und jetzt auch Algen als Zutaten in Lebensmitteln und deren Abgrenzung von Arzneimitteln erleichtert werden.

So sind zum Beispiel auch Empfehlungen für die Zuordnung in Anhang III der Lebensmittelanreicherung

ungsverordnung (EU) 1925/2006 (Fassung vom 22.06.2023) enthalten. Der Anhang unterscheidet in Teil A – Verbotene Stoffe (z.B. Ephedra, Yohimbe), Teil B – Stoffe, deren Verwendung eingeschränkt ist (z.B. Grüntee-Extrakte mit EGCG, Monacolin aus Rotschimmelreis), und Teil C – Stoffe, die von der Gemeinschaft geprüft werden (darunter diverse Pflanzen wie Sennes, die Hydroxyanthracen-Derivate enthalten).

Die ersten Stofflisten erschienen 2014, seitdem werden sie kontinuierlich erweitert – inzwischen unter Mitarbeit von Expert:innen aus Österreich und der Schweiz. Leider haben die Stofflisten nur Gutachtencharakter. Die VERBRAUCHERZENTRALEN fordern seit Jahren, diese in Deutschland für rechtsverbindlich zu erklären, um dem Wildwuchs und möglichen Gesundheitsgefahren bei Anreicherungen mit Pflanzenstoffen zu begegnen. (AC)

...⇒ www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/01_Aufgaben/07_Stofflisten/lm_stofflisten_node.html

Gewinner beim Schulwettbewerb „Echt kuh-l!“

Den bundesweiten Schulwettbewerb „echt kuh-l!“ zur ökologischen Landwirtschaft gibt es inzwischen seit zwölf Jahren. Zuvor gab es den im Juni 2012 ausgelaufenen Wettbewerb „Bio find ich kuh-l“. Im Schuljahr 2023/2024 haben sich über 1.800 Schüler:innen mit insgesamt 424 höchst unterschiedlichen Beiträgen daran beteiligt. Dieses Mal lautete das Thema



„Wasser ist wertvoll! Was leistet die Bio-Landwirtschaft?“.

Am 7. Juni 2024 war dann „Deutschland feiert echt kuh-l!-Tag“: Der Bundesminister

für Ernährung und Landwirtschaft Cem Özdemir gratulierte den Erstplatzierten in Berlin und überreichte die Trophäe „Kuh-le Kuh“ in Gold an die Gewinnergruppen. Alle anderen Platzierten erhielten ein Gewinnerpaket per Post und feierten in ihren Schulen. Sieben der insgesamt 27 Gewinnergruppen kamen aus NRW. Die Plätze von 1-5 werden u.a. mit Preisgeldern von 1.500 € für den ersten Platz bis zu 450 € für den 5. Platz honoriert.

Gewonnen haben in der Altersgruppe II (Klassen 5-6) die Klasse 5a/Fledermausklasse der ELSE-HIRSCH-SCHULE in Bochum mit einem vertonten Bilderbuch (Platz 1), die Klasse 6d/Profilkurs NW des HARDTBERG-GYMNASIUMS in Bonn mit Brett- und Ratespielen (2.), die Klasse 5g/freiwillige AG der ERICH KÄSTNER-GESAMTSCHULE in Bünde mit einem Erklärvideo und Modellkurs des GYMNASIUMS KÖLN-MÜNGERSDORF mit einem Stop-Motion-Film (5.) In der Altersgruppe V hat der Biologie-LK Stufe 11 des STÄDTISCHEN HERIBURG-GYMNASIUMS in Coesfeld mit einer Präsentation Platz 4 belegt, die Höhere Handelsschule, Gruppe A des KAUFMÄNNISCHES BERUFSKOLLEG WALTHER RATHENAU in Duisburg-Hamborn mit „Wasserstationen im Wasserlabor“ Platz 5. Der Schulpreis ging an die Klassen 9a, 9d & Q1 Erdkunde an der EUROPASCHULE BORNHEIM für eine Wissens-Webseite im Stil eines Chatbots. Ab Herbst gibt's dann eine neue Chance im bundesweiten Schulwettbewerb „ECHT KUH-L“ 2024/2025.

Quellen: BMEL-Pressemitteilung 54/24 vom 07.06.24: Schulwettbewerb „Echt kuh-l!“: Bundesminister Özdemir prämiiert Sieger – 1.800 Teilnehmende zum Motto „Wasser ist wertvoll! – Was leistet die Bio-Landwirtschaft?“ ♦ https://www.echtkuh-l.de/fileadmin/user_upload/kuhl24_Gewinnergruppen-final.pdf

→ www.echtkuh-l.de

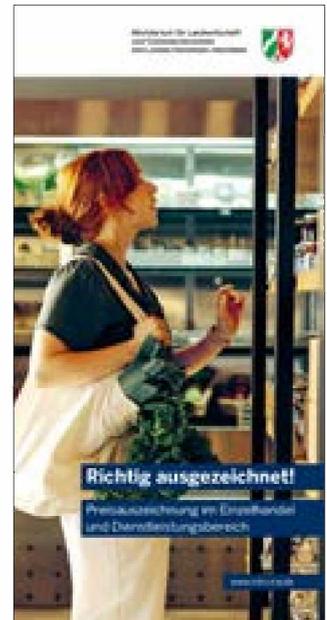
→ https://de.wikipedia.org/wiki/Echt_kuh-l!

„Richtig ausgezeichnet! Preisauszeichnung im Einzelhandel und Dienstleistungsbereich“

Die neue Broschüre des MINISTERIUMS FÜR LANDWIRTSCHAFT UND VERBRAUCHERSCHUTZ NRW zum Thema korrekte Preisangaben richtet sich in erster Linie an den Einzelhandel und an Dienstleistungsbetriebe, vor Ort und via Internet. Gerade in Zeiten hoher Inflationsraten und steigender Le-

benshaltungskosten ist es wichtig, Preise leicht und unkompliziert vergleichen zu können. Dafür ist eine richtige Preisauszeichnung mit korrekter Angabe des Grundpreises nötig. Das ermöglicht Verbraucher:innen, den Überblick zu behalten und so das beste Angebot zu finden. Leider zeigt sich in der Praxis immer wieder, dass Preise nicht richtig angegeben werden. Oft geschieht dies nicht absichtlich, sondern weil die rechtlichen Vorgaben nicht ausreichend bekannt sind. Egal ob Anbieter oder Verbraucher:innen, die Regelungen der Preisangabenverordnung zu kennen, erleichtert das Leben und hilft unnötige Diskussionen zu vermeiden. Die Broschüre ist kostenfrei sowohl online als auch gedruckt über den Broschürens-service erhältlich.

→ www.mlv.nrw.de/kontakt/broschueren/



EU-Schulprogramm NRW: Obst, Gemüse und Milch für Schul- und Kita-Kinder

Auch im Schuljahr 2024/25 werden wieder rund 300.000 Kinder in Grund- und Förderschulen sowie Kindertagesstätten in NRW mehrmals pro Woche mit Gemüse, Obst oder Milch bzw. Joghurt im Rahmen des seit vielen Jahren laufenden „EU-Schulprogramm“ versorgt. Finanziert wird es mit einem Gesamtbudget von elf Millionen Euro von der EUROPÄISCHEN UNION und dem Land Nordrhein-Westfalen. Die Produkte kommen von regionalen Betrieben in NRW.

Nach der Bewerbungszeit von Mitte März bis Mitte April 2024 wurden anhand vorher definierter und transparenter Kriterien die teilnehmenden Einrichtungen für das neue Schul- und Kitajahr ausgewählt. Am Programmteil Obst und Gemüse, das sich an Grund- und Förderschulen richtet, werden im kommenden Schuljahr rund 238.800 Kinder Extra-Portionen Gemüse und Obst erhalten. Rund 60.500 Kita- und Schulkinder werden im Rahmen des Programmteils Milch mit Milch oder Joghurt versorgt. Ergänzend dazu gibt es Ernährungsbildungsmaßnahmen für die teilnehmenden Einrichtungen, darunter das Projekt „BeKind“ der VERBRAUCHERZENTRALE NRW. Dieses richtet sich an Kitas, Grund- und Förderschulen und umfasst Workshops für Kita-Teams, Elternaktionen, Geschmacks- und Sinnesparcours für die Kinder in beiden Lebenswelten sowie die Bereitstellung verschiedener Bildungs- und Informationsmaterialien zur Förderung der Ernährungs-kompetenz der Kinder.



→ www.schulobst-milch.nrw.de

(AC)

Neues Projekt zur Bekämpfung von Ernährungsarmut

Gutes Essen darf keine Frage des Geldbeutels sein

Drei Jahre lang, bis Mai 2027, soll ein neues Verbundprojekt „*Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut begegnen*“ der VERBRAUCHERZENTRALEN der Bundesländer und der EUROPA-UNIVERSITÄT FLENSBURG (EUF) mit Informations- und Bildungsveranstaltungen Ernährungskompetenz stärken und zu nachhaltigen Ernährungsumgebungen beitragen.

Die VERBRAUCHERZENTRALEN übernehmen dabei vor alle Dingen die Umsetzung der Angebote für Verbraucher:innen und Multiplikator:innen vor Ort, beispielsweise zu günstigen und dennoch gesunden und nachhaltigen Mahlzeiten oder zur Haushalts- und Budgetplanung. Dafür wird es mobile Mitmach-Aktionen, Einkaufstrainings

fen sind – sei es, weil sie nur geringe finanzielle Mittel haben oder weil sie über begrenzte Ernährungskompetenzen verfügen; auf der anderen Seite Multiplikator:innen in den Lebenswelten, die mit diesen Verbraucher:innen haupt- oder ehrenamtlich in Verbindung stehen. Das können Familienzentren, Mutter-Kind-Gruppen oder Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen bis hin zu Tafel-Ausgabenstellen sein.

Das KlimaFood-Team der EUROPA-UNIVERSITÄT FLENSBURG (EUF) unter der Leitung von Prof. Dr. ULRIKE JOHANNSEN, Professorin für Ernährung, Gesundheit und Konsum, begleitet als wissenschaftlicher Projektpartner modellhaft Einrichtungen bei der Gestaltung einer gesunden und nachhaltigen Ernährungsumgebung und übernimmt die wissenschaftliche

Frage des Geldbeutels sein. Ob das Essen in Kitas, die Mensa in Schulen oder das gemeinsame Kochen im Gemeindetreff: die Umgebung bestimmt mit, wie gesund und nachhaltig man isst und wie man seine persönliche Ernährung gestaltet. Beides weiß ich aus eigener Erfahrung. Mit dem Projekt unterstützen wir lebensnah die Ernährungskompetenz genau dort, wo sie die Menschen auch erreicht.“

Das vom BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) mit rund 7,5 Millionen Euro geförderte dreijährige Verbundprojekt ist eine wichtige Maßnahme im Handlungsfeld „Soziale Aspekte“ der Ernährungsstrategie der Bundesregierung „Gutes Essen für Deutschland“, die im Januar vom Bundeskabinett verabschiedet wurde und bis 2050 umgesetzt werden soll. Im Rahmen des oben genannten Handlungsfelds setzt das BMEL Maßnahmen und Projekte zur Bekämpfung von Ernährungsarmut um. Ein Drittel der Fördersumme entfällt auf die Arbeitsgruppe der Flensburger Forschenden, zwei Drittel sind für die Maßnahmenentwicklung und die Durchführung durch die VERBRAUCHERZENTRALEN bestimmt.

Wenn Sie weitere Informationen möchten oder Schnittstellen mit Ihrer Arbeit sehen, melden Sie sich gerne per Mail bei dem Team der VZ NRW: gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw (AC)

Quellen: BMEL-Pressemitteilung vom 24.04.2024 • www.uni-flensburg.de/kommunikation/pressemitteilungen/news/gesund-und-nachhaltig-essen-mit-kleinem-budget-gemeinsam-ernaehrungsarmut-begegnen, Stand: 27.05.2024

••• www.verbraucherzentrale.nrw/essen-mit-kleinem-budget
 ••• www.uni-flensburg.de/evb/forschung/klimafood
 ••• www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsstrategie.html



Bundesernährungsminister Özdemir (Mitte) bei der Übergabe der Förderurkunden. V.l.n.r. Silvia Monetti, Dr. Martin Kuhne (beide VZ NRW), Prof. Ulrike Johannsen, Katrin Lütjen (beide EUF) (Foto: BMEL)

und Kochkurse geben. Dabei liegt der Fokus auf den individuellen sowie soziokulturellen Determinanten der Ernährungsarmut. Es geht darum, Ernährungswissen, Ernährungskompetenzen und Selbstwirksamkeit von Verbraucher:innen zu erhöhen.

Um möglichst weite Kreise zu ziehen und auch im Sinne einer Verstärkung werden im Projekt zwei Zielgruppen adressiert: auf der einen Seite Verbraucher:innen, die von Ernährungsarmut bedroht oder betrof-

Begleitforschung. Die Federführung des Gesamtprojekts liegt bei der VERBRAUCHERZENTRALE NRW mit Projektleiterin SILVIA MONETTI.

Am 24. Mai 2024 übergab der Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft, CEM ÖZDEMİR, in Berlin die Förderurkunden an die Verbundpartner aus Flensburg und Düsseldorf. Er sagte dazu: „Jede und jeder in Deutschland muss die Chance haben, gesund aufwachsen und alt werden zu können. Gutes Essen darf keine

Lesetipp:

S. MONETTI: Ernährungsumgebungen ändern – Wer schlecht isst, ist nicht selbst schuld. **Knack•Punkt** 2/2024, S. 10ff



Gesundheit ist nachhaltig

Kongress ERNÄHRUNG 2024 in Leipzig

Vom 13. – 14. Juni 2024 fanden die 23. Dreiländertagung der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN E.V. (DGEM), der ÖSTERREICHISCHEN ARBEITSGEMEINSCHAFT KLINISCHE ERNÄHRUNG (AKE) und der GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN UND METABOLISMUS SCHWEIZ (GESKES) sowie die Jahrestagung 2024 des BERUFSVERBANDES OECOTROPHOLOGIE E.V. (VDOE) und die 25. Jahrestagung des BUNDESVERBAND DEUTSCHER ERNÄHRUNGSMEDIZINER E.V. (BDEM) statt.

Novum in diesem Jahr war die Aufteilung der bisher 3-tägigen Präsenzveranstaltung in zwei Präsenztage im CONGRESS CENTER LEIPZIG und einen Online-Fortbildungstag, der am 22. Juni 2024 durchgeführt wurde.

Motto: Gesundheit ist nachhaltig!

Wie sind Ernährungsmedizin und planetare Gesundheit miteinander verknüpft? Welche Chancen liegen in einer ressourcenschonenden Ernährung, die gleichzeitig Risiken für lebensstilbedingte Erkrankungen reduziert? Mit 18 Vorträgen zum Thema *Nachhaltigkeit* bot #ERNA24 Interessierten ein vielfältiges Informationsangebot – von der gesundheitlichen Bewertung pflanzlicher Fleisch- und Milchalternativen über ernährungspolitische Aspekte bis hin zur Keynote-Lecture: „*Wie kann das Ernährungssystem innerhalb der ökologischen Grenzen gehalten werden*“ von Dr. MARCO SPRINGMANN (UNIVERSITÄT OXFORD). Das Kongressmotto traf offenbar den Nerv der Zeit, zumindest wenn man die Teilnehmerzahl als Maßstab heranzieht: Mehr als 1.500 Interessierte fanden den Weg nach Leipzig, womit sich die Besucherzahlen wieder den Zeiten vor Corona annäherten. Beim letzten Kongress in Deutschland (Bremen 2022) waren es laut DGEM noch etwa 1.200, 2018 in Kassel kamen sogar mehr als 1.700 Menschen zusammen. Die nachhaltige Ausrichtung der Veranstaltung spiegelte sich auch in der reduzierten Ausgabe von Printmedien wider, dem Verzicht auf Plastik-Namensschilder und einem vegan-vegetarischen kulinarischen Angebot auf der gut be-

suchten Abendveranstaltung in der Leipziger Moritzbastei.

Buntes wissenschaftliches Programm

Trotz des scheinbar einschränkenden thematischen Überbaus gestaltete sich das wissenschaftliche Programm äußerst abwechslungsreich. Mit Sessions wie „*Digitalisierung – Hype, Hoffnung, Horror?*“ oder „*Gute Ernährungstherapie und -beratung: Welche Rahmenbedingungen benötigen wir?*“ waren Hot-Topics ebenso präsent wie die Evergreens „*Eiweißversorgung in Prävention und Therapie*“ oder „*Krankheitsbedingte Mangelernährung*“. Ein kleiner Ausschnitt:

Vom Heiligen Gral der Digitalisierung

Digitalisierung eröffnet der Forschung große Chancen, da sie eine effiziente und genaue Ernährungserhebung ermöglicht. Das machte LINDA KLASSEN (UNIVERSITÄT BONN) deutlich und stellte die in der laufenden COPLANT-Studie (Kohortenstudie zu pflanzenbasierter Ernährung mit 6.000 Teilnehmer:innen) eingesetzte Nutri-Diary-App vor.



Diese digitale Version des Drei-Tage-Wiegeprotokolls ermöglicht mit Barcodescanner, Rezeptbuch und Fotofunktion eine innovative und aufwandsarme Dokumentation und Datenauswertung. Gleichzeitig wird die Multidimensionalität unserer Ernährung durch Echtzeitprotokollierung und die Erfassung zusätzlicher Informationen besser abgebildet als bei konventionellen Methoden. KLASSEN verwies darauf, dass eine hohe Nutzerfreundlichkeit Smartphone-basierter Tools von grundlegender Bedeutung für eine möglichst exakte Erfassung des Ernährungsverhaltens ist. Zudem müssten Studienperso-

nal und -teilnehmer:innen gut geschult werden.

Individuelle Ernährungsempfehlungen auf Basis technischer Innovationen sind ein globales Mega-Thema. Für Prof. JAN WIRSAM (HOCHSCHULE FÜR WIRTSCHAFT UND TECHNIK, Berlin) liegt der Horror der Digitalisierung allerdings eher in deren technischer Umsetzung: Personalisierte Ernährung scheitert oft noch an ihrem „Heiligen Gral“ – dem Tracking des Essverhaltens. Zentrales Problem hierbei sei die schlechte digitale Abbildbarkeit unserer überaus komplexen Lebensmittel. Langfristig sieht er das Potenzial vor allem in der Steuerung des Kaufverhaltens durch systematisch ausgewertete Voice-Daten bzw. des individuellen Nutzungsverhaltens. Auch hochwertige, über längere Zeiträume erhobene Daten aus dem Setting *Gemeinschaftsverpflegung* könnten über Verhaltenstracking generiert und wissenschaftlich ausgewertet werden. Ob einem der Gedanke an (noch stärker) fremdgesteuerte Kaufentscheidungen nun sympathisch ist oder nicht: Wenn sich Ernährungsfachkräfte mit diesen Entwicklungen nicht beschäftigen, tun es andere Akteure trotzdem. Dennoch könnten laut WIRSAM auch zukünftig weder KI noch der Zugang zu besseren Daten eine 1:1-Beratung durch Ernährungsfachkräfte ersetzen, die aus motivationspsychologischen Gründen überlegen sei. Hoffnung liege in den neuen ernährungstherapeutischen Möglichkeiten z.B. durch Live-Interventionen.

Ernährung und Psyche

Welchen Einfluss haben die Errungenschaften unserer Zeit auf unser Essverhalten? Werden Essstörungen durch Social Media getriggert? Dieser Frage ging Prof. STEFANIE BIEHL (HOCHSCHULE FULDA) nach und skizzierte ihre Forschungserfahrungen am Beispiel von #fitspiration auf INSTAGRAM. Grundsätzlich seien Essstörungen multifaktoriell bedingte Erkrankungen, doch die frühzeitige Internalisierung einer dünnen Idealfigur, gepusht durch Vorbilder auf sogenannten „*highly-visual social media*“-Plattformen sowie die ständige Konfrontation mit körperbezogenen Inhalten inklusive permanenten Feedbacks machen die Nutzung sozialer Netzwerke wie INSTAGRAM klar zu einem relevanten Risikofaktor.

Dr. SILKE NAAB (*Fachzentrum für Psychosomatik & Psychotherapie, SCHÖN KLINIK ROSENECK, Prien am Chiemsee*) griff die Herausforderungen in der Diagnostik der Orthorexie (*Orthorexia nervosa, ON*) auf. Sie verwies auf die belegten Assoziationen von ON-Symptomen mit den für Anorexia nervosa typischen Schlankheitsbestrebungen und der Selbstwertstabilisierung Betroffener. Somit handle es sich bei ON eher um einen Subtyp restriktiver Essstörungen, als um eine Zwangsstörung bzw. ein eigenständiges Krankheitsbild. Übliche diagnostische Tools differenzierten zudem nur unzureichend zwischen ON und einer lediglich starken Betonung einer gesunden Ernährung ohne Krankheitswert, ein klarer Cut-off-Wert fehle hier.

Mit ihrem Vortrag *„Wenn Ernährung zur Religion wird“* spannte Prof. JANA RÜCKERT-JOHN (*HOCHSCHULE FULDA*) den Bogen in die Sozialwissenschaften und skizzierte, dass es sich bei Ernährungstrends und Ernährungsstilen mit ihren Wertvorstellungen und sozialen Funktionen auch um „Identitätsprojekte“ handle, mit denen sich personale und kollektive Identität sowohl durch Abgrenzung als auch durch Zugehörigkeit definieren ließe. Die identitäre Verankerung von Ernährungspraktiken als soziale und kulturelle Phänomene sollte bei der Gestaltung bzw. der Kommunikation von Transformationsprozessen insgesamt stärker berücksichtigt werden.

Berufspolitiches

Um aktuelle berufspolitische Themen ging es in der Session *„Gute Ernährungstherapie und -beratung: Welche Rahmenbedingungen benötigen wir?“*, in der sich Dr. UTE BREHME (*DGE Bonn*) den vergütungstechnischen Tü-

cken im System der Ernährungsberatung und -therapie widmete. Strategische Optionen sah BREHME darin, Indikationen, bei denen Ernährungstherapie als Heilmittel anerkannt ist, auszuweiten, um die Vergütung im Gesundheitssystem zumindest partiell besser zu verankern. Vor dem Hintergrund, dass Ernährungsberatung bzw. -therapie, so sie nicht von Diätassistent:innen durchgeführt wird, in Deutschland anders als in allen anderen europäischen Ländern immer noch nicht als Heilberuf anerkannt ist, könne dies jedoch nur eine Zwischenlösung sein.

„E-Zert“ (<https://e-zert.de>) als zukünftige verbandsübergreifende Zertifizierungsplattform der Verbände VDD, VDOE, QUETHEB und inzwischen auch des UGB stellten URTE BRINK (u.a. VDOE) und SANDRA STREHLE (Ernährungstherapeutin, Gerstetten) vor. Ziele von „E-Zert“ sind, die bisher eher unübersichtliche Zertifizierungslandschaft transparenter zu gestalten und einheitliche Qualitätsstandards zu etablieren. Durch das *„Sprechen mit einer Stimme“* solle die Position zertifizierter Ernährungsfachkräfte gegenüber den Leistungsträgern und nicht zuletzt auch hinsichtlich grundlegender Forderungen an die Politik gestärkt werden. Mehr dazu demnächst im **Knack•Punkt**.

Der Online-Tag

Der dritte Kongresstag mit zahlreichen fesselnden Vorträgen fand ohne technische Probleme und – trotz des Formats – unter recht hoher Mitwirkung des Auditoriums statt. Neben einer Übersicht aktueller Therapieoptionen bei Adipositas sowohl in der bariatrischen Chirurgie (Dr. THOMAS HORBACH, München) als auch konservativ (Dr. KLAUS WINCKLER, Frankfurt) ordneten beide auch die neuen „Abnehmspritzen“ hinsichtlich ihres Nutzens bzw. ihrer Grenzen ein. Die Diskussion um die Bewertung hoch verarbeiteter Lebensmittel und deren Einfluss auf die

Gesundheit bereicherte Prof. ANJA BO-SY-WESTPHAL (*CHRISTIAN-ALBRECHTS-UNIVERSITÄT KIEL*) mit Studienergebnissen aus ihrer Arbeitsgruppe. Prof. STEFAN LORKOWSKI (*UNIVERSITÄT JENA*) kritisierte den Trend, die negativen Effekte einer hohen Zufuhr gesättigter Fette bei Hypercholesterinämie zu unterschätzen. Empfehlungen sollten sich stets am individuellen kardiovaskulären Risiko orientieren.

Was sonst noch los war

Ein Highlight des Kongresses war die Verleihung des OECOTROPHICA-Preises 2024 durch den VDOE. Sechs Preisträger:innen mit herausragenden Doktor- oder Masterarbeiten wurden in den drei Kategorien *Ernährungsverhaltensforschung*, *Humanernährung* sowie *Mikronährstoffe & sonstige Stoffe* für ihre exzellenten und bedeutsamen Arbeiten ausgezeichnet, darunter aus NRW Dr. HANNA HUBER mit ihrer Dissertation *„Impact of dietary interventions on metabolism and the gut-brain axis in adults with metabolic syndrome traits“* (*UNIVERSITÄT BONN*). Gesponsert wird der Preis, wie in den letzten Jahren, vom LEBENSMITTELVERBAND DEUTSCHLAND E.V.

Interaktives Lernen und fachlicher Austausch waren Programm in der Life-Long-Learning-Fortbildungssession der ESPEN, die als globale Fortbildung für Ärzt:innen und alle ernährungstherapeutisch tätigen Gesundheitsberufe konzipiert ist und in diesem Jahr das Thema *„Ernährungsmedizin bei Krebserkrankungen“* in den Blick nahm.

Auf der Industrieausstellung präsentierten 87 Aussteller:innen einen Querschnitt durch das Themenfeld Ernährung(-smedizin): Weiterbildungsanbieter für Ernährungsfachkräfte, Fachverbände und natürlich auch Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln sowie Pharmaunternehmen und Homecare-Versorger gaben sich ein Stelldichein. Darüber hinaus bereicherten knapp 80 eingereichte Posterbeiträge das Kongressgeschehen.

Fazit: #ERNA24 war ein abwechslungsreicher Kongress mit organisatorisch solider Umsetzung. Es bleibt abzuwarten, ob sich das neue 2+1-Format durchsetzen wird; eine Teilnehmerumfrage hierzu durch den Veranstalter INTERPLAN läuft derzeit noch. (JS)



Fotos: Julia Sausmikat

Frage

Gibt es einen Unterschied zwischen Würze oder Gewürz?

Tatsächlich verbergen sich hinter den ähnlich klingenden Begriffen Gewürzmischung und Würzmischung ganz unterschiedliche Produkte.

Gewürze sind laut dem *Deutschen Lebensmittelbuch* alle Pflanzenteile, die wegen ihrer geschmacks- oder geruchsgebenden Eigenschaften als Zutaten verwendet werden können. Das schließt neben Früchten, Wurzeln, Samen und Rinden auch Kräuter und Pilze mit ein. Eine **Gewürzmischung** darf damit ebenfalls nur aus solchen Pflanzenteilen bestehen.

Eine **Würze** dagegen entsteht durch die Spaltung pflanzlicher oder tierischer Proteine, etwa aus Soja, Hefe oder Fleisch. Dabei entstehen geschmacksverstärkend wirkende Verbindungen wie Glutamate. Würzen sind die Grundlage für Flüssigwürzen, Brühwürfel und gekörnte Brühe. Beispiele sind die MAGGI-Würze (eine ve-

gane Würzsoße auf Weizenbasis), der vor allem in Großbritannien geliebte Würzaufstrich MARMITE (Hefe-Basis), in Australien der Hefeextrakt VEGEMITE oder auch aus dem asiatischen Raum die Sojasoße (Soja-Basis, teilweise plus Getreide). Würzen tauchen in der Zutatenliste meist als Speisewürze, Würze oder pflanzliches Eiweißhydrolysat auf. Theoretisch wäre auch die Angabe „Aroma“ möglich. Im Zuge der Allergenkennzeichnung müssen Ausgangssubstanzen wie Weizen oder Soja gekennzeichnet werden. Ist der Würze Geschmacksverstärker zugesetzt, muss das ebenfalls angegeben werden.

Ein als **Würzmischung** bezeichnetes Produkt enthält vor allem Geschmacksverstärker, Salz, Zucker sowie (andere) Trägerstoffe. Würzmischungen können ganz ohne Gewürze auskommen.



Jan Wartjes / pixelio.de

Unter **Gewürzzubereitung** versteht man eine Mischung von Gewürzen mit anderen Zutaten wie Salz oder Aromastoffen. Der Gewürzanteil liegt bei mindestens 60 %. Deutlich niedriger ist er im **Gewürzsalz**, hier liegt er bei nur 15 %. In **Gewürzaromazubereitungen** und **Gewürzaromasalzen** sind die Gewürze ganz oder teilweise durch Aromastoffe ersetzt. (AC)

Quellen: *Deutsches Lebensmittelbuch, Leitsätze Gewürze und andere würzende Zutaten*, Stand: 09.07.2008, www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/LeitsaetzeGewuerze.html • *Lebensmittelinformations-Verordnung 1169/2011 in der Fassung vom 01.01.2018*

Frage

Welches Geschirr ist für Kinder geeignet?

Essen will gelernt sein. Die Finger sind das erste Werkzeug, das Kinder beim Essen nutzen. Danach wird die Handhabung mit Löffel, Gabel und Messer geübt. Doch welches Geschirr bietet Kindern optimale Unterstützung?

Die Fragen beantwortet haben Dr. KERSTIN EFFERS, Referentin für Umwelt und Gesundheitsschutz bei der VERBRAUCHERZENTRALE NORDRHEIN-WESTFALEN und ALEXANDER HEINRICH, Referent im Bereich *Lebensmittel* bei der VERBRAUCHERZENTRALE SACHSEN-ANHALT.

Kindergeschirr bzw. -besteck gibt es in sehr vielen Varianten. Brauchen Kinder spezielle Esslernwerkzeuge oder ist ein üblicher Löffel genauso geeignet?

Seit Generationen haben Kinder mit den Händen und einem Löffel erfolg-

reich Essen gelernt. Dieser hat sich offensichtlich bewährt, demnach brauchen wir das Rad nicht neu zu erfinden.

Ist Kunststoff ein sicheres Material für Geschirr und Besteck?

Aus Kunststoffen können Chemikalien in Lebensmittel übergehen. In der Regel ist die chemische Zusammensetzung des Kunststoffes nicht bekannt, daher ist auch unklar, welche Chemikalien freigesetzt werden und welche möglichen Mischungseffekte sich daraus ergeben. Daher lässt sich die Frage, ob ein Kunststoff für den Lebensmittelkontakt sicher ist, nicht pauschal beantworten.

Das Gesetz sieht bei Lebensmittelkontaktmaterialien aus Kunststoff für einige Substanzen spezifische Grenzwerte und zusätzlich einen Ge-

samtgrenzwert für alle auf Lebensmittel übergehende Substanzen vor. In welchem Umfang Kunststoffe Chemikalien abgeben werden, hängt unter anderem von der Temperatur, dem Lebensmittel, der Kontaktdauer und der Kontaktfläche ab. Für heiße und/oder fettige Lebensmittel sind Kunststoffe weniger gut geeignet, weil unter diesen Bedingungen ein höherer Chemikalienübergang zu erwarten ist.

Kindergeschirr wird oft aus Melaminharz hergestellt. Bei Temperaturen über ca. 70 ° C oder bei sauren Lebensmitteln sowie Materialabnutzung besteht die Gefahr, dass Bestandteile – nämlich gesundheitsschädliches Melamin und Formaldehyd – auf Lebensmittel übergehen [1]. Auf keinen Fall sollte Geschirr aus Melamin daher in der Mikrowelle erhitzt werden.

Prinzipiell können Kunststoffe auch Mikroplastikpartikel freisetzen (s. **Knack•Punkt** 3/2024, S. 4).

Die meisten gesetzlichen Vorgaben gelten für Geschirr und Verpackungen aus Kunststoff, gesetzliche Anforderungen an Silikon, Papier,

Metall oder Keramik sind veraltet oder fehlen ganz [2,3]. Diese Regelungslücke mahnen nicht nur die VERBRAUCHERZENTRALEN [4] seit langem an.

Sind Bio-Kunststoffe besser?

Im Hinblick auf die gesundheitliche Bewertung sind Biokunststoffe für den Lebensmittelkontakt keine nachhaltigere Alternative, da genau wie bei den „konventionellen“ Kunststoffen zahlreiche Zusätze (Additive) wie Antioxidantien, Füllstoffe oder Weichmacher enthalten sein können. In Untersuchungen konnten Wissenschaftler:innen zeigen, dass Biokunststoffe besonders viele unterschiedliche Chemikalien freisetzen können, über deren gesundheitliche Wirkung bisher wenig bekannt ist. [5]

Was ist denn mit Bambus-Geschirr?

Geschirr aus Kunststoffen wurde und wird noch immer unter Verwendung von Pflanzenfasern hergestellt. Hier war Bambus als schnellwachsender Rohstoff sehr beliebt, allerdings ist nur Holzmehl als Füllstoff für Lebensmittelkontaktmaterialien aus Kunststoff zugelassen.

Da Bambus zu den Gräsern zählt, galt diese Zulassung nicht für Bambusmehl oder Maisstärke. Zahlreiche Untersuchungen [6] zeigten, dass Becher aus Bambusmehl und Melaminharz oft gesundheitsschädliches Melamin und Formaldehyd an Lebensmittel abgeben. Daraufhin fand eine EU-weite Aktion [7] statt, um den Import und Verkauf zu stoppen. Da pflanzliche Füllstoffe sich negativ auf die Stabilität von Kunststoffen auswirken können, ist bei solchen Misch-Materialien Vorsicht geboten.

Welche Materialien eignen sich stattdessen?

Glas und Edelstahl sind besonders gut geeignete Materialien für den Kontakt mit Lebensmitteln. Auch Schüsseln, Brettchen oder Löffel aus unbehandeltem Massivhartholz wie Oliven-, Eichen- oder Buchenholz oder Bambus können bedenkenlos verwendet werden [8]. Vorsicht ist geboten bei einer Oberflächenbehandlung des Holzes mit Öl, Lack oder Wachs. Auf geleiimte Produkte besser verzichten. Holzgeschirr kann unbedenklich mit reinem Speise-Leinöl gepflegt werden [9], da dieses durch seinen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit Luftsauerstoff reagiert. Dieser oxidative Polymerisationsprozess wird als „oxidative Trocknung“ bezeichnet.

Porzellan und Qualitäts-Emaille-Geschirr ist in der Regel ebenfalls gut für den Einsatz im Lebensmittelbereich geeignet [10].

Es kommt aber nicht nur auf das Material selbst an, sondern auch auf die Sorgfalt bei der Herstellung und bei der Auswahl der Rohstoffe. Lebensmittelkontaktmaterialien von seriösen Herstellern aus Deutschland oder mit Sitz in der EU sind deshalb oft die sicherere Wahl.

Wie sieht es aus mit Keramik?

Keramik ist ein Oberbegriff unter anderem für Porzellan, Steinzeug und Steingut. Glasuren und Dekore von Keramikwaren können Schwermetalle wie Blei, Cadmium und Kobalt enthalten [11]. Ob bzw. welche Mengen an Schwermetallen aus der Keramik in das Lebensmittel übergehen, hängt von der Qualität der Glasur, von der Art des Dekors (z.B. auf oder unter der Glasur) und von der Temperatur ab,

mit der die Keramik gebrannt wurde, aber auch von dem Säuregehalt des Lebensmittels und der Dauer des Kontaktes. Weißes Porzellangeschirr ohne Dekor, das bei hohen Temperaturen gebrannt wurde, stellt in der Regel kein Problem dar. Die in der EUROPÄISCHEN UNION gültigen Grenzwerte für Blei, Cadmium und Kobalt stammen aus einer 40 Jahre alten Richtlinie [12] und sind nach Ansicht des BUNDESINSTITUTS FÜR RISIKOBEWERTUNG (BfR), der in Deutschland zuständigen nationalen Sicherheitsbehörde, nicht sicher. Das BfR empfahl bereits 2005 strengere Grenzwerte, die von Geschirr aus Porzellan, Keramik, Steingut eingehalten werden sollten. [13]

Nehmen wir an, wir haben nun passendes Geschirr und Besteck für Kinder. Wie können Kinder bestmöglich beim Essen und Trinken lernen unterstützt werden?

Gemeinsame Mahlzeiten am Esstisch ohne Fernsehen und Smartphone, eine entspannte, freundliche Atmosphäre sowie ein gutes Vorbild sind sicher erfolgsversprechende Voraussetzungen, damit Kleinkinder Essen und Trinken lernen. Außerdem sollten Kinder selbst entscheiden dürfen, wie viel sie essen und trinken möchten. Wenn das Essen dann auch noch gut schmeckt und gesund ist, kann eigentlich nichts mehr schief gehen. (AC)

Quellen: [1] www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-geschirr-und-kuechenutensilien-aus-melamin-formaldehydharz.pdf ♦ [2] www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/migration_files/media235770A.pdf ♦ [3] www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2005/08/schwermetalle_aus_keramikglasuren_koennen_die_gesundheit_gefaehrden-6134.html ♦ [4] www.vzbv.de/sites/default/files/downloads/2020/09/25/20-10-01_forderungszweiseiter_lmk.pdf ♦ [5] www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412020320213 ♦ [6] www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=1&Thema_ID=3&ID=3205&lang=DE&Pdf=No ♦ [7] https://food.ec.europa.eu/safety/eu-agri-food-fraud-network/eu-coordinated-actions/bamboozling_en ♦ [8] www.lebensmittel-forum.de/faq/forum-lebensmittel-und-ernaehrung/aus-welchem-holz-sollten-schneidebretter-bestehen-54202 ♦ [9] www.lebensmittel-forum.de/faq/forum-lebensmittel-und-ernaehrung/leinoel-oder-leinoelfirnis-zur-pflege-von-holzbrettern-73208 ♦ [10] www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=1&Thema_ID=3&ID=3519&Pdf=No&lang=DE ♦ [11] www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=1&Thema_ID=3&ID=3845&lang=DE&Pdf=No ♦ [12] <https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/ceramic-objects-in-contact-with-foodstuffs.html> ♦ [13] www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2005/08/schwermetalle_aus_keramikglasuren_koennen_die_gesundheit_gefaehrden-6134.html [alle zuletzt abgerufen am 17.07.2024]



Fotos: Tara Winstead / pixels.com

Fallzahlen übersteigen Beratungskapazitäten deutlich

Essstörungen außer Kontrolle

Seit Beginn der Coronapandemie schnellten die Fallzahlen bei Essstörungen in die Höhe. Auf diesen Anstieg waren die Kommunen, war das Gesundheitssystem nicht vorbereitet. Welche Beratungs- und Therapieangebote finden Betroffene vor und wo gibt es rasche, niederschwellige Hilfe? Das hängt nicht zuletzt vom Wohnort, Alter und Geschlecht der Betroffenen ab, denn hier zeigen sich große Unterschiede. Ein großes Engagement von Berater:innen und Therapeut:innen vor Ort stößt oft auf strukturelle Probleme, begrenzte Kapazitäten und eine sehr heterogene Zielgruppe.

Kinder und Jugendliche haben heute viele Möglichkeiten – aber auch viel Druck auszuhalten. Zwischen Leistungsanforderungen, unterschiedlichsten Erwartungen, dem Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung, hohem bis exzessivem Medienkonsum, Selbstoptimierung, Body Forming und Selbstzweifel gerät manches aus dem Lot, oft auch das Essverhalten. Zu viel Essen, zu wenig, was ist überhaupt richtig und wessen Informationen vertraue ich? Was muss ich tun, um beliebt, anerkannt und attraktiv zu sein?

Schilderungen von Betroffenen verschiedenen Alters zeigen, wie individuell der Weg in eine Essstörung ist [1]. In der im Frühjahr 2024 erschienenen Filmreihe „Eine Portion Selbstliebe“ des MEDIENPROJEKTS WUPPERTAL kommen einige Menschen mit Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Binge-Eating) zu Wort und geben Einblick in ihre individuellen Themen und Auseinandersetzungen mit ihren Krankheiten.

Häufig sind es Konflikte und Dynamiken in der Familie, die als Auslöser bzw. Verstärker geschildert werden. Der Wunsch, anerkannt zu werden und „nicht anzuecken“, spielt vor allem bei jungen Frauen eine große Rolle. In manchen Fällen lebte bereits die Mutter problematisches Essverhalten vor oder der Vater machte herabsetzende Bemerkungen über die Figur der Tochter. Auch Vergleiche und Konkurrenz unter Geschwistern oder Freunden werden benannt. Manches Erlebnis hat sich dauerhaft ins Gedächtnis eingebrannt und kommt in anderen Situationen im späteren Leben immer wieder hoch. Alle hier Interviewten erfuhren professionelle Hilfe und fanden einen Weg in ein gesundes Essverhalten. Das ist der bes-

te Fall, aber nicht die Regel. Denn Studien weisen darauf hin, dass nur 23 % der Personen mit diagnostizierter Essstörung eine spezifische Behandlung in Anspruch nehmen und dass es eine hohe Dunkelziffer gibt [2].

Zahlen und Fakten

Essstörungen sind psychische bzw. psychosomatische Erkrankungen, die durch ein gestörtes Ess- und Gewichtskontrollverhalten gekennzeichnet sind und Suchtcharakter haben. Das kann schwere Gesundheitsprobleme zur Folge haben und sogar tödlich enden. Die Erkrankungen beeinträchtigen die körperliche, seelische und soziale Entwicklung junger Menschen in einer sensiblen Lebensphase. Klinisch manifeste Essstörungen zeichnen sich durch schwere Verläufe und eine Tendenz zur Chronifizierung mit erheblichen Folgen für die Betroffenen aus. Im Krankheitsverlauf kommt es u.a. häufig zu Beeinträchtigungen der psychosozialen Fähigkeiten [2].

Es gibt verschiedene Formen wie Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht), Binge-Eating (Essattacken mit Kontrollverlust) und Biggerrexie/Adoniskomplex (krankhafte Muskelsucht) vor allem bei Jungen. Weiteres wird zum Beispiel auf den Seiten der BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZgA, siehe Links) beschrieben [3]. Die Binge-Eating-Störung ist die häufigste Form der Essstörung, gefolgt von der Bulimia nervosa. Anorexia nervosa tritt am seltensten auf. Mischformen, die zwar nicht direkt die Diagnosekriterien erfüllen, aber dennoch Formen von Essstörungen sind, treten mindestens so häufig auf wie die Reinformen [2].



Grafik: KI (Adobe Firefly, 08.07.2024)

Prävalenz

Laut *KiGGS-Studie* des ROBERT KOCH-INSTITUTS von 2019 zeigten knapp 20 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland Symptome einer Essstörung. Mit rund 33,6 % sind Mädchen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren deutlich häufiger betroffen als Jungen im gleichen Alter (12 %). Gerade bei Jungen wird allerdings eine hohe Dunkelziffer vermutet. Auch Erwachsene können in jedem Lebensalter betroffen sein.

Laut STATISTA [4] litten 2019 weltweit 0,24 % der Frauen unter einer Essstörung, der Anteil bei den Männern war rund halb so groß. In Ländern mit hohem Einkommen lag die geschlechterübergreifende Prävalenz bei rund 0,45 %, in Staaten mit niedrigem Einkommen ein Fünftel davon. Weltweiter Spitzenreiter ist Australien mit einem Betroffenenanteil von 1,14 %.

Zahlreiche Studien lassen darauf schließen, dass die Jugend eine sensible Phase für die Entwicklung einer Essstörung ist, wobei sich nicht zwangsläufig eine solche entwickeln muss, wenn Heranwachsende zeitweise ein ungesundes Essverhalten zeigen [5].

Seit Beginn der Corona-Pandemie haben Essstörungen, vor allem Magersucht, weltweit zugenommen [6]. Laut *DAK-Gesundheitsstudie* von Mai 2022 stieg der Anteil junger Patientinnen mit Essstörungen im Vergleich zum Vorjahr um 25 % an. Wie sich andere aktuelle Krisen, etwa der Krieg in der Ukraine, auf Häufigkeit und Verlauf von Essstörungen auswirken, ist bislang noch nicht untersucht.

Angaben zur Prävalenz von Essstörungen unterscheiden sich oft je

nach Studie. Das liegt an unterschiedlichen Bezugsgrößen (Personengruppen, Zeiträume und Definitionen) sowie Diagnosekriterien [6,2].

Auswirkungen der Covid-19-Pandemie

Langfristige Erhebungen und Beobachtungen in verschiedenen Ländern zeigen eine klare Zunahme von Essstörungen in den vergangenen Jahrzehnten [4,6]. Dieser Aufwärtstrend verstärkte sich durch die Covid-19-Pandemie und damit verbundene Maßnahmen wie Lockdowns und Schulschließungen deutlich. Dies wird auf die geringe Möglichkeit, Sport zu treiben und gesellige Freizeitaktivitäten auszuüben, den Verlust von gewohnten und Halt gebenden Strukturen, die soziale Isolation, generelle Unsicherheit, eine Zunahme von Depressivität und psychischer Belastung, aber auch auf einen möglicherweise vermehrten Konsum sozialer Medien und damit verbundene Konfrontation mit Schlankkeitsidealen und Gewichtsstigmata, zurückgeführt. Auch ein verzögerter Zugang zur ambulanten Behandlung und zu Hilfsangeboten spielt sicherlich eine Rolle. Zahlen von DAK-GESUNDHEIT und KAUFMÄNNISCHER KRANKENKASSE (KKH) zeigen: Bei Kindern, Jugendlichen sowie Männern waren deutlich mehr Krankenhausbehandlungen aufgrund einer Essstörung zu verzeichnen als vor der Pandemie.

Für andere Länder liegen mehr Studiendaten vor als für Deutschland. Diese zeigen unter anderem, „dass gerade die Magersucht (Anorexia nervosa) mit Beginn der Corona-Pandemie weltweit zugenommen hat, dass COVID-19-Einschränkungen eine auslösende Rolle spielten und dass Betroffene während der ersten Coronawelle nicht nur schneller, sondern auch schwerer erkrankten als vor der Pandemie. Außerdem trat bei vielen Betroffenen, die in der Vergangenheit eine Essstörung hatten, während der Pandemie ein Rückfall auf“ [6].

Eine Untersuchung von ELSE KRÖNER-FRESENIUS-ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN (EKfZ) und dem Meinungsforschungsinstitut FORSA belegt den Einfluss der psychischen Belastung auf das Essverhalten während der Pandemie [7,8]. 35 % der befragten Erwachsenen gaben an, seit Beginn der Corona-Pandemie im Mit-

tel 6,5 kg zugenommen zu haben. Das betraf vor allem Menschen mit Übergewicht oder Adipositas, Bewegungsmangel bzw. Stress. Allerdings haben auch 15 % der Erwachsenen nach eigenen Angaben seit Beginn der Corona-Krise zum Teil deutlich abgenommen. Im zweiten Jahr der Corona-Pandemie haben sich die ungünstigen Effekte in der Gesamtbevölkerung nur wenig abgeschwächt, in Untergruppen dagegen sogar verfestigt und verstärkt. Auffällig ist, dass ein hoher Anteil der jungen Erwachsenen zwischen 18 und 29 Jahren (19 %) und der Teilnehmenden mit einem Body-Mass-Index von weniger als 20 (18 %) Gewicht verloren haben.

Die Rolle von Social Media

Studien zeigen, dass sich der Medienkonsum auf das Essverhalten von Heranwachsenden auswirkt (siehe S. 14ff). Da das Gehirn von Kindern und Jugendlichen formbarer und empfänglicher gegenüber äußeren Reizen ist als das von Erwachsenen, können Heranwachsende eine vulnerable Zielgruppe in der digitalen Welt sein, vor allem bei gering ausgeprägter Medienkompetenz. Lebensmittelwerbung und Social Media können ein ungesundes Essverhalten fördern oder verstärken.

Social Media spielen bei Kindern und Jugendlichen eine herausragende Rolle, zunehmend aber auch bei Erwachsenen. 36 % der deutschen Bevölkerung nutzen soziale Medien mindestens einmal wöchentlich. Bei den Jüngeren liegt der Anteil regelmäßiger Nutzer:innen bei bis zu 70 %, je nach Plattform. Für diese ist es normal, dort Informationen auszutauschen und zu suchen [9]. Laut BZgA [10] sind fast neun von zehn Personen, die das Internet nutzen, bei sozialen Netzwerken angemeldet. Bei den 14- bis 29-Jährigen sind nahezu alle auf Online-Plattformen aktiv, im Schnitt auf fünf verschiedenen.

Gegenüber klassischen Medien haben Social Media eine ganz spezielle Dynamik: „Beim Chatten, Surfen, Posten, Liken und Sammeln von Fans entsteht das Gefühl, Teil einer großen Gemeinschaft zu sein. Oft fällt es in der digitalen Welt leichter als im echten Leben, Anschluss oder Anerkennung zu finden. Doch der Cyberspace bietet auch bedenklichen Inhalten viel Raum.“ [10]

EVA-MARIA ENDRES erklärt in ihrer Übersichtsarbeit „Soziale Medien in der Ernährungskommunikation“ [9] ausführlich, wie sich der Konsum sozialer Medien auf Ernährung und Gesundheit auswirkt. Demnach steht der exzessive Konsum sozialer Medien mit verschiedenen negativen Gesundheitsaspekten im Zusammenhang: Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit, Abhängigkeit, Angst, Depression oder schlechter Schlaf. Wie genau ist bisher allerdings wenig erforscht.

Die BZgA [10] beschreibt einen Zusammenhang zwischen Essstörungen und dem übermäßigen Konsum sozialer Medien. Eindeutige Beweise, dass Online-Netzwerke problematisches Essverhalten fördern/auslösen, gebe es jedoch bislang nicht. Möglicherweise seien Betroffene einfach nur überdurchschnittlich oft in sozialen Netzwerken unterwegs – beispielsweise weil sie dort Rat oder Inhalte rund um die Themen Essen, Figur und Gewicht suchen. „Henne oder Ei“ – das ist hier die Frage.

Die HABICHTSWAL PRIVAT-KLINIK (Akutklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie) in Kassel [11] widmet sich auf ihrer Website ausführlich dem Zusammenhang zwischen Social Media und Essstörungen und gibt Empfehlungen für einen gesunden und verantwortungsvollen Social-Media-Gebrauch. Lesenswert für alle, die den eigenen Umgang mit Social Media reflektieren oder dazu mit Jugendlichen arbeiten möchten.

Jungen und Männer mit Essstörungen

Essstörungen gelten landläufig als „Frauenkrankheit“ bzw. „Mädchenkrankheit“. Die Prävalenzen scheinen das zu untermauern. Doch Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass offizielle Statistiken den Anteil an Jungen und Männern weit unterschätzen und diese rund 25 % der von einer Essstörung Betroffenen ausmachen – mit vergleichbarem Risiko der Erkrankungen [2].

Gerade die weibliche Zuordnung von Essstörungen erschwert es Jungen und Männern, Hilfe zu suchen. Somit setzt eine Versorgung oft erst später im Krankheitsverlauf ein, wenn die Erkrankung stärker ausgeprägt und weniger gut zu behandeln ist. Weiterhin sind Jungen und Männer in Studien un-

terrepräsentiert oder Stichproben von Studien geben die Merkmale der Population nicht repräsentativ wieder [2]. Hier ist also die Situation umgekehrt zum allgemeinen *Gender Health Gap*.

Folgende Problembereiche ergeben sich aus Untersuchungen und Erfahrungen Betroffener:

- Erkennung der Essstörung: Betroffene Männer selbst, aber auch Behandelnde bagatellisieren das Vorliegen einer Essstörung bzw. erkennen sie gar nicht.
- Hilfesuchverhalten: Es scheint für Männer schwieriger zu sein, nach einem Therapieangebot zu suchen oder eines zu bekommen, es gibt auch kaum spezialisierte Behandlungsangebote.
- Behandlungsmerkmale: Die Therapien sind zu sehr auf Frauen ausgerichtet.
- Patientenmerkmale: Männer denken, dass Essstörungen bei Männern weniger gut behandelt werden können und haben geringe Erwartungen an Therapien.

In der Praxis sieht es so aus, dass Jungen und Männer von allgemeinen Beratungsstellen, aber auch Frauen- und Mädchenberatungsstellen „mitbetreut“ bzw. an Männerberatungsstellen weiter vermittelt werden, sofern vorhanden. Hier ist also einige Luft nach oben.

Beratung und Versorgung in NRW

Wie sieht nun die Lage in NRW aus, mit fast 18,2 Millionen das Bundesland mit der höchsten Einwohnerzahl (Stand 31.12.2023), davon 2,9 Millionen Nicht-Deutsche [17]? Ende 2018 hatte das MINISTERIUM FÜR ARBEIT, GESUNDHEIT UND SOZIALES NRW (MAGS) das „*Handlungskonzept Essstörungen*“ vorgestellt [18]. Es sollte „*Impulse für die Weiterentwicklung von Prävention und Hilfen in Nordrhein-Westfalen*“ bieten. Damals wie heute gibt es keine NRW-Daten. Die LANDESFACHSTELLE FÜR ESSSTÖRUNGEN stellte zum 31.12.2023 ihren Betrieb ein. Neuer Träger für eine „LANESKOORDINIERUNGSSTELLE ESSSTÖRUNGEN NRW“ ab 2024 ist die SUCHTKOOPERATION NORDRHEIN-WESTFALEN. Das Thema Essstörungen sucht man auf deren Seite aber bisher vergebens.

Beispiel Köln und Umland

Diplom-Oecotrophologin KAREN NESPETHAL (ZETHEG KÖLN), zertifizierte Ernährungstherapeutin, Gesundheitsberaterin und Fachberaterin für Essstörungen mit eigener Praxis, erläuterte Chancen und Herausforderungen der Versorgung von Menschen mit Essstörungen in Köln und Umgebung [12]. Sie betreut Betroffene auf Deutsch und auf Englisch und engagiert sich seit vielen Jahren in der *AG Essstörungen Köln*. Als Arbeitsgemeinschaft der KOMMUNALEN GESUNDHEITSKONFERENZ (KGK) setzt sich diese interdisziplinäre Gruppe für Menschen mit einer Essstörung und mit problematischem Essverhalten ein. In den letzten drei Jahren erfolgte eine umfangreiche Bestandsaufnahme von Beratungs- und Hilfsangeboten in Köln und Umgebung für Betroffene und Angehörige.

Diese Erhebung zeigt, dass die Stadt Köln in nahezu allen Bereichen ein unzureichendes Angebot für Menschen mit Essstörungen vorhält. Mädchen ab 12 Jahren, Frauen und Angehörigen steht zwar ein Angebot zur Verfügung, dieses entspricht jedoch nicht annähernd dem Bedarf. Für Jungen und Männer gibt es kein spezifisches Angebot an ambulanter psychosozialer Beratung. Rechnet man die Lebenszeitprävalenz der weiblichen und männlichen Bevölkerung dagegen, zeigen sich für alle Personengruppen deutliche Versorgungslücken [15].

„Für eine Großstadt wie Köln und angesichts der Erkrankungshäufigkeit von Mädchen und jungen Frauen kann es schnell zu einer Überlastung der Organisationen kommen, was dann zu einer Unterversorgung der Betroffenen führt“, so NESPETHAL. „Für Jungen und Männer gibt es gar keine niederschweligen und spezialisierten Angebote.“

Eine Vorstellung in der ESSSTÖRUNGSAMBULANZ der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der UNIKLINIK KÖLN ist zur Ersteinschätzung, Diagnostik und ggf. Behandlungseinleitung möglich, ab dem 18. Lebensjahr in der Ambulanz der KLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK der UNIKLINIK KÖLN. Für eine Notfallversorgung ist gesorgt. Weitere Ergebnisse der Bestandsaufnahme:

- Für Mädchen unter 12 Jahren, Jungen, Männer und diverse

Menschen gibt es aktuell eine ambulante Anlaufstelle (Ambulanz der UNIKLINIK KÖLN).

- Frühe Interventionen wie Präventionsangebote und niedrigschwellige Beratungsangebote für Betroffene dieser Gruppen fehlen.
- Es gibt keinen klaren Überblick über auf Essstörungen spezialisierte Psychotherapeut:innen.
- Maßnahmen für Jungen und Mädchen bis 12 Jahre im Bereich Psychoedukation/Selbstwertstärkung sind kaum vorhanden.
- Es gibt deutlich zu wenige auf Essstörung spezialisierte Ernährungsfachkräfte.
- Die Stelle einer Ernährungsfachkraft im GESUNDHEITSAMT KÖLN für die Beratung von Betroffenen ist vakant, seit die bisherige Stelleninhaberin in Rente gegangen ist.

NESPETHAL erlebt bei ihrer Arbeit große Unsicherheiten bei Lehrkräften beim Umgang mit dem Thema: „*Wie spreche ich als Lehrer:in Schüler:innen an, bei denen ich die Vermutung habe, dass ein problematisches Essverhalten oder sogar eine Essstörung vorliegt? An wen kann ich die Kinder und Jugendlichen vermitteln?*“ Auch bei Ärzt:innen, Ernährungsfachkräften und Psychotherapeut:innen gibt es häufig Unsicherheiten bzw. es fehlen Fachkenntnisse. Flächendeckende Fortbildungs- und Beratungsangebote für unterschiedliche Berufsgruppen wären von Nöten. Die bisher zuständige LANDESFACHSTELLE FÜR ESSSTÖRUNGEN gibt es nicht mehr. Die BZGA deckt nun vorübergehend das Informationsangebot mit ab, nicht aber die Fortbildungen.

Insgesamt, so NESPETHAL, seien die Strukturen für die Beratung und Versorgung von Menschen mit Essstörungen und ihren Angehörigen in NRW partiell unzureichend. Das sei nicht akzeptabel, denn „*Essstörungen sind schwere Erkrankungen, die weitreichende Auswirkungen auf die Erkrankten, ihre Angehörigen und die Gesellschaft im Ganzen haben. Die Prävalenz steigt in westlichen Industrienationen, die Sterblichkeitsrate ist fast zweifach erhöht, für Patient:innen mit Anorexia nervosa sogar fast sechsfach. Frühzeitige Interventionen sind ganz entscheidend, um eine Heilung*

zu erzielen, es bleiben jedoch viele Fälle unentdeckt oder unbehandelt“. Bundesweit beträgt die Wartezeit in psychosomatischen Akutkliniken meist drei bis neun Monate.

Beispiel Düsseldorf

Gut aufgestellt ist die Landeshauptstadt Düsseldorf. Das dortige Gesundheitsamt bietet als Bürgerservice eine niederschwellige und kostenfreie Ernährungsberatung, auch zum Thema Essstörung, an. BARBARA PRODÖHL, Diätassistentin, Ernährungsberaterin (DGE) und Systemische Familientherapeutin (DGSF), berät Betroffene bis 25 Jahre, Angehörige und Bezugspersonen. Zugleich ist sie Ansprechpartnerin für den *Arbeitskreis Essstörung Düsseldorf* und in Multiplikatorenfortbildungen und Veranstaltungen (z.B. Fachtagungen) eingebunden. [13]

Die Einzelberatung richtet sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die ihren Wohnsitz in Düsseldorf haben. Das kostenfreie, niederschwellige und vertrauliche Angebot, so PRODÖHL, sei vor allem für Jugendliche wichtig, die wenig Geld haben und (noch) nicht mit ihren Eltern über ihre Essstörung sprechen wollen. Anders als die Beratungen, die von der Krankenkasse bezuschusst werden, sei die Anzahl der Beratungsstunden nicht limitiert und variere von Fall zu Fall. „*Ich habe Fälle, bei denen wenige Sitzungen stattfinden, und andere, die ich ein Jahr oder länger begleite – mit immer größeren Abständen*“. PRODÖHL verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der darauf abzielt, die Selbstwirksamkeit zu fördern. Die jungen Klient:innen müssen psychotherapeutisch angebunden sein bzw. mit Beginn der Beratung eine Therapie beginnen – darauf legt die Beraterin großen Wert. Erwachsene, die älter als 25 Jahre sind, werden an andere Beratungsstellen vermittelt [14].

„*Die interdisziplinäre Vernetzung durch den AK Essstörungen funktioniert sehr gut. Verschiedene Berufsgruppen wie Ärzte, Psychotherapeuten, Ernährungsfachkräfte tauschen sich fachlich aus und vermitteln Ansprechpartner in den verschiedenen Beratungsstellen. Auch die Kliniken sind gut eingebunden*“, so PRODÖHL.

Ein Wermutstropfen aber auch hier: Durch die stark gestiegenen Fallzahlen seit 2020/21 reichen die Kapazitäten nicht aus, um alle Betroffenen zeitnah zu betreuen. „*Seit zwei Jahren habe ich eine Warteliste, die ich zeitweise sogar schließen muss.*“

Migrant:innen und Geflüchtete mit Essstörungen

Es gibt in NRW keine offiziellen Beratungsstellen speziell für Menschen mit Migrationshintergrund oder Fluchterfahrung und Essstörung. Eine Diplomarbeit („*Essstörungen bei Migranten – Leitfaden für Lehrer im Umgang mit Betroffenen*“) der HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE WISSENSCHAFTEN HAMBURG aus dem Jahr 2007 beschreibt Besonderheiten von Essstörungen in anderen Kulturen, Erfahrungen mit essgestörten Migrant:innen und entwickelt Vorschläge für Präventionsmaßnahmen speziell an Schulen [19]. Interviews mit Lehrkräften und Berater:innen ergaben, dass Menschen mit Migrationshintergrund nur selten Hilfe in Beratungsstellen suchen, und dass Schulen mit großem Anteil an Schüler:innen mit Migrationshintergrund mit vielerlei Themen überlastet sind und schneller gesundheitliche Auffälligkeiten übersehen. Interessant wäre eine entsprechende Erhebung heute, 17 Jahre später. Hier besteht sicherlich Forschungsbedarf.

Fazit und notwendige Maßnahmen

Es gibt viel zu tun, und es wird bereits viel getan. Die Voraussetzungen vor Ort sind unterschiedlich und meist verbesserungswürdig. Welche Verbesserungsmöglichkeiten es gibt, hängt nicht zuletzt davon ab, welche interdisziplinären Netzwerke zur Verfügung stehen bzw. aufgebaut werden können und wie viele Akteur:innen und Organisationen sich vor Ort beteiligen.

Um die bereits rollende große Krankheitswelle und ihre Folgeerscheinungen in Krisenzeiten aufzufangen, sind deutlich bessere Strukturen (nicht nur) in NRW notwendig. Nötig sind auch ein größeres Bewusstsein für das Thema Essstörungen in der Gesellschaft und entsprechende politische Weichenstellungen. Aus einer Vorschlagsliste der AG ESSTÖRUNGEN KÖLN und Gesprächen mit weiteren Ernährungsfachkräften ergeben sich einige Anregungen [12,13,16]:

- Dauerhafte Finanzierung und Aufrechterhaltung von Fachstellen und Anlaufstellen für Essstörungen durch die Landesregierung,
- Einrichtung/Erweiterung von Beratungsstellen in Gesundheitsämtern,
- Integration des Themas in die Öffentlichkeitsarbeit von Kommunen,
- Fort- und Weiterbildung verschiedener Berufsgruppen,
- Aufbau/Erweiterung interdisziplinärer Netzwerke mit Ernährungsfachkräften, Ärzt:innen verschiedener Fachrichtungen (z.B. Kinder- und Jugendmedizin, Gynäkologie, Zahnmedizin), Psychotherapeut:innen, Sozialpädagog:innen und Pädagog:innen,
- Online-Broschüre mit Hilfsmöglichkeiten der Kommunen (Veröffentlichung auf der Website der Kommune, Aktualisierung zweimal im Jahr),
- Angebote für alle Schulformen mit dem Ziel, konstante Angebote bereitzustellen,
- „*Train the Trainer*“ für Schulen zu Themen wie Mobbing, Bodyshaming, gesundheitsförderndes Essen, Körperschema, Wahrnehmung, Fake News, Social Media und Influencer,
- Sensibilisierung von Hauswirtschaftler:innen in Kliniken und Wohngruppen für die Besonderheiten bei der Kost bei Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Disorder,
- Apps und gezielte Social-Media-Angebote für Betroffene entwickeln sowie
- regelmäßige Kampagnen zum Thema Essstörungen.

(RR)

Quellen: S.19

→ www.bzga-essstoerungen.de

→ www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de

→ www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/kinder-und-jugendliche/ernaehrungsberatung

Auswirkungen des Medienkonsums auf das Essverhalten von Heranwachsenden

In einer Welt der Digitalisierung wird auch der Alltag heute zunehmend digitaler gestaltet und Medien bekommen einen immer höheren Stellenwert – oft schon beginnend im Kindesalter [1]. Gleichzeitig liegt die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas im Falle von Kindern und Jugendlichen in Deutschland bei 15 %: Ein Risikofaktor für die spätere Gesundheit der jungen Menschen. Eine wesentliche Ursache dafür ist eine hochkalorische und ungesunde Ernährung [2]. Es wird vermutet, dass die gesteigerte Mediennutzung und die Konfrontation mit Lebensmittelwerbung ein solches Essverhalten begünstigen könnten [1, 2]. Die aktuelle *IDEFICS*-Studie hat sich mit der Auswirkung von Medien auf das Essverhalten von Heranwachsenden auseinandergesetzt und neue Erkenntnisse gewonnen [1].

Kinder und Jugendliche verbringen einen erheblichen Teil ihres Lebens vor Bildschirmen. Die Gründe dafür reichen von schulischer Weiterbildung bis hin zum Pflegen sozialer Kontakte. Bis zu 240 Minuten werden im Durchschnitt täglich digital verbracht [1]. Ein Blick auf die Orientierungswerte der BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZgA) verdeutlicht: Die optimale Bildschirmzeit von bis zu 60 Minuten pro Tag (abhängig von der Altersgruppe) wird im Durchschnitt stark überschritten [1].

Junkfood in den sozialen Medien

Die FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS (FRC) und 160 Studierende aus dem Kanton Waadt, Schweiz, haben die vom Algorithmus auf TikTok präsentierten Lebensmittel analysiert. Die Analyse ergab, dass die überwältigende Mehrheit der ermittelten Lebensmittel und Getränke sehr fettreich, sehr salzig, sehr süß und ultrahochverarbeitet war. Es war zwar nicht möglich, das Nährwertprofil zu bewerten, aber die Kategorien Fast Food und süße Desserts waren bei weitem die beliebtesten.

Quelle: Imsand S; Eggenberger R: TikTok: #malbouffe. Stand: 28.03.2023, <https://enquetes.frc.ch/tiktok>

Diese Entwicklung geht auch mit einer veränderten Aneignung von Normen und Werten einher [3]. Insbesondere im Fall von Heranwachsenden ist dies kritisch zu hinterfragen, denn neben den eröffneten Möglichkeiten der sozialen Medien bergen diese auch Gefahren für die jungen Menschen [3].

Das Gehirn von Kindern und Jugendlichen ist formbarer und empfänglicher für äußere Reize im Vergleich zu dem von Erwachsenen. Gehirnstrukturen lassen sich damit durch die Nutzung digitaler Medien im Kindesalter leichter verändern. Diese erhöhte Neuroplastizität, besonders in Gehirnarealen für kognitive Kontrolle, und die gleichzeitig oft gering ausgeprägte Medienkompetenz macht Heranwachsende zu einer vulnerablen Zielgruppe in der digitalen Welt [1, 4]. Sie sind weniger widerstandsfähig gegenüber Verlockungen durch ungesunde Lebensmittel und anfälliger für die Entwicklung von Suchtverhalten sowie die Beeinflussung durch Vorbilder in den digitalen Medien [1, 5].

Ein bedeutendes Thema ist hierbei die ernährungsbezogene Kommunikation, wodurch die Ernährungskultur der Heranwachsenden zunehmend beeinflusst wird [3]. Einflussfaktoren können dabei sowohl lebensmittelbezogene Inhalte in den konsumierten Medien als auch die erhöhte Medienzeit selbst sein [1]. Aufgrund des (oft negativen) Einflusses der Medien auf das Essverhalten und der mangelnden Fähigkeiten, die Folgen des eigenen Handelns abzuschätzen, steigt der Konsum ungesunder Lebensmittel. Dies kann in der Folge auch den Gesundheitszustand negativ beeinflussen – beispielsweise durch die Entwicklung eines metabolischen Syndroms [1]. Dieses Syndrom – auch „Wohlstandssyndrom“ genannt – beschreibt das gemeinsame Auftreten mehrerer Krankheitsbilder wie Adipositas, Bluthochdruck und einem gestörten Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Erhöhte Medienzeiten und die damit gesteigerte Konfrontation mit Lebensmittelinhalten scheinen hierbei im direkten Zusammenhang

mit Stoffwechselerkrankungen zu stehen [1].

Unabhängig vom Content: Einfluss erhöhter Bildschirmzeiten auf die Esskultur

Die *IDEFICS*-Studie/I.Family-Kohorte konnte zeigen, dass steigende Medienzeiten mit einem um bis zu 30 % höheren Risiko verbunden waren, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln [1]. Einige Studien konnten ab einer Bildschirmzeit von zwei Stunden ein erhöhtes Risiko erkennen. Bei Kindern stieg das Risiko schon ab einer Bildschirmzeit von einer Stunde. Das maximale Risiko trat zwischen fünf und sechs Stunden Mediennutzung auf [1]. Bei erhöhten Medienzeiten konnte dabei häufig eine Neigung und dadurch ein gesteigerter Konsum von fett-, zucker- und salzhaltigen Lebensmitteln beobachtet werden.



Grafik: KI (Adobe Firefly, 08.07.2024)

Diese Geschmacksrichtungen werden oftmals mit ungesunden Lebensmitteln assoziiert. Gleichzeitig wird das Sättigungsgefühl beim Essen während des Medienkonsums häufig nicht wahrgenommen [1]. Die so entstehenden, ungesunden Ernährungsweisen erhöhen das Risiko für Übergewicht und Adipositas [1].

Lange digitale Medienzeiten und Medienmultitasking – die gleichzeitige Nutzung verschiedener Mediengeräte – haben auch negative Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen: Jede zusätzliche Stunde Medien-Multitasking führte in Studien dazu, dass Heranwachsende kognitiv weniger flexibel waren und emotionalen Impulsen schlechter widerstehen konnten. Gleichzeitig nahm die Fähigkeit ab, Entscheidungen zu treffen [1]. Es liegt nahe, dass die dadurch verminderte Selbstregulation der Heranwachsenden in stärkeren und schlechter kontrollierbaren Reaktionen auf externe Lebensmittelreize

resultiert. Eine übermäßig gesteigerte Nahrungs- und Energiezufuhr kann die Folge sein. Das gesteigerte Risiko, durch Medienmultitasking ein geringeres Wohlbefinden und emotionale Probleme zu entwickeln, kann die emotionsgetriebene Impulsivität weiter steigern [1]. Die Problematik dabei ist, dass junge Menschen selten erkennen, dass Designfunktionen der Medien darauf ausgerichtet sind, zum längeren Verweilen und einer gesteigerten Nutzungsfrequenz anzuregen, um so beispielsweise besser zugeschnittene Werbung anzuzeigen [1, 6].

Lebensmittelwerbung als Treiber ungesunden Konsumverhaltens

Neben den negativen Auswirkungen von langen Medienzeiten und Medien-Multitaskings auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen werden auch spezielle Medieninhalte sowie die Konfrontation mit Lebensmittel-Werbung als mögliche Erklärungen für ungesunde Verhaltensmuster herangezogen.

Mit zunehmender Bildschirmzeit steigt die Wahrscheinlichkeit, mit Lebensmittel-Werbung konfrontiert zu werden. Sowohl im Fernsehen als auch im Internet konnte ein hoher Anteil an Kinder-Lebensmittel-Werbung, besonders für ungesunde Produkte,

nachgewiesen werden. Ganze 92 % der beworbenen Produkte zählen nach WHO-Kriterien [7] nicht zu den kindergerechten Lebensmitteln [8]. Werden Kinder mit solcher Lebensmittel-Werbung konfrontiert, werden sie häufig unmittelbar beeinflusst. Ein Grund dafür ist, dass es Kindern

schwer fällt, Werbung zu erkennen und einzuordnen. Zudem erschwert auch die nicht voll entwickelte kognitive Kontrolle junger Menschen die nötige Verarbeitung der Informationen [5]. Die Werbung wird emotional verarbeitet, während die kognitiven Abwehrmechanismen inaktiv sind [4].

Es wird vermutet, dass die Beeinflussung besonders erfolgreich ausfällt, wenn sie von Vorbildern in den sozialen Medien ausgeübt wird, sogenannten Influencern [1]. Das Gefühl von Sympathie und Vertrautheit als auch das soziale Feedback können dazu führen, dass beworbene Produkte und vermittelte Informationen positiver wahrgenommen und seltener hinterfragt werden [6, 9]. Fehlende Kennzeichnung kann es zusätzlich erschweren, Werbung zu erkennen. Ein EU-Screening dieses Jahres ergab, dass – trotz gesetzlicher Vorgaben – nur 20 % der Influencer-Werbung auch konsequent als solche gekennzeichnet wurde [10].

Die Konfrontation mit Lebensmittelwerbung und -darstellung steigert die Lust auf die beworbenen, oft nicht kindgerechten Produkte. Werden in den Medien Abbildungen appetitlicher Lebensmittel gezeigt, reagieren Kinder und Jugendliche stärker als Erwachsene, wodurch der Konsum ungesunder Lebensmittel steigt.

Im Vergleich zum Betrachten von Abbildungen gesunder Lebensmittel wird das Belohnungssystem bei Heranwachsenden stärker aktiviert, wenn diese mit Bildern ungesunder Lebensmittel konfrontiert werden [1]. Eine geringere Selbstkontrolle und eine man-



Grafik: KI (Adobe Firefly, 08.07.2024)

gelnde gesundheitliche Reflexion bei der Wahl von Lebensmitteln machen die Minderjährigen dabei besonders anfällig. Eine Entscheidung gegen die beworbenen, ungesunden Produkte – und für gesündere Varianten – fiel schwer [1, 4].

Selbst bei Influencer:innen, die für einen gesunden Lebensstil werben, wurden Ernährungstipps beobachtet, die sich negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirken können [3]. Ernährung wird dabei zunehmend zur Körperoptimierung eingesetzt, wobei häufig falsche und gegensätzliche Informationen kursieren. Eine ausreichende Kompetenz, Social-Media-Inhalte zu verstehen, einzuordnen und zu hinterfragen kann negative Effekte jedoch reduzieren [3].

Digitale Medien – keine eindimensionale Thematik

Von den Heranwachsenden selbst werden die lebensmittelbezogenen Inhalte in den Medien ambivalent betrachtet. Sie werden sowohl negativ wahrgenommen – Gründe dafür sind unter anderem Demotivation und Verunsicherung – als auch positiv. Inspiration und Information sind die Hauptargumente für die positive Wahrnehmung [3].

Mit ausreichender Medienkompetenz bietet die digitale Umgebung somit durchaus Vorteile. Sozialer Anschluss und Identitätsentwicklung können beispielsweise durch die Medien positiv beeinflusst werden [1]. Auch ernährungsfördernde Interventionen in einer von jungen Menschen

Marktcheck Influencer-Marketing für Kinderlebensmittel

Die VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG hat 13 Produkte untersucht, die Mom- oder Dadfluencer auf ihren Social-Media-Kanälen als Kinder- oder Familienlebensmittel bewarben. Ein besonderes Augenmerk lag dabei auf den oft herausgestellten Gesundheitsversprechen. Doch gesünder sind die Produkte für den Nachwuchs meistens nicht. Im Gegenteil: Sie enthalten häufig viel Zucker oder nicht empfehlenswerte Zuckersatzstoffe. Ein Produkt war laut Verpackung eigentlich „nur für Erwachsene“ geeignet. Die detaillierten Ergebnisse, eine Liste mit allen überprüften Produkten und die dazugehörigen Abbildungen sind im Internet veröffentlicht.

→ www.vzhh.de/influencer-kinderlebensmittel

Marketing für ungesunde Lebensmittel auf Livestreaming-Plattformen

Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Werbung für Lebensmittel und Getränke auf Livestreaming-Plattformen für Computerspiele und einer positiveren Haltung gegenüber Junkfood mit hohem Fett-, Salz- und/oder Zuckergehalt, wie z.B. Energydrinks, sowie deren Kauf und Konsum bei Jugendlichen bis 18 Jahren. Dies geht aus Forschungsergebnissen hervor, die auf dem diesjährigen *European Congress on Obesity* vorgestellt wurden.

Quelle: Evans R et al. (2024): *The extent and nature of digital food marketing via videogame livestreaming platforms and its impact on eating behaviour in young people*. *Obes Facts* 17 (Suppl. 1): 37, <https://doi.org/10.1159/000538577>

viel genutzten und leicht zugänglichen Umgebung können nach einigen Studien Erfolge mit sich bringen – besonders in ansonsten schwer erreichbaren Gruppen. Es wird außerdem vermutet, dass die Förderung digitaler Gesundheitskompetenz die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen könnte [1]. Auf diese Weise könnten junge Menschen besser in der Lage sein, Falschinformationen zu identifizieren [6].

Regulatorische Herangehensweisen

Eine Vielzahl an Studien belegt, dass ungesunde Ernährungsgewohnheiten bereits im Kindesalter entstehen [11]. Gleichzeitig liegt nahe, dass ein gesteigerter Konsum bestimmter Medieninhalte die Ernährungsgewohnheiten und Gesundheit der Heranwachsenden negativ beeinflussen kann [1]. Aufgrund der geringen Selbstschutzzfähigkeit von Kindern und Jugendlichen, bedingt durch fehlende Medienkompetenz und er-

höhte Neuroplastizität, ist es wichtig, das Gleichgewicht zwischen externen Kontrollinstanzen und der Förderung der Autonomie der Heranwachsenden zu finden. Eine frühzeitige Unterstützung, den kompetenten Umgang mit sozialen Medien zu erlernen, kann Kinder und Jugendliche befähigen, selbstbestimmt und informiert Entscheidungen zu treffen [1]. Das allein ist jedoch häufig nicht ausreichend und kann dazu nicht immer vorausgesetzt werden, weshalb eine rechtliche Regulation notwendig erscheint.

Angeichts der wenig erfolgsversprechenden externen Alternativen, wie der industriellen Selbstverpflichtung [4, 8], wurde im Februar 2024 vom BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT ein Gesetzesentwurf vorgelegt, der darauf abzielt, Kinder unter 14 Jahren präventiv zu schützen [12]. Teilweise wird sogar eine Ausweitung auf das 18. Lebensjahr gefordert [4]. Aufgrund des negativen Gesund-

heitseinflusses wird ein Verbot von Kinder-Lebensmittel-Werbung aus Fachkreisen begrüßt, von Seiten der Lebensmittelunternehmer gibt es jedoch wirtschaftliche Bedenken und massive Proteste [13]. Das Vorhaben, an Kinder gerichtete Werbung für nicht kindergerechte Lebensmittel zu verbieten, ist im Koalitionsvertrag der Bundesregierung verankert (siehe auch **Knack•Punkt** 2/2023, S. 7). Ob der Gesetzesentwurf durch-/umgesetzt wird, ist derzeit leider fraglich. (AnBr)

Quellen: [1] Hebestreit A; Sina E (2024): *Wirkungen digitaler Medien auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit Schwerpunkt auf dem Verzehr ungesunder Lebensmittel*. *Bundesgesundheitsblatt* 67, 292–299. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03834-4> ♦ [2] Lehmann F et al. (2020): *Einflussfaktoren der Adipositas im Schulanter – Eine systematische Literaturrecherche im Rahmen des Adipositasmonitorings*. *Journal of Health Monitoring* 5 (S2). DOI: 10.25646/6728 ♦ [3] Roth L; Yildiz J; Godemann J (2021): *Soziale Medien und Ernährung – Fluch oder Segen? Online-Befragung von älteren Jugendlichen*. *Ernährung im Fokus* 01: 22–27 ♦ [4] Gerlach S (2020): *Im Fokus: Verantwortungsvolles Kindermarketing*. *Ernährungs Umschau*. 67: M356–M363 ♦ [5] DGUV (2014) *Der Einfluss von Medien ist gewaltig*. *DGUV pluspunkt* 2/2014. <https://www.dguv-lug.de/magazin-dguv-pluspunkt/archiv/2014/ausgabe-2014/der-einfluss-von-medien-ist-gewaltig/> ♦ [6] Schüz B; Jones C (2024): *Falsch- und Desinformation in sozialen Medien: Ansätze zur Minimierung von Risiken in digitaler Kommunikation über Gesundheit*. *Bundesgesundheitsblatt* 67, 300–307. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03836-2> ♦ [7] WHO Europa (2023): *WHO Regional Office for Europe nutrient profile model, second edition*. www.who.int/europe/publications/item/WHO-EURO-2023-6894-46660-68492 ♦ [8] Effertz T (2021): *Kindermarketing für ungesunde Lebensmittel in Internet und TV – Projektbericht*. www.bwl.uni-hamburg.de/irdw/dokumente/kindermarketing2021effertzunih.pdf ♦ [9] Sokolova K; Kefi H (2019): *Instagram and YouTube bloggers promote it, why should I buy? How credibility and parasocial interaction influence purchase intentions*. *Journal of Retailing and Consumer Services* 53. 10.1016/j.jretconser.2019.01.011 ♦ [10] Europäische Kommission: *Results of a screening (“sweep”) of social media posts – Investigation of the Commission and consumer authorities finds that online influencers rarely disclose commercial content* (Pressemeldung vom 14.02.2024). https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_24_708 ♦ [11] DIW ECON (2024): *Ökonomische Einordnung des geplanten Kinder-Lebensmittel-Werbegesetzes – Eine Kurzstudie der DIW Econ GmbH im Auftrag von foodwatch e.V.*, https://diw-econ.de/wp-content/uploads/DIW_Econ_Oekonomische-Einordnung_KLWG_v5.o.pdf ♦ [12] BMEL (2023): *Özdemir stellt Gesetzesvorhaben für mehr Kinderschutz in der Werbung vor* (Pressemittelung vom 27.02.2023) <https://www.bmel.de/SharedDocs/Pressemittelungen/DE/2023/024-lebensmittelwerbung-kinder.html> ♦ [13] Herberg R: *Kinder-Lebensmittel-Werbegesetz – Verbände starten Kampagne zu möglichen Folgen von Werbeverboten*. *Lebensmittelzeitung* (Nachricht vom 19.10.2023). <https://www.lebensmittelzeitung.net/politik/nachrichten/kinder-lebensmittel-werbegesetz-verbände-starten-kampagne-zu-moeglichen-folgen-von-werbeverboten-174103> [alle abgerufen am 09.07.2024]



Grafik: KI (Adobe Firefly, 08.07.2024)

Plakataktion

Wie lange können Lebensmittel noch verzehrt werden?

Immer wieder wird gefragt, wie lange Lebensmittel (LM) nach Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) noch verzehrt werden können. Die Haltbarkeit von LM ist ein komplexes Thema – auch weil LM-Unternehmen das MHD sehr unterschiedlich ansetzen. Im Gegensatz zum Verbrauchsdatum (VD) besteht beim MHD kaum ein Risiko für die LM-Sicherheit, weil im Normalfall eine Qualitätsbeeinträchtigung von LM mit MHD gleichzeitig sensorische Veränderungen hervorruft. Verbraucher:innen können daher

vor dem Verzehr mit den eigenen Sinnen prüfen, ob ein LM verzehrt werden kann.

Lebensmittel- und haftungsrechtlich ist es erlaubt, LM mit einem überschrittenem MHD in Verkehr zu bringen, sofern das Unternehmen die betreffenden LM kontrolliert und auf das überschrittene MHD hinweist. Die ZÜRCHER HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE WISSENSCHAFTEN (ZHAW) hat für das MHD zeitliche Abgabegrenzen definiert, wie lange nach Ablauf des MHD Lebensmittel bei korrekter Lage-

rung in der Regel sicher sind und folglich abgegeben, gespendet, zubereitet und verzehrt werden können. Die MHD-Abgabegrenzen wurden mit einer Marktanalyse von über 300 Produkten sowie mikrobiologischen Produkteigenschaften festgelegt und mit MHD-Abgabegrenzen aus den Niederlanden, Italien, Frankreich und England abgeglichen. Insofern gibt das Plakat der ZHAW eine gute Orientierung für LM mit überschrittenem MHD. Es ist in acht Sprachen (Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Türkisch, Arabisch, Albanisch, Kroatisch) als Download erhältlich. Ein von TAFEL DEUTSCHLAND, WIENER TAFEL und VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG herausgegebener Flyer enthält Tipps, auf welche Veränderungen bei den jeweiligen LM genau zu achten ist (s. Links). Damit lässt sich – zusätzlich zur Prüfung mit allen Sinnen – einschätzen, ob sie noch verzehrt werden können. Unabhängig von den Zeitangaben ist unbedingt zu beachten:

- Das MHD und damit auch die Abgabegrenzen gelten nur für ungeöffnete LM.
- Vor der Verwendung von LM mit überschrittenem MHD gilt der Grundsatz einer sensorischen Prüfung – also sehen, riechen und gegebenenfalls schmecken.
- Lebensmittel mit einem VD dürfen nach Ablauf nicht mehr in Verkehr gebracht, zubereitet oder verzehrt werden, da die Lebensmittelsicherheit nicht mehr gewährleistet ist, auch wenn das LM sensorisch einwandfrei scheint.
- Angegebene Kühl- und Lagervorschriften sind zu beachten. Im Sommer sollten beim Einkauf von kühlpflichtigen LM Isoliertüten oder Kühltaschen benutzt werden, damit die vorgeschriebenen Temperaturen eingehalten werden. Sind diese LM länger der Hitze ausgesetzt, kann sich die Haltbarkeit verkürzen – im Extremfall sind sie nicht mehr verzehrfähig.

Genuss ohne Risiko
Welche Lebensmittel kann ich auch nach Ablauf des Datums sicher genießen?
Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum – Vertraue deinem Sinn: sehen, riechen, schmecken

So viele Tage können bereits ge-lagerte Lebensmittel über das je-weilige Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus konsumiert und abgegeben werden, sofern sie gut aussehen, riechen und schmecken.

Produktkategorie	Mindesthaltbarkeitsdatum (Tage)
Mehl, Teigwaren & Nudeln, Salz & Gewürze, Essig, Zucker, Süsstoffe, Sirup, Honig, Kondore, Schokolade & Süßwaren, Tee & Kaffee	+360
Pektin, Ungesüßte Lagerware, Getreide, Getreide, Getreide, Mineralwasser, Bio- und Bio-Produkte, Gemüse, Fleisch, Früchte, Eier in Öl eingepackte Produkte, Trockenpflaumen & -äpfel, Frühstückszerealien, Krückerbrot, Zwickbrot	+120
Tiefkühlprodukte, Tiefkühlprodukte, Gefüllte Getränke, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüsesaft, UHT-Milch, Butter, Hartkäse, Salziges Brötchen, Gebäck, Snacks, Cracker, Samen, Nüsse	+90 / +30
Quark, Joghurt, Frischkäse, Weichkäse, Fleischwaren zum Kochen, Rohschinken, Salami, Schinken, Eier, gekocht, Unverpackte Backwaren, Eier, roh, Pack-milch, Klängeback, Müllergut, Konfiten, Kuchen	+14 / +6

Produkte mit Verbrauchsdatum

Produktkategorie	Verbrauchsdatum (Tage)
Lebensmittel mit Datum «zu verbrauchen bis» können bei Eignung (keine sensorischen Veränderungen durch Tiefkühlung) tiefgekühlt und mit neuer Etikette als Tiefkühlprodukt gekennzeichnet werden.	+90
Lebensmittel mit Datum «zu verbrauchen bis», die sich nicht zum Einfrigen eignen* oder nicht bis zum Verbrauchsdatum tiefgekühlt werden**, müssen nach dem Verbrauchsdatum entsorgt werden.	+0

*z.B. Pastasauce **z.B. unverpacktes Frischfleisch

Quellen: S. 19

- www.tafel.de/fileadmin/media/Themen/MHD/TAFEL_MHD_Flyer_WEB.pdf
- www.sge-ssn.ch/media/Haltbarkeit-nach-Ablauf-des-MHD.pdf
- www.tischlein.ch/ueber-uns/aktuell/datierung-von-lebensmitteln/

Welche Lebensmittel kann man nach Ablauf noch sicher essen? Gemeinsam herausgegeben von ZHAW Zürich, Schweizer Tafel, Foodwaste Schweiz und Tischlein deck Dich, Schweiz.
→ https://foodwaste.ch/wp-content/uploads/2022/06/MHDplus_Flyer_D_def.pdf

Proteinangabe isoliert ist unzulässig

Der Proteingehalt eines Lebensmittels darf nicht getrennt von der obligatorischen Nährwerttabelle angegeben werden. Das haben das LANDGERICHT MÜNCHEN I (28.07.2023 – 37 O 14809/22) und das LANDGERICHT HEILBRONN (06.07.2023, 21 O 7/23 KfH) zu Grießpudding und Milchreis aus der Unternehmensgruppe THEO MÜLLER entschieden. Die WETT-

BEWERBSZENTRALE hatte gegen die Aufmachung der „High Protein“-Produkte geklagt, bei denen der Proteingehalt in Gramm auf der Verpackung hervorgehoben wurde. Die isolierte Angabe des Proteingehalts außerhalb der Nährwerttabelle stellt nach Auffassung der Gerichte einen Verstoß gegen die Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) dar.

Gleiches gilt auch für Mikronährstoffangaben. Einige Nahrungsergänzungsmittelhersteller machen Angaben beispielsweise zu Vitaminen nur im Rahmen der Zutatenliste und nicht in einer Nährwerttabelle – zu Unrecht lautet die Stellungnahme 2023/22 des ARBEITSKREIS LEBENSMITTELCHEMISCHER SACHVERSTÄNDIGER (ALS) im Rahmen der 121. ALS-Sitzung im März 2024. (AC)

Relaunch → lebensmittelwarnung.de plus neue App

Fast täglich rufen Unternehmen in Deutschland Lebensmittel und andere Produkte zurück. Über Warnungen und Produktrückrufe informiert das staatliche Portal → lebensmittelwarnung.de. Es ist ein gemeinsames Internetportal der Bundesländer und des BUNDESAMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ UND LEBENSMITTELSICHERHEIT (BVL).

Im Juni 2024 wurde das überarbeitete Portal veröffentlicht. Meldungen können jetzt nach Meldungsgrund, Bundesland, Zeitraum oder Produkttyp gefiltert werden. Ergänzend zu den bisherigen Kategorien Lebensmittel, Bedarfsgegenstände, kosmetische Mittel sowie Mittel zum Tätowieren gibt es nun auch die Kategorie Baby- und Kinderprodukte.

Zusätzlich gibt es nun auch eine App, die Warnungen per Push-Nachricht direkt auf's Handy schickt. Das ist ein echter Fortschritt. Allerdings kritisieren die VERBRAUCHERZENTRALEN und der VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND (vzbv) seit Langem, dass Warnmeldungen häufig zu spät und lückenhaft erfolgen. ELISABETH VAN THIEL aus dem Team „Lebensmittelrecht und -sicherheit“ bei der VERBRAUCHERZENTRALE NRW dazu: „Produktrückrufe und die zugehörigen Informationen müssen Verbraucher:innen unverzüglich und verständlich zur Verfügung gestellt werden. Nur so wissen sie, was zu tun ist, um das Geld für ein erworbenes Produkt zurückzuerhalten, oder im Ernstfall, ob ein Arztbesuch nach dem



Verzehr des Lebensmittels notwendig ist. Das Portal ist nur effektiv, wenn die Bundesländer die Warnung sofort einstellen.“ (AC)

→ lebensmittelwarnung.de

Bücher und Medien

L. Carlucci, C. Bauer

Das grüne Kochbuch für Kinder

Die junge Generation im Blick – und dabei nachhaltige und gesunde Kost näherbringen: Kinder kochen bunt, lecker und mit Spaß für das Klima.

In diesem Kochbuch stehen nicht nur Rezepte, die von den Kindern selbst oder mit wenig elterlicher Hilfe gekocht werden können. Oft findet man zusätzlich kleine Infotexte, die kindgerecht über Nachhaltigkeitsthemen aufklären, erzählen wie unser Essen auf unsere Gesundheit und den Planeten wirkt. Die Autorinnen bringen den kleinen Menschen nachhal-

tiges Kochen und Einkaufen auf eine ansprechende Weise nahe – ein toller Ansatz, aber ausbaufähig. Es ist noch Luft nach oben, wie diese Beispiele zeigen:

Für jede Jahreszeit wird ein Saisonkalender präsentiert, die illustrierten Lebensmittel kommen allerdings nicht alle in den Rezepten vor. Warum im Sinne der Saisonalität nicht im Winter Wirsing statt Spinat zubereiten?

In einigen Rezepten werden Mandeln benutzt. Wegen hohem Wasserverbrauch, Monokulturen und Pestizide sind sie nicht wirklich nachhaltig.

Walnüsse oder Haselnüsse passen besser in ein nachhaltiges Kochbuch, im Idealfall sogar selbst gesammelt.

Auch auf andere Zutaten könnte verzichtet werden. In keiner Jahreszeit sind bei uns so viele Früchte reif, wie im Sommer – trotzdem findet man Zutaten wie Kiwi und Banane. Das geht besser. Zu Bananen gibt es auch einen Infotext: Von weit her, aber im Vergleich zu Milch ein kleinerer CO₂ Fußabdruck. Ein Vergleich der hinkt. Was hat die Milch mit der Banane zu tun und wo wird der immense Wasserverbrauch erwähnt?

Auch die Gesundheit der Kinder wird in dem Buch thematisiert: Es heißt „Die Zutaten sind gesund, nach-

haltig und treffen den Geschmack von Kindern.“ Fragwürdig ist hierbei beispielsweise der Umgang mit Zucker. Bei Bedarf kann ein Bananen-Smoothie gerne nachgesüßt werden, aber muss Zucker Teil des Rezepts sein? Die Natursüße dürfte eigentlich ausreichen.

Trotz allem folgt das Kochbuch einer schönen Idee und liegt thematisch voll im Trend. Wer das Geld dafür in die Hand nehmen möchte, bekommt ein toll illustriertes Buch mit leckeren Rezepten und vielen Fakten zu den Themen Gesundheit und Nachhaltigkeit. (AnBr)



Lia Carlucci, Charoline Bauer: Das grüne Kochbuch. Grüne Fakten und bunte Rezepte. 256 Seiten. 1. Auflage 2024. AT-Verlag. ISBN: 978-3-03902-228-1, 35 €

D. Machner

Pflanzenbasierte Ernährung im Sport

Der Sport- und Ernährungswissenschaftler DOMINIK MACHNER stellt mit diesem Buch die Auswirkungen einer pflanzenbasierten Mischkost, einer vegetarischen und veganen Ernährungsweise auf die sportliche Leistungsfähigkeit dar. Dabei wurde die aktuelle Studienlage und der wissenschaftliche Konsens zu Grund gelegt. Adressaten sind Studierende und Absolventen der Sport- und Ernährungswissenschaften.

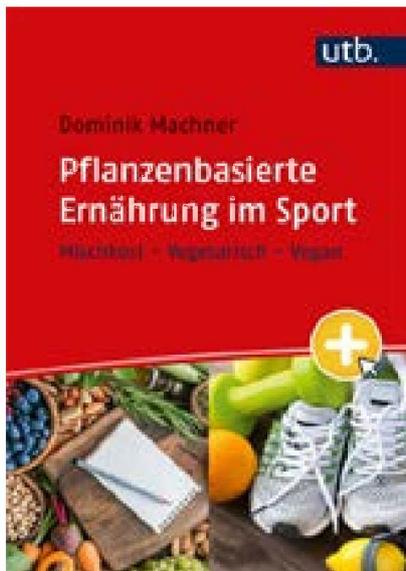
Nach einer Erläuterung der Aussagekraft der verschiedenen Studientypen in der Ernährungswissenschaft

führt das Buch zunächst in einige wesentliche Grundlagen der Sporternährung ein, darunter Grundlagen zur Verdauung, mögliche gastrointestinale Probleme im Sport und der Energiestoffwechsel.

Über die Makronährstoffe und den Flüssigkeitshaushalt hinaus werden alle Mineralstoffe und Vitamine schrittweise auf Funktionen, Absorption, Bedarf, Zufuhr und Status in der Normalbevölkerung, bei Sportler:innen und unterschieden nach Ernährungsform beleuchtet. Im weiteren Verlauf des Buches gibt es praktische Nährstoffzufuhrempfehlungen und Beispiel-Ernährungspläne je nach Sportart und Ernährungsform unter Berücksichtigung kritischer Nährstoffe.

Das letzte Kapitel rundet mit einem Gastbeitrag von STEFAN KIRSCHKE, Historiker und Philosoph sowie Experte für Medizin- und Tierethik, mit dem Titel „Einführung in die philosophischen Grundlagen des Veganismus“ die vorherige ausgiebige ernährungsphysiologische Diskussion ab.

Ziel des Buchs ist es, eine Hilfestellung und einen Leitfaden denjenigen zu geben, die sich pflanzenbetont, vegetarisch oder vegan im sportlichen Kontext ernähren wollen, wie sie dies umsetzen können und dabei die individuellen Besonderheiten sowie Vor- und Nachteile erkennen können. Das hat der Autor geschafft. (NIK)



Dominik Machner: Pflanzenbasierte Ernährung im Sport. 432 Seiten. Ulmer Verlag, 2023. ISBN 978-3-8252-6032-3, 49 €

„Essstörungen außer Kontrolle“, S. 10ff

- [1] Medienprojekt Wuppertal (2024): Eine Portion Selbstliebe. Eine Filmreihe zum Thema Essstörungen. www.medienprojekt-wuppertal.de/eine-portion-selbstliebe-filmreihe-zum-thema-essstoerungen ♦ [2] Landesfachstelle Essstörungen NRW: Essstörungen bei Jungen und Männern. Präsentation www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/fileadmin/Downloads/Teil_1_Allgemeine_Fakten.pdf ♦ [3] www.bzga-essstoerungen.de ♦ [4] Statista: Essstörungen <https://de.statista.com/themen/10246/essstoerungen/> ♦ [5] ErnährungsUmschau Pressemeldung 14.06.2023: Gestörtes Essverhalten bei Kindern und Jugendlichen. www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/14-06-2023-gestoertes-essverhalten-bei-kindern-und-jugendlichen/ ♦ [6] www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/wie-haeufig-sind-essstoerungen/nehmen-essstoerungen-zu/ ♦ [7] EKfZ: Seelische Belastung und Essverhalten in der Pandemie. 28.07.2022. www.ekfz.tum.de/system-ordner/nachricht-detail/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=115&chash=d1bcf9d1518c0baea7862282c504f21a ♦ [8] EKfZ Pressekonferenz Expertengespräch 28.07.2022. www.ekfz.tum.de/uploads/media/20220728_Praesentation_Prof_Hauner_Forsa_2.pdf ♦ [9] Endres EM (2021): Soziale Medien in der Ernährungskommunikation. Relevanz und Potenziale. <https://edoc.ku.de/id/eprint/28506/> ♦ [10] BZgA: Fördern soziale Medien Essstörungen? www.bzga-essstoerungen.de/fileadmin/user_upload/bzga-essstoerungen/bilder/7_material_publicationen/Themenblatt_Essstoerungen_Soziale_Medien_Stand_10.22.pdf ♦ [11] Habichtswald Privat-Klinik: Hinter den Hashtags: Wie Social Media Essstörungen verstärken kann. <https://habichtswald-privat-klinik.de/magazin/essstoerungen-durch-social-media> ♦ [12] Persönliche Mitteilung Karen Nespethal, ZETHEG, Köln am 13.06.2024 ♦ [13] Persönliche Mitteilung Barbara Prodöhl, Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf, Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung, Ernährungsberatung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene am 05.07.2024 ♦ [14] Landeshauptstadt Düsseldorf: Hilfe bei Essstörungen. www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt53/gesundheitsamt/kinder_jugendliche/ernaehrungsberatung/pdf/Essstoerungen_bf.pdf ♦ [15] AG Essstörungen Köln: Angebote für Menschen mit einer Essstörung. Eine Bestandsaufnahme. Stand 13.03.2024 ♦ [16] Persönliche Mitteilung Katrin Böttner, Bereich Ernährung und Umwelt, Verbraucherzentrale NRW e.V. am 01.07.2024 ♦ [17] www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/bevoelkerung-nichtdeutsch-laender.html, Stand: 14.06.2024 ♦ [18] www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/fileadmin/contents/Broschueren/MAGS-NRW_Essstoerungen_barrierefrei.pdf [alle zuletzt abgerufen am 08.07.2024] ♦ [19] Wang D: Essstörungen bei Migranten – Leitfaden für Lehrer im Umgang mit Betroffenen – Diplomarbeit – Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg Fachbereich Ökotrophologie, vorgelegt am 23. Januar 2007. https://reposit.haw-hamburg.de/bitstream/20.500.12738/6919/2/ern_y_524-1.pdf [alle zuletzt abgerufen am 17.07.2024]

„Wie lange können Lebensmittel noch verzehrt werden?“, S. 17

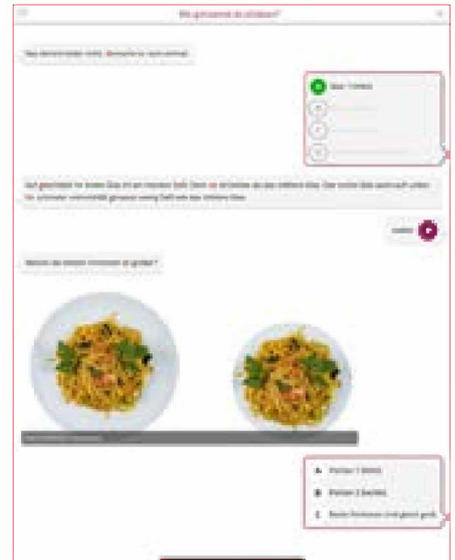
- https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/23509/3/2021_Beretta-etal_BLV-Spendenleitfaden.pdf ♦ https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/23508/3/2021_Spielmann-Prada-etal_BLV-Datierungsleitfaden.pdf [abgerufen am 05.06.2024]

„Wie gut kannst du schätzen?“

Auf der Plattform „Learning Snacks“ gibt es derzeit ein digitales Quiz des BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG zum Abschätzen von Mengen bzw. Portionsgrößen. Es zeigt auch, welche kleinen Veränderungen dazu führen können, dass Menschen weniger essen.

Dazu passend ist der Plattform-Beitrag „Warum sind Japaner so schlank?“. Spoiler: KONFUZIUS sagt „Hara hachi bu“.

→ www.learningsnacks.de/share/445909/8dfoa003c7a61ef9fbd9573cf93170379e10eef9



Termine

Online • 4. September 2024 – Biochemie verstehen: Was machen die Co-Faktoren Resolvine, Protektine, Maresine? – https://uso6web.zoom.us/webinar/register/8717140478940/WN_eRyINcfIQomVYhDM-YSipw#/registration • **Online • 11. September 2024** – Vitamin C – Held des Immunsystems? – https://uso6web.zoom.us/webinar/register/7417079293352/WN_UqL_vDYbQJ-rL1Ywhna3AQ#/registration • **Bundesweit • 13.-17. September 2024** – Faire Woche – www.faire-woche.de/faire-woche-2024 • **Online • 20. September 2024** – Seminar: Immer diese Wechseljahre – www.dge-sh.de/fort-und-weiterbildung-detailseite/online-seminar-immer-diese-wechseljahre-3.html • **Online • 24. September 2024** – BZfE-Web-Seminar „Das Energiedichte-Prinzip“ – <https://yulinc.netucate.net/register/bzfe001/8qhmix7t> • **Online • 25. September 2024** – Proteinbedarf bei Krankheiten – besser viel oder wenig? – <https://daem.de/ernaehrungsmedizin-aktuell/> • **Fulda • 25.-27. September 2024** – dgh-Jahrestagung zum Thema „Lebenslanges Lernen Hauswirtschaft – Schlüsselkompetenzen zukunftsfähig!“ – <https://www.dghev.de/termine/dgh-jahrestagung-2024> • **Weltweit • 30. September - 6. Oktober 2024** – Weltstillwoche: Stillfreundliche Strukturen. Für alle. – www.nationalestillfoerderung.de • **Online • 1. Oktober 2024** – Fachtag „Zukunft gemeinsam gestalten – für eine gute und ausgewogene Seniorenernährung“ – www.seniorenverpflegung.nrw/senioren-veranstaltungen • **Wuppertal • 7. Oktober 2024** – 10. NRW-Nachhaltigkeitstagung – <https://nrw-nachhaltigkeitstagung-2024.de> • **Online • 11.-13. Oktober 2024** – Körpergewicht in Balance: Essverhalten – Körpergewicht – Körperbild – www.ugb.de/tagungen-symposien/herbstsymposium-2024 • **Köln • 16.-18. Oktober 2024** – Adipositas-Kongress – <https://dag-kongress.de> • **Online • 25. Oktober 2024** – BZfE-Web-Seminar „Das Energiedichte-Prinzip“ – <https://yulinc.netucate.net/register/bzfe001/8qhmix7t>

Internet

Interessantes im Netz

Neuer DGE-Ernährungskreis
www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/



Neue FBDG: DGE veröffentlicht
Kommentare aus Konsultation
zur Methodik
www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/ernaehrungsempfehlung/240425-Oeff-Kommentierung-FBDG-Final.pdf



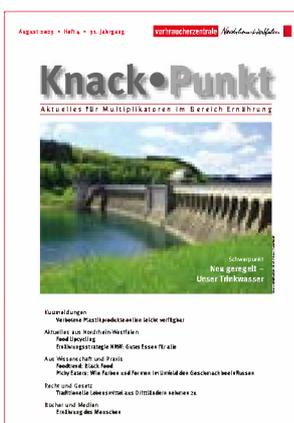
UMWELTBUNDESAMT: Nachhaltige Ernährung
konkret: Mit den neuen Empfehlungen der
DGE auch für die „planetare Gesundheit“
sorgen
www.umweltbundesamt.de/publikationen/nachhaltige-ernaehrung-konkret-den-neuen



BUNDESINFORMATIONSZENTRUM
LANDWIRTSCHAFT: Podcast „So
verstehen wir Landwirtschaft“
www.landwirtschaft.de/podcast-mitten-draussen



VERBRAUCHERZENTRALE: Bildungsangebote
Ernährung und Gesundheit
www.verbraucherzentrale.de/bildung



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 4/2023 herunterladen. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:

→ www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt_4_2023

