

Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Schwerpunkt

**Fertiggerichte für Kleinkinder –
Wenn Eltern nur noch aufwärmen**

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

2014 weniger Salz in Pizza

Allergenkennzeichnung bei nicht verpackten Lebensmitteln

Aktionen und Veranstaltungen

Bedeutung von Esskultur bei Veranstaltungen für Migrantengruppen

Fragen aus der Beratung

Macht Weizen eigentlich dick?

Ist die Behandlung von Äpfeln mit Wachs eigentlich erlaubt?

Neues aus Wissenschaft und Praxis

Adipositas: Stigmatisierung entgegensteuern

EU-Studie zur Schulverpflegung

Seite	
3	Editorial
	Kurzmeldungen
3	Keine Werbung für ungesunde Kinderlebensmittel
3	Verbraucherschutzbericht NRW
3	NRW – Präsidentschaft gentechnikfreier Regionen in Europa
	Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen
4	2014 weniger Salz in Pizza
4	Aktuelle Studien zu Salz und Bluthochdruck
5	Lale-Kurs: Zertifizierung durch die Krankenkassen
5	Käsekompass NRW
6	Allergenkennzeichnung bei nicht verpackten Lebensmitteln
	Aktionen und Veranstaltungen
7	Bedeutung von Esskultur bei Veranstaltungen für Migrantengruppen
	Fragen aus der Beratung
8	Macht Weizen eigentlich dick?
9	Was sind eigentlich Microgreens?
9	Ist die Behandlung von Äpfeln mit Wachs eigentlich erlaubt?
	Schwerpunkt
10	Fertiggerichte für Kleinkinder – Wenn Eltern nur noch aufwärmen
	Neues aus Wissenschaft und Praxis
14	EU-Studie zur Schulverpflegung
14	DGE-Seminar: Technologische Verfahren in Lebensmitteln
15	Adipositas: Stigmatisierung entgegensteuern
16	Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Schülern
	Recht und Gesetz
17	Aktuelle Gesetzesänderungen
	Bücher und Medien
18	Unterstützung durch Ratgeber & Co
19	Der Paleo-Code
19	Quellenverzeichnis
20	Termine
	Internet
20	Interessantes im Netz

Hat sich Ihre Adresse geändert?

Namen, Adressen, Telefonnummern, Mailadressen – vieles ändert sich im Laufe der Zeit. Hat sich bei Ihnen auch etwas geändert? Dann teilen Sie es uns doch bitte mit, damit Sie auch weiterhin regelmäßig den **Knack•Punkt** bekommen und die Newsletter nicht in der unendlichen Weite des Internet verloren gehen.

Kurze Mail (→ knackpunkt@vz-nrw.de) oder Anruf (☎ 0211 / 3809 - 121) genügt, damit wir und Sie auf der Höhe der Zeit sind.

Danke!

Herausgeberin:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Mintropstraße 27 • 40215 Düsseldorf

Federführend für die Arbeitsgemeinschaft „Kooperation Verbraucherinformation im Ernährungsbereich in Nordrhein-Westfalen“, gefördert durch das Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Kooperationspartner:

- AOK Nordwest
- AOK Rheinland/Hamburg
- Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V.
- Landwirtschaftskammer NRW
- Rheinischer LandFrauenverband e.V.
- Westfälisch-Lippischer LandFrauenverband e.V.
- STADT UND LAND e.V.
- Universität Paderborn, Ernährung und Verbraucherbildung
- Verbraucherzentrale NRW e.V.

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 / 38 09 – 121, Fax: 02 11 / 38 09 – 238
E-Mail: knackpunkt@vz-nrw.de

Texte:

Ulrike Becker (ul)¹, Angela Clausen (AC)²,
Gabriele Graf (ga)³, Selvihan Koç³,
Isabelle Mühleisen (IMü)², Katrin von Nida (KvN)²,
Monika Vogelpohl (Vog)²

¹ Fachjournalistin für Ernährung, Gießen

² Verbraucherzentrale NRW e.V.

³ Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

Vertrieb und Abonnentenbetreuung:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Andrea Sandvoß
Telefon: 02 11 / 38 09 – 121, Fax: 02 11 / 38 09 – 238
E-Mail: knackpunkt@vz-nrw.de

Bezugsbedingungen:

Jahresabonnement (6 Hefte) Inland 18,00 €, Ausland 26,00 € inklusive Versand, gegen Rechnung. Das Abonnement verlängert sich um ein Jahr, wenn nicht spätestens zwei Monate vor Ende des Bezugszeitraums schriftlich gekündigt wird. Die vollständigen Bezugsbedingungen sind nachzulesen unter → www.vz-nrw.de/knackpunkt oder können bei uns angefordert werden.

Nächste Ausgabe:

Dezember 2014, Redaktionsschluss 15. November 2014

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.
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier – ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

ISSN 1866-6590

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Eltern nur noch Fertiggerichte aufwärmen und weder für noch mit ihren Kleinkindern kochen, geht Vieles verloren. Zugegeben, fertige Kinder-Menüs aufzuwärmen ist bequem, geht schnell und ist manchmal sogar ernährungsphysiologisch optimiert. Was fehlt, ist das Erfahren von Lebensmitteln mit allen Sinnen, das Wissen um die Zubereitung, die bunte Vielfalt und optische Schönheit eines Tellergerichts bzw. eines nett gedeckten Tisches, das gemeinsame Genießen der gleichen Speise und nicht zuletzt Esskultur. Diesen Kindern fehlt aber noch etwas Entscheidendes: Das Erleben der vielfältigsten Geschmacksrichtungen, denn die Variation in Kindergerichten für 2-3jährige beschränkt sich doch auf einige wenige „Lieblingsgerichte“ und ähnelt darüber hinaus oft eher einem wenig farbenfrohen Eintopf. Experten sprechen schon von einer „verlorenen Geschmacksgeneration“. Das und mehr diskutieren wir im Schwerpunktartikel (S. 10ff).

Vorurteile gegenüber adipösen Menschen stecken in vielen Köpfen. Sie beschäftigen derzeit sogar den Europäischen Gerichtshof. Werden Übergewichtige in der EU stigmatisiert oder gar diskriminiert? Haben sie untereinander die selben Vorurteile? Mehr dazu auf S. 15f.

Darüber hinaus erwarten Sie aktuelle Befragungsergebnisse zur Allergenkennzeichnung in Bäckereien, Metzgereien und bei Schulen bzw. Kitas (S. 6) sowie Informationen rund um die Esskultur von Menschen mit türkischem Migrationshintergrund und wie man dieses Wissen in die Beratung einbezieht (S. 7).

Nicht zuletzt haben wir uns für Sie einen Ratgeber zur Paleo-Ernährung angeschaut. Paleo-oder Steinzeit-Ernährung ist ja ein neuer Trend, der auf Ernährungsgewohnheiten in einer Zeit vor Ackerbau und Viehzucht beruht. Stellt sich die Frage, ob die wirklich bahnbrechende Neuigkeit nicht die Nutzung des Feuers – also der Beginn des Kochens – war. Dieses hat doch durch eine bessere Verfüg-



barkeit von Nährstoffen, eine leichtere Verdauung und die Zerstörung mancher Pflanzengifte und Bakterien zu einer fundamentalen Veränderung der menschlichen Ernährung beigetragen. Dadurch kam es zu einer Verkürzung des Darmes und einer Vergrößerung des Gehirns.

Eine interessante Lektüre wünscht

Ihre Redaktion

Kurzmeldungen

Keine Werbung für ungesunde Kinderlebensmittel

Auf dem CONSUMER GOODS FORUM in Paris haben sich die Vorstände führender Lebensmittelkonzerne – darunter NESTLÉ – darauf geeinigt, ab 2018 nicht mehr für ungesunde Kinderprodukte zu werben. Dazu wollen sie bis 2016 ihre Unternehmensrichtlinien zu Produkt- und Nährwertformulierungen offenlegen. Bis 2018 sollen einheitliche Produktkennzeichnungen und Verbraucherinformationen eingeführt werden. NESTLÉ will bei seinen Kinderlebensmitteln den Gehalt an Natrium, Zucker und gesättigten Fettsäuren um 10 % senken.

Bisher hatte man sich an die seit 2007 bestehende Selbstverpflichtung des EU-Pledge-Netzwerks zur Werbung gegenüber Kindern gehalten. Danach sollen gegenüber Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren nur solche Produkte beworben werden, die vorgegebene Nährwertkriterien erfüllen. (AC)

Quelle: Allianz gegen Kinderwerbung. Lebensmittelzeitung 26 vom 27.06.14

→ www.theconsumergoodsforum.com/files/Member_Monthly/June-July-2014-MM-Final.pdf
→ www.eu-pledge.eu

Verbraucherschutzbericht NRW

Das NRW-Umweltministerium hat den fünften Verbraucherschutzbericht für die Jahre 2013/2014 veröffentlicht. Auf 128 Seiten behandelt er die wichtigsten Themen der letzten zwei Jahre und gibt einen Ausblick auf künftige Aktivitäten und Themenschwerpunkte im Verbraucherschutz. Der Bericht umfasst eine große Bandbreite an Themen, darunter Informationen zum Tierschutz und zum Einsatz von Antibiotika bei Tieren, zur sinnvollen Energieeinsparung und Finanzkompetenz, zur richtigen Schulernährung, zum hygienischen Zustand unserer Gaststätten und zum Internethandel mit Lebensmitteln. (AC)

Quelle: PM MKULNV vom 19.08.14

→ www.verbraucherschutzbericht.nrw.de

NRW – Präsidentschaft gentechnikfreier Regionen in Europa

Das Land Nordrhein-Westfalen hat am 11. September 2014 in Brüssel die Präsidentschaft des EUROPÄISCHEN NETZWERKS GENTECHNIKFREIER REGIONEN übernommen. Das Netzwerk ist ein Zusammenschluss von 62 Regionen aus neun europäischen Staaten. Die Regionen haben das Ziel, den gentechnikfreien Anbau auf ihrem Gebiet zu gewährleisten.

Ganz oben auf der Tagesordnung der Präsidentschaft steht die sogenannte Opt-out-Regelung. Den Mitgliedstaaten soll damit die Möglichkeit eingeräumt werden, den Anbau von gentechnisch veränderten Pflanzen auf ihrem Gebiet zu untersagen.

Weitere Themen, die Nordrhein-Westfalen angehen möchte, sind die Versorgung mit heimischen, gentechnikfreien Eiweißfuttermitteln und europaweit geltende Kennzeichnungsregeln. (AC)

Quelle: PM MKULNV vom 11.09.14

Und die Lebensmittelindustrie bewegt sich doch

2014 weniger Salz in Pizza

Viel zu viel Salz in der Pizza, Spitzenwerte bis knapp 8 g pro Tiefkühl-Pizza Salami oder Speciale – das war 2013 das Ergebnis des Marktchecks der VERBRAUCHERZENTRALE NRW (s. Knack•Punkt 3/2013, S. 4). „Ampel“ man die Pizzen gar, zeigte die Nährwertampel fast durchgehend auf rot (> 1,5 g Salz/100 g).

Die Wiederholung des Marktchecks im Juli/August 2014 brachte nun Erfreuliches zutage. Ob es nun an der letztjährigen Kritik der VERBRAUCHERZENTRALE NRW liegt, ob es die zukünftige Salz-statt-Natrium-Kennzeichnung ist, tatsächlich haben fast alle Hersteller ihre Rezepturen überarbeitet und den Salzgehalt ihrer Pizzen gesenkt.

Pizza Speciale

Zwölf Tiefkühl-Pizzen Typ Speciale aus dem Marktcheck 2013 konnten auch

2014 im Handel gefunden werden. 9mal wurde der Salzgehalt gesenkt, 2mal blieb er unverändert und 1mal leicht erhöht (blieb dabei aber im gelben Bereich von 0,3-1,5 g Salz/100 g). Die Salzreduktion war teilweise nur minimal, betrug bei vier Pizzen aber 13-26 %.

Konkret lag der Mittelwert für die Pizza Speciale jetzt bei 1,55 g Salz/100 g, gegenüber 1,68 g Salz/100 g in 2013. Bezogen auf die einzelne Pizza bedeutet das einen Durchschnitts-Salzgehalt von 5,72 g (2013: 6,19 g, minus 0,47 g), die Mengen variieren zwischen 4,71–6,69 g Salz/Pizza).

Der damalige „Spitzenreiter“ (Pizzafrische Speciale von Aldi Süd) mit 7,82 g Salz in der Pizza hat den Salzgehalt sogar um 1,12 g Salz auf 6,70 g Salz gesenkt. Die deutlichste Rezepturänderung mit Salzredukti-

on erfolgte bei der Pizza Steinofen Speciale von Classic/Kaufland. 2013 enthielt sie noch 7,57 g Salz, 2014 lag der Wert bei 5,6 g Salz pro Pizza, eine Reduzierung um 26 %.

Pizza Salami

Verglichen werden konnten 2014 auch 25 Tiefkühl-Salami-Pizzen aus dem Marktcheck 2013.

Bei diesen wurde 19mal der Salzgehalt gesenkt, bei elf Pizzen sogar deutlich (minus 10,8-62,8 %). Zweimal blieb die Salzmenge unverändert, viermal wurde der Salzgehalt noch erhöht, zweimal davon sogar um über 20 %.

Der Mittelwert lag bei 1,43 g Salz pro 100 g gegenüber 1,57 g Salz pro 100 g in 2013 (minus 0,14 g Salz/100 g). Der durchschnittliche Salzgehalt pro Pizza lag jetzt bei 4,93 g (2013: 5,43 g, minus 0,5 g). Insgesamt liegen die Werte zwischen 2,87-6,80 g Salz/Pizza).

Der damalige „Spitzenreiter“ (Pizzafrische Pepperoni Salami von Aldi Süd) mit 7,92 g Salz in der Pizza hat

Aktuelle Studien zu Salz und Bluthochdruck

Im August 2014 wurden im *New England Journal of Medicine* drei neue Studien, darunter zwei umfangreiche Analysen von epidemiologischen Daten der PURE-Studie (*Prospective Urban Rural Epidemiology*) veröffentlicht.

Laut PURE-Studie essen weltweit die meisten Menschen täglich 7,5-15 g Salz. Die meisten Leitlinien fordern eine Beschränkung auf unter 7 Gramm Salz täglich, die DGE empfiehlt maximal 6 g, die WHO 5 g. Das erreichen laut PURE gerade einmal 4 % der Weltbevölkerung.

Dass zu viel Salz ungesund ist, ist lange bekannt. Neueste Rechnungen (NutriCode-Studie) ergaben, dass 2010 weltweit ca. 1,6 Mio. Menschen an den Folgen einer zu hohen Natriumzufuhr (> 2 g bzw. 5 g Salz) gestorben sind.

Eine der beiden PURE-Analysen, die auf Daten von knapp 102.000 Personen basieren, hat jedoch gezeigt, dass auch bei einem zu niedrigen Konsum Blutdruck und Sterberisiko erhöht sind. Danach ist eine moderate tägliche Salzaufnahme (7,5-15 g) mit dem niedrigsten Risiko für Tod und kardiovaskuläre Ereignisse assoziiert. Bei höherer, aber auch bei niedrigerer Salzzufuhr würde das Risiko steigen. Das widerspricht allerdings der 2001 veröffentlichten DASH-Studie (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), einer randomisierten Interventionsstudie mit einer höheren Evidenz. Dort hatte die Restriktion der Salzzufuhr auf 4-6 Gramm am Tag zu einem deutlichen Rückgang des Blutdrucks geführt – allerdings litten die meisten Teilnehmer bereits an Bluthochdruck und der Zusammenhang zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurde nicht untersucht. Das wiederum passt zu den Ergebnissen der zweiten PURE-Analyse, die den Zusammenhang zwischen Natriumzufuhr und Blutdruck bestätigt, allerdings nicht bei allen Personengruppen gleichermaßen. Danach wurde eine engere Beziehung bei Personen mit hoher Natriumaufnahme, bei Hypertonikern und bei älteren Menschen beobachtet.

Interessant (aber nicht ganz unbekannt) ist die Wechselwirkung mit Kalium: Eine hohe Natriumzufuhr steigert den Blutdruck am deutlichsten, wenn die Kost gleichzeitig kaliumarm ist. Tatsächlich stieg in der Nachbeobachtungszeit die Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Todesfälle nicht nur, wenn die Natriumausscheidung im Urin hoch war, sondern auch wenn die Kaliumausscheidung niedrig war. Es spricht also vieles für eine kaliumhaltige Kost (also Gemüse und Obst) neben einer nicht zu hohen Salzzufuhr.

Fazit: Viel Gemüse und Obst sind auf jeden Fall gut für den Blutdruck, eine salzarme (nicht eine salznormale) Diät ist für Gesunde eher kontraproduktiv. Trotzdem sollte die täglich verzehrte Salzmenge individuell steuerbar sein. Weniger Salz in Fertigprodukten und Brot ist daher weiterhin wünschenswert. (AC)

Quellen: O'Donnell M et al. (2014): *Urinary Sodium and Potassium Excretion, Mortality, and Cardiovascular (PURE)*. *N Engl J Med* 371:612-23. DOI: 10.1056/NEJMoa1311889 ♦ Mente A et al. (2014): *Association of Urinary Sodium and Potassium Excretion with Blood Pressure (PURE)*. *N Engl J Med* 371:601-11. DOI: 10.1056/NEJMoa1311989 ♦ Mozaffarian D et al. (2014): *Global Sodium Consumption and Death from Cardiovascular Causes (NutriCode)*. *N Engl J Med* 371:624-34. DOI: 10.1056/NEJMoa1304127 ♦ Sacks FM et al. (2001): *Effects on Blood Pressure of Reduced Dietary Sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet*. *N Engl J Med* 344: 3-10. DOI: 10.1056/NEJM200101043440101

auch diesen Wert deutlich auf 6,80 g Salz (minus 14,2 %) gesenkt.

Kennzeichnung „Salz“

Mit der ab Dezember geltenden Lebensmittelinformationsverordnung (VO(EU)1169/2011) wird die Nährwertkennzeichnung von Natrium durch die Angabe von Salz ersetzt, eine langjährige Forderung der Verbraucherzentrale NRW. Durch die Angabe von Salz können Verbraucherinnen und Verbraucher die in den Lebensmitteln enthaltenen Salz mengen besser ein-

schätzen und ihr Einkaufs- und Verzehrverhalten darauf einstellen. Fast die Hälfte der im Marktcheck untersuchten Pizzen verwendet schon die verbraucherfreundliche Salz-Kennzeichnung. Eine verpflichtende Nährwertkennzeichnung (inkl. Salz) für alle Lebensmittel ist erst ab 13.12.2016 vorgeschrieben.

Fazit

Obwohl die Salz-Mengen in den beliebtesten Pizzen Salami und Speciale in den letzten Monaten deutlich redu-

ziert wurden, enthalten sie im Schnitt immer noch 5-6 g Salz. In Anbetracht einer empfohlenen maximalen Tagesmenge von 6 g Salz ist eine weitere Senkung bei Fertigprodukten wünschenswert. Wer es salziger möchte, kann bei Bedarf zuhause nachsalzen. Für Verbraucherinnen und Verbraucher lohnt es sich auf jeden Fall, die Nährwertkennzeichnung im Blick zu haben, da es bei jedem Pizza-Typ auch immer salzärmere Produkte in der Tiefkühltruhe gibt. (AC)

Lale-Kurs

Zertifizierung durch die Krankenkassen

Das Kurskonzept „Lale – iss bewusst & sei aktiv! Ein Angebot zur ausgewogenen Ernährung und aktiven Lebensführung für Türkei-stämmige Erwachsene“ ist durch die Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB zertifiziert worden. Die Kursteilnehmer erhalten daher nach Beendigung des Kurses von ihren Krankenkassen einen Zuschuss zu den geleisteten Gebühren.

Das VERBRAUCHERSCHUTZMINISTERIUM NRW hat die Initiative „Lale – iss bewusst & sei aktiv!“ 2011 gemeinsam mit verschiedenen Partnern aus Politik, Gesellschaft und Wirtschaft ins Leben gerufen. Die Initiative möchte mit fachlicher Unterstützung der VERBRAUCHERZENTRALE NRW und des

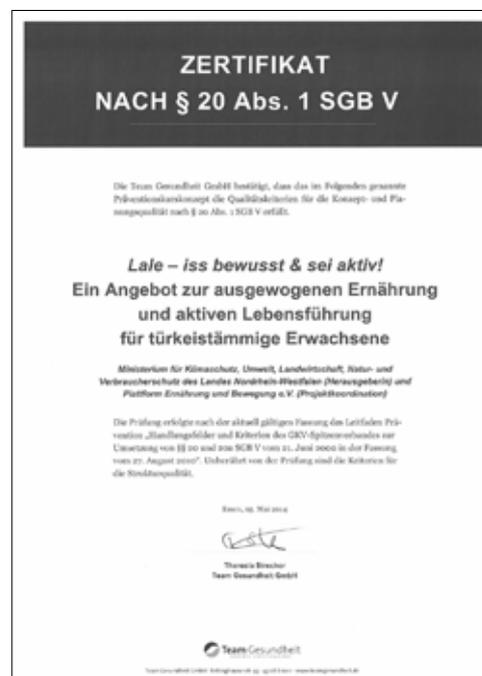
LANDESSPORTBUND NRW dabei helfen, Übergewicht in Türkei-stämmigen Familien vorzubeugen. In den Kursen erhalten Türkei-stämmige Eltern von ausgebildeten Lale-Trainer/-innen Informationen rund um die Themenbereiche Ernährung und Bewegung.

Für weitere Kurse in NRW und bundesweit werden noch zweisprachige Ernährungs- und Bewegungstrainer/-innen (türkisch/deutsch) gesucht. Infos dazu gibt es auf der Homepage. (AC)

→ www.lale-nrw.de

→ www.lale-nrw.de/tr/basin/basin-raporu.html

→ www.lale-nrw.de/lale-kurse/trainerin-werden.html



Neues Internetangebot

Käsekompass NRW

Auch wenn es nur Wenige wissen, Nordrhein-Westfalen ist ein käseriches Land. Die rheinische und westfälische Käsekultur blickt auf mehr als 200 Jahre Tradition zurück. Das Besondere in NRW: Sehr viele kleine Hofkäsereien sorgen mit außergewöhnlichen Produkten für Vielfalt und Genuss. So wird im Bergischen Land aus Kuhmilch der Attakäse gekäst, der durch die Reifung in der Attahöhle einen unverwechselbaren würzigen

Geschmack erhält. In Nieheim wird Sauermilchkäse aus Magermilch in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Brünsterhofkäse in verschiedenen Reifegraden angeboten.

Das neue Internetangebot „Käsekompass NRW“ der LANDESVEREINIGUNG DER MILCHWIRTSCHAFT NRW E.V. informiert über diese Vielfalt, stellt die Käseregionen in NRW vor, erläutert Käsesorten, Herstellung, Lagerung und Schnitttechnik, beantwortet Fragen, berichtet über Kurioses. Dazu gibt es eine Vielzahl von Rezepten. Videos mit Profiköchen zeigen den Umgang mit Käse, teilweise auch das

Anrichten einzelner Rezepte, weniger die detaillierte Zubereitung. Die Käsereien werden auf einer Landkarte dargestellt, leider fehlen jedoch Adressangaben. Diese erhält man erst durch einen Wechsel auf die Internetseite der Käseroute NRW. Und bei der Verbraucherfrage, ob man Käserinde mitessen kann, vermissten wir einen Hinweis auf Natamycin. Außerdem gibt es keine Möglichkeit, auf der Seite gezielt nach bestimmten Begriffen zu suchen. (AC)

→ www.kaesekompass-nrw.de

→ www.kaeseroute-nrw.de

VZ NRW: Verordnungsentwurf muss nachgebessert werden

Allergenkennzeichnung bei nicht verpackten Lebensmitteln

Gemäß einem nun vorliegenden nationalen Verordnungsentwurf zur Lebensmittelinformationsverordnung (VO (EU) 1169/2011) soll künftig auch bei unverpackt angebotenen Lebensmitteln im Grundsatz schriftlich über Allergene informiert werden – so etwa auf einem Schild oder in der Speisekarte. Doch der Entwurf sieht teils umfangreiche Ausnahmen vor, in denen eine mündliche Information ausreicht, etwa wenn das Lebensmittel „mit einer von den üblicherweise verwendeten Rezepturen abweichenden Rezeptur handwerklich oder in vergleichbarer Art und Weise hergestellt worden ist“.

Aktuelle Tests der Verbraucherzentrale NRW zur Auskunftsgüte in Bäckereien und Metzgereien und Befragungen von Unternehmen und Verbänden zeigen jedoch, dass mündliche Auskünfte durch das Verkaufspersonal nicht geeignet sind, Allergiker flächendeckend verlässlich zu informieren. Der notwendige Schutz von Allergikern beim Kauf unverpackter Ware z.B. in einer Bäckerei oder in der Gastronomie kann damit nicht gewährleistet werden. Die Möglichkeit mündlicher Informationen sollte daher gestrichen werden.

Der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) und die Verbraucherzentralen halten zudem eine Schulungsverpflichtung zu allergenen Zutaten und Verarbeitungshilfsstoffen für das Personal in Gastronomie und Handel, etwa im Rahmen der Hygieneschulung, für erforderlich.

Testergebnisse: Einkauf in Bäckerei/Metzgerei

Um zu ermitteln, wie verlässlich die mündliche Auskunft ist, befragte die Verbraucherzentrale NRW im März 2014 im Rahmen von Stichproben das Verkaufspersonal in Bäckereien und Metzgereien bzw. an Wursttheken in NRW.

Die Befragung in Bäckereien nach Ei als Zutat in Berlinern erfolgte in 64 Bäckereien in 14 Städten. Die Ergebnisse: In vier Fällen wurde die Frage falsch mit „Nein“ beantwortet, davon zweimal trotz schriftlich vorliegen-

der Informationen in Form von Listen hinter der Theke, Kassenbons mit entsprechenden Hinweisen oder Thekenkladden. In 16 Fällen wurde die Frage nicht beantwortet.

Die Befragung in acht Metzgereien und Wursttheken in vier Städten nach dem Vorhandensein von Sellerie in Wurstwaren ergab folgendes Bild: In drei von acht Fällen wurde trotz schriftlicher Unterlagen bzw. Zutatenverzeichnis mündlich eine falsche Auskunft erteilt.

Befragungsergebnisse: Schulung der Mitarbeiter

Eine stichprobenhafte Befragung ausgewählter Discounter bzw. Supermarktketten in NRW sowie von Innungsverbänden der Bäcker, Fleischer und Konditoren im Juli 2014 in NRW zeigte ein sehr unterschiedliches Problembewusstsein der Unternehmen und Verbände. Während manche auf das Schreiben nicht reagierten, wird von einigen Handelsunternehmen die Kennzeichnung loser Ware beispielsweise an Backautomaten bereits praktiziert. Auch hinsichtlich der Mitarbeiterschulung werden große Unterschiede deutlich: Manche Anbieter führen Mitarbeiterschulungen durch, im Handwerk werden Schulungen teilweise angeboten. Es wird allerdings problematisiert, dass Kleinbetriebe sich die dafür anfallenden Kosten unter Umständen nicht leisten können.

Befragungsergebnisse: Gemeinschaftsverpflegung in Schule/Kita

Um die Situation bei der Verpflegung in Schulen und Kitas zu ermitteln, führte die Verbraucherzentrale NRW im März 2014 eine Befragung von Schulen, Kitas und Caterern durch, und zwar bei

- Kitas und Schulen, die Mahlzeiten von einem Verpflegungsanbieter beziehen
- Kitas und Schulen, die Mahlzeiten selbst zubereiten
- Verpflegungsanbietern, die Kitas und Schulen beliefern.



Das Interesse an der Befragung war sehr gering und lässt allenfalls ansatzweise Aussagen zu. So gibt es Hinweise darauf, dass beliebte Einrichtungen eine schriftliche Kennzeichnung auf dem Speisenplan bezogen auf die einzelne Menükomponente wünschen. Gleichzeitig stellt die verpflichtende Kennzeichnung selbst kochende Schulen und Kitas anscheinend vor große Herausforderungen, die sie aufgrund fehlender fachlicher und zeitlicher Ressourcen nicht werden bewältigen können. Verpflegungsanbieter halten eine sichere Kennzeichnung vorwiegend aus produktionstechnischen Gründen für schwer umsetzbar. Außerdem schätzen sie die Zahl der betroffenen Gäste als zu gering ein.

Forderungen

Die oben aufgeführten Ergebnisse belegen die Befürchtungen von Allergikern, nicht verlässlich informiert und dadurch einem gesundheitlichen Risiko ausgesetzt zu werden.

Die VERBRAUCHERZENTRALE NRW, der vzbv und die anderen Verbraucherzentralen fordern daher:

- vom Vorschlag mündlicher Informationen für Verbraucher Abstand zu nehmen,
- dass die bislang nur für die Lebensmittelüberwachungsbehörden einsehbare schriftliche Dokumentation über allergene Stoffe bei mündlicher Information auch für Verbraucher verständlich aufbereitet und einsehbar sein muss. (IMÜ)

→ www.vzbv.de/13725.htm

→ www.vzbv.de/cps/rde/xbcr/vzbv/Allergenkennzeichnung-Stellungnahme-vzbv-2014-07-31.pdf

→ www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Kennzeichnung/Allgemeine_Kennzeichnungsvorschriften/_Texte/NationaleVerordnungLMIV.html

Hoş geldiniz – Herzlich willkommen

Bedeutung von Esskultur bei Veranstaltungen für Migrantengruppen

Im INFORM-Projekt „Fit im Alter“ liegt seit drei Jahren ein Fokus der VERBRAUCHERZENTRALEN auf der Arbeit mit Migrantengruppen. Bereits das Konzept unterscheidet sich: So werden die Inhalte in Gruppengesprächen erarbeitet und mehrsprachige Materialien verteilt. Zusätzlich erfahren die Referentinnen und Referenten eine spezielle Schulung, in welcher sie über ihre bisherigen Erfahrungen mit Migrantengruppen und bewährte Vorgehensweisen berichteten. Darüber hinaus bekamen sie wertvolle Einblicke und Tipps, speziell auch für die Arbeit mit türkischstämmigen Migranten.

Menschen mit Migrationshintergrund

Herzlich willkommen, im Türkischen „Hoş geldiniz“ – so die Begrüßung der Teilnehmerinnen. Ein erster Kontakt in der jeweiligen Landessprache bricht das Eis und gewinnt das Vertrauen der Gruppen. Doch wer sind Menschen mit Migrationshintergrund eigentlich? Das STATISTISCHE BUNDESAMT nimmt Bezug auf folgende Definition: „Sammelbezeichnung für die heterogene Gruppe der Zuwanderer und ihrer Nachkommen“. Die erste Erkenntnis: Es gibt nicht DIE Menschen mit Migrationshintergrund, sondern Unterschiede zwischen und innerhalb der Gruppen.

Esskultur und ihr Einfluss im Alltag

Die Esskultur wird von vielen Faktoren beeinflusst, z.B. Werten, Normen und Kenntnissen. Sie bestimmt, wie Menschen bewerten, auswählen und verarbeiten – also das Essverhalten im Alltag. Was, wann, wie, wo, mit wem in welcher Reihenfolge gegessen wird, ist ein Lernprozess, beeinflusst durch kulturelle Erfahrungen. So gibt es bestimmte Lebensmittel und Kombinationen, die in der türkischen Esskultur ungewohnt und unbeliebt sind, z.B. Vollkornbrot belegt mit Banane, Müsli mit Joghurt oder Soßen, die separat zum Essen gereicht werden. Andererseits wird Joghurt in großen Mengen als Beilage zu Gerichten gegessen oder in Form des salzigen *Ayrın* getrunken.

Sensibilisierung für kulturelle Unterschiede

Die Liste mit Unterschieden lässt sich unendlich fortsetzen und es geht nicht darum, sich exakt auszukennen. Niemand kann Experte für alle Esskulturen sein, zumal diese sich sehr unterscheiden können. Die wichtigste Grundregel lautet daher: Akzeptieren und Respektieren, nicht (Ab)Werten! Die Beschäftigung mit einer Esskultur verschafft Zugang zu Menschen, beispielsweise über Fragestellungen wie: Welche (religiösen) Speiseregeln gibt es? Haben bestimmte Lebensmittel einen höheren Stellenwert? Welche Besonderheiten bestehen bei Mahlzeiten oder Festen? Welche Koch- und Essgewohnheiten gibt es? So ist „Essen auf Rädern“ für türkische Gruppen nicht relevant, da die Versorgung alter Menschen innerhalb der Familien stattfindet.

Einstellungen, Erwartungen und Vorstellungen

Die Einstellung zu Gesundheit und Krankheit sowie die Erwartung an Experten und Veranstaltungen kann kulturell geprägt sein. So schenken Migrantengruppen Experten und Autoritäten sehr schnell ihr Vertrauen. Deren Aussagen werden kaum angezweifelt oder kritisch hinterfragt. Auch die Vorstellung von den „richtigen“ Lebensmittelmengen sowie dem Idealgewicht kann deutlich vom hiesigen Maß abweichen. In der türkischen Kultur gibt es – auch für die Kinder – in den seltensten Fällen Mengenrestriktionen. Ganz im Gegenteil: Essen ist stets verfügbar und hat einen sehr hohen Stellenwert.

Die richtige Ansprache

Der beste Kontakt entsteht über Multiplikatoren, die optimale Angebotszeiten für Veranstaltungen sowie spezielle Feiertage gut im Blick haben. In Gemeinden, Vereinen und Verbänden gibt es meist bestehende Gruppen, die sich regelmäßig treffen. Es bietet sich an, erste Veranstaltungen in vertrauter Umgebung anzubieten und an bestehende Angebote anzuknüpfen.

Dadurch wird die Hürde einer Teilnahme genommen und es ist mit mehr Beteiligung zu rechnen. Kulturspezifische Exponate und Werbebeispiele wecken das Interesse, z.B. durch Verkostungen verschiedener Fettgehaltstufen von Schafskäse anstelle von Gouda. Wichtig: Schriftliche Materialien und Einladungen sind gerade bei Sprachbarrieren nicht zielführend. Erfolgsversprechender sind persönliche Kontakte und direkte Ansprachen. Im Falle von Faltblättern und Giveaways sind diese leicht verständlich, stark bebildert und bilingual zu gestalten.

Empfehlungen für den Alltag

Jede Esskultur hat ihre positiven Aspekte, die es unbedingt zu bestärken gilt. In der türkischen Kultur ist es beispielsweise der hohe Gemüse- und Obstverzehr. Bereits mit einem traditionellen Frühstück, zu dem immer Tomaten und Gurken gehören, wird eine tägliche Portion Gemüse abgedeckt. Verbesserungswürdig ist allerdings, dass das Gemüse für die Mahlzeiten häufig frittiert bzw. mit viel Fett zubereitet wird. Tipps und Empfehlungen müssen in die Esskultur passen, damit sie befolgt werden. Außerdem ist ein Bezug zu alltäglichen Gewohnheiten wichtig, um Theorie und Praxis sinnvoll zu verknüpfen. Hierfür schaffen Gespräche während der Veranstaltungen gute Einblicke und bieten Anknüpfungspunkte.

Wertschätzung und Bereicherung

Es wird als Wertschätzung gesehen, wenn Expert/-innen in die Räumlichkeiten der Gemeinden, Vereine und Verbände gehen. Sie sind dort willkommenen Gäste. Je nach Herkunft, Kooperationspartner, Veranstaltungsort und Gruppe variiert der Ablauf. Und genau das macht die Arbeit mit diesen Gruppen spannend und stellt eine Herausforderung dar. So anstrengend und missverständlich einiges auch erscheint: Der entgegengebrachte Dank und die Herzlichkeit sind es wert. Diese Erfahrungen und Bereicherungen sollte man sich nicht nehmen lassen. Mit Akzeptanz, Respekt und Wertschätzung von beiden Seiten gelingt jede Aktion und bringt uns einen Schritt weiter im interkulturellen Austausch.

Autorin: Dipl. oec. troph. Selvihan Koç.
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Macht Weizen eigentlich dick?

Kohlenhydrate haben derzeit einen schweren Stand. Trotz begründeter Kritik sind Low-Carb-Diäten zum Abnehmen weiterhin populär. Neuerdings ist speziell Weizen als Verursacher für Übergewicht in den Fokus gerückt. Davon ist beispielsweise der US-amerikanische Arzt Dr. WILLIAM DAVIS überzeugt, Autor des Buches „*Wheat Belly*“, das übersetzt ins Deutsche „*Weizenwampe – Warum Weizen dick und krank macht*“ heißt. DAVIS präsentiert als einfache Erklärung für immer mehr Übergewichtige und andere Zivilisationskrankheiten den Konsum von Weizen in seiner modernen, hochgezüchteten Form. Seine pseudowissenschaftlichen Thesen, die etliche Internetforen unkritisch übernommen haben, halten einer genaueren Prüfung jedoch nicht stand.

Verdächtig ist bereits die reißerische Aussage des US-Amerikaners, dass der übermäßige Verzehr von Weizen die Hauptursache für Fettsucht und Diabetes sei und Weizen zu den schädlichsten Nahrungsmitteln überhaupt gehöre. Weizen als hauptsächlich verzehrte glutenhaltige Getreideart ist für ihn auch schuld an zahlreichen Beschwerden wie Asthma, Hauterkrankungen oder Schlafstörungen. Der Arzt zieht sogar Parallelen zu Suchtverhalten und Drogen.

Davis' Erklärungsansätze

Seine Argumentation baut hauptsächlich darauf auf, dass das komplexe Kohlenhydrat Amylopektin A im heute angebauten Weizen besonders schnell in Glukose zerlegt würde. Von allen Lebensmitteln treibe daher Weizen den Blutzucker am deutlichsten in die Höhe und sei schädlicher als der Verzehr von reinem Zucker. Über den deutlichen Blutzuckeranstieg durch Weizen, den er in einem lächerlichen Selbstversuch bestätigt, komme es letztendlich zu Insulinresistenz und Diabetes. Wie viele andere unterscheidet DAVIS dabei nicht korrekt zwischen glykämischem Index – dem Blutzuckeranstieg nach einer definierten Kohlenhydratmenge eines Lebensmittels – und der glykämischen Last, die die verzehrte Kohlenhydratmenge in einer Portion des Lebens-

mittels berücksichtigt. Für die schädlichen Wirkungen spielt es seiner Ansicht nach keine Rolle, ob Weizen als Weißmehl oder Vollkorn verzehrt werde und widerspricht damit zahlreichen Studien. So legt die DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) in ihrer Kohlenhydratleitlinie von 2011 die gesundheitsförderlichen Wirkungen von Ballaststoffen aus Vollkorn überzeugend dar. Ohne Frage verliert jemand Gewicht, der nach DAVIS Empfehlungen auf Weizen in Toast, Kuchen, Keksen, Pizza oder Burgern und auf Fertiggerichte und Süßigkeiten verzichtet. Doch die Verbesserungen von Stoffwechselfparametern wie Blutfettwerte oder Blutzuckerspiegel treten nachweislich auch bei anderen Reduktionsdiäten auf. Langfristig spielt es keine Rolle, aus welchen energieliefernden Nährstoffen eine Reduktionsdiät zusammengesetzt ist. Entscheidend ist die gesamte Energiezufuhr.

Fragwürdig sind auch die Schlussfolgerungen, dass Weizen den Appetit steigern, süchtig mache und wie Morphin wirke. Richtig ist zwar, dass aus Glutenin, einem Bestandteil von Gluten, beim Abbau sogenannte Exorphine entstehen können, die an Opiatrezeptoren im Hirn binden. Das Gleiche gilt aber auch für andere Getreide oder Abbauprodukte des Caseins aus Milch, sogenannte Casomorphine. Sie lösen aber keinesfalls messbare euphorische Zustände oder gar Suchtverhalten aus. Für Menschen mit Schizophrenie und vor allem Autismus wird in Internetforen aber tatsächlich eine gluten- und caseinfreie Diät (gfcf-Diät) diskutiert, für deren Wirkung aber belastbare Studien fehlen.

Eine Prise Wahrheit

Dieses Körnchen Wahrheit findet man an vielen Stellen des Buches. Eine wissenschaftliche Tatsache – z.B. dass der Verzehr von Weizenbrot den Blutzuckerspiegel erhöht – verknüpft DAVIS mit seinen eigenen Interpretationen und kommt zu fachlich nicht haltbaren Schlussfolgerungen. So ist es richtig, dass Weizen durch Züchtungen verändert wurde, um den Ertrag beim Anbau zu steigern und die



Backeigenschaften zu verbessern. Es ist auch richtig, dass Gluten (Weizeneiweiß) heute unzähligen verarbeiteten Lebensmitteln zugesetzt ist, angefangen von Pommes frites und Panade über Konserven bis hin zu Kuchen, Keksen und Knabbergebäck. Hinzu kommen neue Produkte wie Eiweißbrot oder auch pflanzliche Fleischersatzprodukte. Dadurch nehmen viele Menschen weit mehr Gluten auf als früher. Andererseits war die Ernährung bei uns noch vor wenigen Jahrzehnten deutlich getreidelastiger als heute.

Richtig ist auch, dass heute offenbar mehr Menschen Gluten nicht vertragen. So geht die DEUTSCHE ZÖLIAKIE-GESELLSCHAFT E.V. (DZG) von einer Zunahme an Zöliakiekranken aus und auch von einer hohen Zahl an noch unentdeckt Erkrankten. Derzeit leiden in Deutschland etwa 0,3 % der Menschen an Zöliakie. Hinzukommen hierzulande etwa 0,1-0,5 %, die auf verschiedene Weizenproteine allergisch reagieren. Weizensensitivität, genauer Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität (früher irrtümlich Glutensensitivität, s. Knack•Punkt 4/2012, S. 5f) ist erst seit Ende 2012 ein definiertes Krankheitsbild. Dabei kommt es laut S2-Leitlinie durch glutenhaltige Getreide (Weizen) zu Beschwerden, obwohl weder eine Zöliakie noch eine Weizenallergie diagnostiziert werden kann. Die wissenschaftliche Evidenz ist deutlich niedriger als bei Zöliakie, häufig sind lediglich Expertenmeinungen Grundlage für Empfehlungen. Betroffen sind geschätzte 2-3 %. Eine Erklärung liefert Prof. DETLEV SCHUPPAN von der UNIVERSITÄT MAINZ. Er ist überzeugt, dass Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI), die in Hochleistungssorten von Weizen als natürliche Insektenabwehrstoffe und zur Ertragssteigerung

hinein gezüchtet wurden, für Abwehrreaktionen des Körpers verantwortlich seien. Das könnte die Zunahme an Getreideunverträglichkeiten erklären. Möglicherweise ist daran aber auch die erhöhte Aufmerksamkeit gegenüber solchen Beschwerden beteiligt.

Fazit

An der Entstehung von Übergewicht sind weder Gluten noch ATI beteiligt. Würden jedoch alle Menschen zuckerreiche Fertigprodukte meiden und nur wenig verarbeitete Lebensmittel konsumieren, wie Davis neben dem Verzicht auf Weizen vorschlägt, würde sich das wohl tatsächlich positiv auf die Gewichtsentwicklung und die Gesundheit auswirken. Dann dürfte man aber ruhig auch Vollkornprodukte aus Weizen genießen und wäre schon fast bei der Vollwert-Ernährung. Prof. WOLFGANG HOLTMEIER, Gastroenterologe und Diabetologe aus Köln, der in einem Interview mit der Zeitschrift „Mehlreport“ die Argumente von Davis auseinandernimmt, weist zu Recht darauf hin, dass die ganze Diskussion ein Luxusproblem einer Überflusgesellschaft sei. Denn Weizen ist weltweit eines der Hauptnahrungsmittel, ohne das man die Menschheit gar nicht ernähren könne. (ul)

Quellen: Davis W: Weizenwampe. Warum Weizen dick und krank macht, Goldmann, München (2013) ◆ Dietrich W: Wenn Weizen nicht vertragen wird. Mehlreport 22 (2013) ◆ Miller-Jones J: Wheat Belly – Eine kritische Betrachtung ausgewählter Behauptungen und Leitthesen aus dem Buch. Cereal Technology 04/2012, 178-200, www.gmf-info.de/fachkritik-weizenwampe.pdf (eingesehen 06.06.2014) ◆ www.apothekenumschau.de/Ernaehrung/Macht-Gluten-dick-228917.html ◆ DGE: Evidenzbasierte Leitlinie: Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten, www.dge.de/modules.php?name=St&file=w_leitlinien ◆ www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/exorphine/3778/ ◆ www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&id=1225 ◆ www.3pauly.de/wissenswertes/studien/zoeliakie-weizenzuechtung/ ◆ www.autismus-diaet.at/ ◆ <http://de.wikipedia.org/wiki/Gluten-Ern%C3%A4hrung> ◆ www.daserste.de/information/politik-weltgeschehen/mittagsmagazin/sendung/gluten-ueberempfindlichkeit-weizen-ati-protein-100.html ◆ www.dgvs.de/fileadmin/user_upload/Leitlinien/Zoeliakie/021-021_L_Szk_Zoeliakie_05_2014.pdf ◆ Zentgraf H: „Weizenwampe“ – ein Buch, das in die Irre führt. Mehlreport, Köln 2013, www.gmf-info.de/mehlreport22_fachinterview-holtmeier.pdf (alle abgerufen 09.05.-24.06.14)

... www.vz-nrw.de/
Glutenfreie-Lebensmittel

Frage

Was sind eigentlich Microgreens?

In letzter Zeit mehren sich zarte Mini-Pflänzchen als Dekoration auf Suppen, kalten Platten oder auch Sandwiches in Restaurants und Feinkostgeschäften. Ähnlich wie bei Blüten stellen sich manche die Frage, inwieweit diese denn essbar sind.

Bei diesen intensiv farbigen, stark aromatischen kleinen Pflänzchen handelt es sich um Mikrogemüse (Microgreens, Baby-Leafs), die aus Gemüsesamen (z.B. Rotkohl, Rettich, Rucola, Spinat, Rote Bete, Gartenerbsen, Mais, Dill, Koriander und Basilikum gezogen werden. Sie unterscheiden sich von Sprossen, da sie zwei voll entwickelte Keimblätter und oft auch noch zwei rudimentäre „echte“ Blätter haben. Je nach Ausgangsgemüse sind sie dunkel- bis hellgrün, gelb, violett oder leuchten in verschiedenen Rottönen.

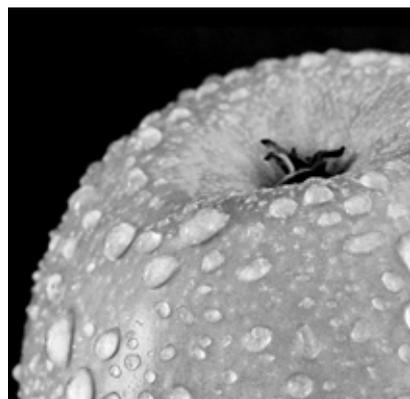


Hinzu kommt, dass dieses ganz junge Gemüse mehr Vitamine pro 100 g enthält als das ausgewachsene, die Deko sollte man also gerne mitessen. Aufgrund des intensiven Geschmacks eignet sich Mikrogemüse auch gut als Salatzutat und kann ähnlich wie frische Kräuter verwendet werden. Positiv: Es ist Fensterbank geeignet, deutschsprachige Ratgeber lassen im Gegensatz zu englischsprachigen allerdings noch auf sich warten. (AC)

Frage

Ist die Behandlung von Äpfeln mit Wachs eigentlich erlaubt?

Ja, das Wachsen von Äpfeln ist in der EU und damit auch in Deutschland erlaubt. Allerdings ist es bei uns nicht üblich, die Äpfel zu wachsen, weil viele Apfelsorten während der Lagerung ein „natürliches“ Wachs bilden. Außerdem gibt es hier gute Lagermöglichkeiten, die das Wachsen unwirtschaftlich und überflüssig machen.



Auch in Neuseeland, Australien, Argentinien, Chile und USA ist das Wachsen erlaubt. Überall gilt aber, dass es gekennzeichnet werden muss.

In der EU sind für das Wachsen von Äpfeln vier Wachse zugelassen, nämlich Bienenwachs (E 901), Candelillawachs (E 902) und Schellack (E 904) ohne Mengenbeschränkung, Carnaubawachs (E 903) mit Mengenbeschränkung. Außer für Äpfel gilt das auch für frische Zitrusfrüchte, Melonen, Ananas, Birnen und Pfirsiche. Die zugelassenen Wachse gelten als gesundheitlich unbedenklich, die Äpfel und Birnen brauchen vor dem Verzehr nicht geschält, wohl aber gut gewaschen werden. (Vog/AC)

Quellen: Pers. Mitteilungen Landwirtschaftskammer NRW, Bundesanstalt für Lebensmittel und Ernährung (BLE) und CVUA Münsterland-Emscher-Lippe

Fertiggerichte für Kleinkinder

Wenn Eltern nur noch aufwärmen

Wer heute ein Regal mit Säuglingsnahrung im Super- oder Drogeriemarkt anschaut, ist überwältigt von der Anzahl an verschiedensten Produkten, die alle damit werben, genau für die Jüngsten zugeschnitten zu sein. Da Eltern natürlich nur das Beste für ihre Babys möchten, hat sich Dank entsprechenden Marketings ein riesiger Markt entwickelt. So „getrimmt“ können Eltern leicht zu der Ansicht kommen, es sei auch jenseits des ersten Lebensjahres wichtig, dass die Kleinen „Spezialnahrung“ zu sich nehmen. Die Produkte sind praktischerweise direkt neben der Säuglingsnahrung platziert. Sagen doch auch Wissenschaftler, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind und besondere Bedürfnisse haben. Nicht zuletzt unterliegen die Produkte der Diätverordnung. In diesem Schwerpunkt widmen wir uns den Kleinkindmenüs (KKMenüs), die in bunter Aufmachung in Kunststoffschalen und Gläsern von den Babykostherstellern angeboten werden.



Der Markt für Kleinkindnahrung

Was macht ein Hersteller für Säuglingsnahrung, wenn die Geburtenrate sinkt? Er erfindet immer mehr Lebensmittel, die speziell für Babys gut sein sollen, und er schreibt die besondere Eignung natürlich auf die Verpackung, damit die Eltern es auch wissen. So wachsen Breite und Tiefe des Sortiments seit Jahren unaufhörlich.

Es gibt aber auch noch eine andere Möglichkeit, um den Umsatz zu steigern: Man dehnt das Alter, für das Spezialnahrung scheinbar erforderlich ist, einfach über das Säuglingsalter hinaus. STEFAN STOHL von MILUPA drückt dies so aus: „Vor dem Hintergrund, dass es immer weniger Geburten gibt, ist die Verlängerung der Fütterungsdauer zentral.“ (in: LEBENSMITTELZEITUNG 15 vom 16.04.2010, S. 30 u. 34).

Heute kann mit Ausnahme von Brot und Butter/Margarine ein ganzer Tagesspeiseplan mit Produkten zusammengestellt werden, die sich an Kleinkinder und Kinder wenden. Es finden sich Angebote für Hauptmahlzeiten (z.B. Menüs, Nudelsoßen, Müsli), Zwischendurch (z.B. Getränke, Kekse, Frucht- und Getreideriegel) und Nachtschick (z.B. Fruchtbecher, Fruchtquetschies) sowie Kindermilch. Hinzu kommen Kinderlebensmittel wie z.B. Säfte, Puddings, Joghurts, nicht zu vergessen Bärchenwurst und Co. Das Kleinkindsegment wird als

Wachstumssegment gesehen. Schon in 2012 trugen Kleinkindprodukte zu einem Viertel bis Fünftel des Umsatzes der Babynahrungshersteller bei. Laut VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND (vzbv) trauen Experten diesem Bereich zu, von 81 Millionen Euro (in 2012) auf gut 200 Millionen Euro zu wachsen.

Übrigens:

Eine noch bisher unbesetzte Marktnische wird derzeit in einem Kooperationsprojekt erforscht: Tiefkühlprodukte für Babys. Koordiniert wird dies vom FORSCHUNGSINSTITUT FÜR KINDERERNÄHRUNG (FKE).

→ www.in-jedem-baby-steckt-ein-gourmet.de

In einer vom vzbv in Auftrag gegebenen repräsentativen Elternbefragung (2011) gaben 40 % an, sie gingen davon aus, dass als Kinderlebensmittel beworbene Produkte an die Bedürfnisse der Altersgruppe angepasst und für Kinder besonders geeignet seien. Dafür geben die Familien auch erheblich mehr Geld aus. Und aus der DONALD-Studie des FORSCHUNGSINSTITUTS FÜR KINDERERNÄHRUNG (FKE) geht hervor, dass der Anteil an industriell produzierter Beikost in Bezug auf die gesamte verzehrte Beikost zwischen dem 12. und 24. Lebensmonat sogar von 55 % auf 74 % ansteigt! Es wundert also nicht, dass sämtliche Babynahrungshersteller in das Kleinkindsegment eingestiegen sind.

Dabei sind sich Fachgesellschaften und Wissenschaftler einig: Ab dem Kleinkindalter, also ab etwa dem

12. Lebensmonat, kann jedes gesunde Kind an den Familienmahlzeiten teilhaben. Es braucht keine Säuglingsmilch mehr, Kindermilch schon gar nicht, keine speziellen Breie, Kekse, Säfte oder Müslis. Es kann bis auf wenige Ausnahmen alles essen, was auch gut für Erwachsene ist.

Die – komplizierte – rechtliche Seite

Kinderlebensmittel sind rechtlich nicht definiert und unterliegen daher dem allgemeinen Lebensmittelrecht. Es fallen darunter Produkte, die sich in der Gestaltung der Verpackung (besondere Form, bunt, Comicfiguren usw.) an Kinder wenden. Findet sich auf einer Verpackung der Hinweis, dass es für Kleinkinder geeignet ist (alternativ die Altersangabe „1-3 Jahre“), so wird aus dem Kinderlebensmittel, also einem Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs, ein Kleinkindlebensmittel. Nun greift – obwohl es sich nicht um ein diätetisches Lebensmittel handelt – § 2 Abs. 2 der Diät-Verordnung (DiätV), und es werden besondere Anforderungen gestellt. Diese beziehen sich u.a. auf Art und Menge zugesetzter Nähr- und Zusatzstoffe sowie auf Höchstmengen für Pestizide und andere Schadstoffe (zum Beispiel Nitrat). Die Regelungen



Die grundsätzliche Problematik der Kleinkind-Lebensmittel war Schwerpunkt im Knack•Punkt 3/2012.

Kleinkinder können mit folgenden Ausnahmen alle Lebensmittel essen:

- Keine kleinen, harten Lebensmittel, wie z.B. Nüsse, Bonbons, rohe Karottenstücke – Verschluckungsgefahr! Lebensmittel mit harter Hülle, wie Paprika, Erbsen, Tomaten können in Stückchen geschnitten oder zerquetscht werden
- Keine rohen, tierischen Lebensmittel wie nicht durchgebratenes Fleisch, Rohwurst, roher Fisch, Rohmilch und Weichkäse aus Rohmilch
- Kein rohes Getreide
- Keine Lebensmittel, die nur unzureichend erhitzt wurden
- Kein starkes Würzen
- Kein oder nur wenig Kochsalz und Zucker

sind strenger als die für Nicht-Kleinkind-Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs.

Zu einem „diätetischen“ Lebensmittel wird ein Kleinkind-Lebensmittel erst, wenn der Hersteller zusätzlich zur Altersangabe (1-3 Jahre) die besondere Eignung für das Kleinkindalter ausdrücklich erklärt (§1 Abs. 1 DiätV). Ein Beispiel hierfür ist die Kindermilch mit der Auslobung „Milchgetränk zur besonderen Ernährung von Kleinkindern“, die seit einigen Jahren als Kuhmilchersatz ab dem zweiten Lebensjahr angeboten wird (s. **Knack•Punkt** 5/2011, S. 8 und **Knack•Punkt** 4/2012, S. 3). Für die Kategorie eines solchen diätetischen Lebensmittels gelten noch weitere Vorschriften der DiätV zur Zusammensetzung, Kennzeichnung und Werbung. Auch müssen diese Produkte dem BUNDESAMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ UND LEBENSMITTELSICHERHEIT (BVL) angezeigt werden, das eine Prüfung der Eignung vornimmt. Leider gibt es keine Vorschrift, nach der die Bezeichnung „diätetisches Lebensmittel“ als Deklaration vorgeschrieben ist.

Und so werden die Verpackungsaufschriften zu einem Rätselraten: Wenn sich auf einem KKMenü lediglich unscharfe Hinweise wie „Für die Gesundheit Ihres Kindes“ oder „kindgerechte Rezeptur“ finden, so handelt es sich nicht um ein diätetisches Lebensmittel. Dies scheint in der Praxis die Regel zu sein. Die Aufschrift „Ideal abgestimmt auf die Bedürfnisse von Kleinkindern ab 1 Jahr“ führt hingegen – vermutlich – zu einer Einordnung als diätetisches Lebensmittel.

KKMenüs können also „normale“ Beikost sein, aber auch diätetische Lebensmittel. Weder sind diese rechtlichen Feinheiten den meisten Verbraucherinnen und Verbrauchern

bekannt, noch lassen sie sich eindeutig anhand der Verpackungsaufschriften erkennen, wie die o.g. Beispiele zeigen. Die Hersteller dürfen damit



werben, dass sie besonders hohe Anforderungen z.B. bezüglich der Rückstände einhalten – unbestritten ein Vorteil – sie brauchen aber nicht darauf hinzuweisen, dass die Produkte ansonsten in der Zusammensetzung nicht den Empfehlungen der Fachgesellschaften entsprechen. Diese empfehlen weder den Zusatz von Aromen, noch von Vitaminen und Mineralstoffen. Im Gegenteil: Gerade bei Vitaminen und Mineralstoffen besteht die Gefahr der Überversorgung, wenn mehrere Produkte mit Anreicherungen verzehrt werden. Das NETZWERK JUNGE FAMILIE (S. S. 13) weist darauf hin, dass eine Supplementierung mit Vitaminen und Mineralstoffen nur auf medizinischen Rat in Abstimmung mit dem Kinder- und Jugendarzt erfolgen sollte.

Der vzbv zweifelt sogar an, ob Beikost überhaupt in den Rahmen der Diät-V gehört, denn Beikost umfasst im Sinne des § 3 der Diät-V „Lebensmittel außer Milch, die den besonderen Ernährungsanforderungen gesunder Säuglinge und Kleinkinder entsprechen und die zur Ernährung von Säuglingen während der Entwöh-

nungsperiode und zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern während der allmählichen Umstellung auf normale Kost bestimmt sind“. Diese Umstellung ist, wie oben erwähnt, mit dem Erreichen des ersten Lebensjahres so gut wie abgeschlossen. Der vzbv hält es zwar für vorstellbar, die Altersspanne für die Umstellung auf die Familienkost auf 12-18 Monate auszudehnen, nicht jedoch auf bis zu drei Jahre.

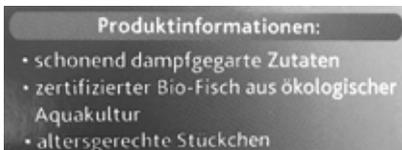
KKMenüs: verwirrende Vielfalt

Nach einer **Knack•Punkt**-Marktrecherche im Juni 2014 bestehen die meisten der KKMenüs aus ganz normalen Zutaten, wie man sie auch im Privathaushalt verwendet. Dabei verzichten sie nahezu auf Nährstoffanreicherungen. Erfreulich ist ebenfalls, dass sie als Fettart pflanzliche Öle enthalten, vor allem Rapsöl. Sie erscheinen dennoch in ihrer Zusammensetzung und in der Deklaration je nach Hersteller beliebig, was die Beurteilung durch die Eltern sehr erschwert:

- mit und ohne (jodiertes) Kochsalz
- püriert oder stückig: „mit feinen Stückchen“, „altersgerechte Stückchen“, „extra-stückig – wichtig fürs Kauenlernen“
- mit und ohne Zitronensaft oder Antioxidationsmittel Ascorbinsäure sowie tocopherolhaltige Extrakte (Gläschen)
- mal wird der Gehalt an Omega-3 und -6-Fettsäuren aus den zugesetzten Speiseölen besonders ausgelobt und in der Nährstoffzusammensetzung erwähnt, mal nicht



- unterschiedliche Fleisch- bzw. Fischanteile
- mit und ohne Angabe des Fleisch-/Fischanteils in Gramm pro Mahlzeit, ansonsten nur in Prozent in der Zutatenliste
- mal ist ein Menü „kindgerecht gewürzt“ oder „kleinkindgerecht gewürzt“, mal wird auf die Würzung nicht besonders hingewiesen
- teilweise werden „zum Nachtisch und zur besseren Eisenaufnahme ein paar Löffelchen Vitamin C-haltige Früchte“ empfohlen
- mal wird darauf hingewiesen, dass erwärmte Reste nicht noch einmal gefüttert werden dürfen, mal nicht, usw.



Health Claims auf KKMENÜS

Da KKMENÜS kaum angereichert werden, finden sich im Gegensatz zu anderen KKProdukten nur wenig gesundheitsbezogene Werbeaussagen (*Health Claims*), diese werden aber gerne (zu Unrecht) verstärkt. Einige Beispiele:

Ein KKMENÜ enthält jodiertes Speisesalz, deklariert „mit Jod zur Unterstützung der Schilddrüsenfunktion“. Im EU-Register „*Health and Nutrition Claims*“ steht jedoch: „Jod trägt zum normalen Wachstum von Kindern bei.“ (VO (EU) 957/2010)

Außerdem enthält das KKMENÜ Sonnenblumenöl und Rapsöl, deklariert „mit Omega 3 & 6: die Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure ist wichtig für die Entwicklung von Gehirn und Nervenzellen.“ Im Gesetz heißt es: „Essentielle Fettsäuren werden für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung bei Kindern benötigt.“ Darüber hinaus ist eine Unterrichtung der Verbraucher nötig, „dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 2 g alpha-Linolensäure (ALA) und einer täglichen Aufnahme von 10 g Linolsäure (LA) einstellt.“ (VO (EU) 983/2009 + 376/2010)

Mit seiner Stellungnahme von Januar 2012 stellte der vzbv fest, dass die o.g. Herstelleraussagen durch die dafür zuständige europäische *Health*

Claims-Verordnung nicht abgedeckt werden. Daran hat sich bis heute nicht viel geändert. Die Hersteller verstärken die Aussagen von *Kinder-Claims* unzulässigerweise oder verwenden für Kinderprodukte nicht zugelassene *Erwachsenen-Claims*. Dieses wird von der Lebensmittelüberwachung zu wenig kontrolliert und auch die Kontrolle der Unternehmen untereinander funktioniert nicht ausreichend.

Für Eltern ist es daher schwer einzuschätzen, welche dieser Nutzen tatsächlich wichtig für ihr Kind sein könnten und Vorteile gegenüber der normalen Familienkost bieten würden.

Durch einen *Kinder-Claim* erweckt ein Produkt den Eindruck eines ausgewiesenen (Klein)Kinderlebensmittels. Dies ist deswegen so problematisch, weil es derzeit zwar nach der DiätV Mindestmengen an Nährstoffen enthalten muss, nicht aber Höchstmengen nach der HCVO. Denn die geplanten Nährwertprofile, etwa bezüglich des Brennwertes, des Zucker- oder Fettgehalts, gibt es bisher nicht, obwohl seit 2008 gesetzlich vorgesehen. Derzeit ist nicht absehbar, ob und wann Nährwertprofile verabschiedet werden.

Beratung der Eltern wichtig

Was lässt sich dem aufwändigen und sehr präsenten Marketing für KKMENÜS entgegensetzen? Beispielsweise wird betont, dass die Produkte besonders hochwertig und schadstoffarm sowie schonend gegart sind. Diese Aussagen tragen zur Verunsicherung der Eltern bei, die sich eine (so gute) eigene Zubereitung gar nicht mehr zutrauen. Der Ernährungsberatung bleibt nur, sachlich zu informieren und zu argumentieren und den Eltern ganz praktisch zu zeigen, dass und wie die Alternative – das Selbstzubereiten mit frischen, wenig verarbeiteten Zutaten – gehen kann.

Zur sachlichen Information lassen sich jede Menge Argumente anführen, abgeleitet aus den offiziellen Ernährungsempfehlungen der Fachgesellschaften. Anhand derer ist klar zu erkennen, wie ungeeignet KKMENÜS für die Ernährung von Kleinkindern sind.

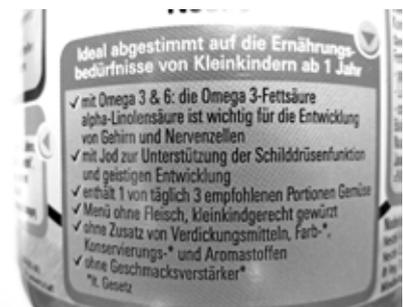
Wozu sind Familienmahlzeiten gut? Was sollen Kinder lernen?

Kinder haben noch ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl. Und

sie haben an manchen Tagen mehr, an anderen weniger Hunger. Um die Selbstregulation zu erhalten, sollten Eltern es akzeptieren, dass die Kinder selbst entscheiden, wie viel sie von der angebotenen Nahrung essen. Sie bieten dem Kind zunächst eine kleinere Portion an und das Kind kann nachnehmen oder nachfordern, wenn es noch nicht satt ist. KKMENÜS enthalten eine **standardisierte Menge** (250 g), oft angeboten in Schalen, aus denen direkt gegessen wird. Es wird dadurch Eltern wie Kindern suggeriert, dass dies exakt die Menge ist, die Kinder als Hauptmahlzeit essen sollten. Die Menüportionen sollen sowohl für Ein-, Zwei- und auch noch für Dreijährige geeignet sein, also für einen Zeitraum, während dessen der Gesamtenergiebedarf stetig steigt. Die enthaltene Menge dürfte also nur zufällig einmal dem tatsächlichen Hunger und Bedarf eines Kleinkindes entsprechen.

KKMENÜS suggerieren, dass Kleinkindermahlzeiten stur den **zeitlichen Vorgaben zu warmen und kalten Mahlzeiten** aus dem ersten Lebensjahr entsprechen müssen. Doch Flexibilität ist auch hier möglich: Mittags kann es auch einmal etwas Kaltes sein, wenn die Zeit das Kochen nicht erlaubt. Wenn die Familie z.B. am Abend nochmals warm isst, kann das Kind auch hier mitessen und es erhält dann eben keine Brotmahlzeit.

Im Säuglingsalter und beim Übergang zum Kleinkindalter benötigen Kinder nur eine kleine Auswahl an Lebensmitteln. Nach und nach lernen sie weitere Lebensmittel kennen. Dazu sollen sie entdecken können, wie diese aussehen, riechen und sich anfühlen und wie sie schmecken, am besten, indem sie einzeln angeboten werden. KKMENÜS sind meistens „Eintöpfe“, in denen die **einzelnen Lebensmittel nicht mehr zu erkennen** oder zu erschmecken sind.



Anfangs sollte das Essen für die Kleinkinder ungewürzt, lauwarm und zerdrückt sein, später können kleine Stücke enthalten sein, die mit den Kiefern zerdrückt werden. KKMenüs sind **nur zum Teil stückig**. Der Gehalt an Kochsalz und Kräutern ist sehr unterschiedlich.

Kleinkinder brauchen jetzt nicht mehr täglich Fleisch, sondern nach Angaben des FKE nur noch zwei- bis dreimal die Woche (insgesamt 210 g/Woche bei Einjährigen, 245 g/Woche für Zwei- bis Dreijährige), so wie die anderen Familienmitglieder auch. Der Fleischanteil in den KKMenüs ist mit regelmäßig deutlich unter 30 g schon zu wenig, wenn man täglich Fleisch ist. Befolgen Eltern jedoch den Rat, nur zwei- bis dreimal in der Woche Fleisch/Wurst/Käse zu essen, so ist der **Fleischanteil viel zu niedrig**, sofern er nicht durch Wurst und andere Fleischprodukte ergänzt wird. Ebenso beim Fisch: Die Empfehlung des FKE lautet eine Mahlzeit mit 25 g bzw. 35 g Fisch in der Woche, das eine KKMenü enthält aber nur 23 g, ein anderes 20 g Fisch.

Kinder sollten frühzeitig, dem Stand ihrer Entwicklung entsprechend, in die **Zubereitung der Familienmahlzeiten eingebunden** werden. Sie lernen darüber ganz selbstverständlich die Lebensmittel kennen und wie sie zubereitet werden. KKMenüs bieten in dieser Hinsicht gar nichts. Die Verpackung wird geöffnet, in die Mikrowelle geschoben, fertig.

Abwechslungsreiche Familienmahlzeiten tragen zur Geschmacksbildung bei. Kinder sind im Alter von vier bis 18 Monaten besonders offen

für neue Geschmackseindrücke. Dies fällt genau in die Zeit, in der neben dem Stillen, bzw. der Säuglingsmilch die Beikost und schließlich die Familienmahlzeit eingeführt werden. KKMenüs können hier nicht viel bieten: Es gibt sie im Vergleich zu den vielen Varianten des selbst zubereiteten Essens in nur **wenigen Geschmacks- und Zubereitungsvarianten**, und ein und dasselbe KKMenü ist standardisiert im Geschmack, schmeckt also stets gleich.

Wenn Eltern frisch kochen, können sie die Reste noch einfrieren oder im Kühlschrank aufheben und ein anderes Mal anbieten. Reste von einmal erwärmten fertigen Kindermenüs müssen jedoch entsorgt werden, da sie **nicht noch einmal aufgewärmt** werden dürfen.

Selbst zubereitete Familienmahlzeiten sind in der Regel preiswerter als Convenienceprodukte. Die Kindermenüs sind **relativ teuer**: Allein die Mittagsmahlzeit in Form eines KKMenüs kostet derzeit in etwa zwischen 0,95 € (Gläschen) und 1,85 € (Kunststoffschalen). Die zum Teil aufwändige Verpackung **belastet die Umwelt**.

Kinder lernen durch **Nachahmung**. Sie wollen meistens genau das essen, was die Eltern oder auch Geschwister essen. Dies erleichtert den Übergang zur Familienmahlzeit. KKMenüs stehen dem komplett entgegen.

Kinder erfahren mit den Familienmahlzeiten Gemeinschaft. Gemeinschaft bedeutet bei der Familienmahlzeit mehr, als nur gemeinsam an einem Tisch zu sitzen. Indem allen dieselbe Mahlzeit angeboten wird, stellt sich **Zusammengehörigkeit** ein. Außerdem lernen sie mit den Familienmahlzeiten auch Tisch- und Essregeln, Traditionen und Rituale kennen. Auch hier bieten KKMenüs kaum Ansätze.

Die – zwei – Vorteile der KKMenüs

- ⇨ 1. Fertigenmenüs eignen sich für Situationen, in denen schnell eine Mahlzeit auf den Tisch kommen soll oder muss. Sie können bei Zimmertemperatur gelagert werden, sind also auch ideal für Ausflüge oder Reisen.
- ⇨ 2. Entsprechend den Vorschriften der Diät-Verordnung müssen

sie strengen Anforderungen an Zusammensetzung, Anreicherung sowie Rückständen von Schadstoffen genügen. Das BfR betont jedoch, dass auch herkömmliche Lebensmittel bei einer ausgewogenen Ernährung einen ausreichenden Schutz vor Pestiziden bieten.

Fazit: KKMenüs und andere KKLebensmittel sind nicht notwendig, „*können aber Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung des Kleinkindes sein*“, so das NETZWERK JUNGE FAMILIE.

An die Eltern: Falls überhaupt KKMenü, dann bitte ...

... Folgendes beherzigen:

- ⇨ Keine angereicherten KKMenüs
- ⇨ Möglichst kurze Zutatenliste
- ⇨ Mit frischen Komponenten (z.B. Kräuter, Obst) aufwerten
- ⇨ Auf die Sättigungssignale des Kindes achten: Es sollte nicht aufessen müssen.
- ⇨ KKMenüs sollten eine Ausnahme bleiben.

Alternativen, wenn es mal schnell gehen soll: Lieber zu Vollkornbrot mit Frischkäse und Tomate und zerquetschtem Obst greifen oder zu Nudeln mit Tomatensoße, die sich aus passierten Tomaten und ein paar Gewürzen schnell selbst zubereiten lässt. Es spricht auch nichts gegen die Verwendung von Tiefkühlgemüse ohne Gewürze/Soße oder küchenfertig eingefrorenen Fischfilets. Z.B. lässt sich tiefgekühlter Spinat gut mit frischen Kartoffeln und tiefgekühltem Lachs zu einer ausgewogenen Mahlzeit kombinieren, die Kindern und Erwachsenen gleichermaßen schmeckt.

Jetzt mal ganz praktisch betrachtet

Die Zeit, die Eltern brauchen, um regelweise Produkte mitsamt ihren Deklarationen zu studieren, könnten sie ebenso für die Zubereitung einer ausgewogenen Familienmahlzeit verbringen und ihrem Kleinkind, dem individuellen Entwicklungsstand gemäß, eine noch nicht gesalzene Portion abnehmen, pürieren, zerquetschen oder stückeln. (mf)

Quellen: S. 19

Aktuelle Handlungsempfehlungen des Netzwerks „GESUND INS LEBEN – NETZWERK JUNGE FAMILIE“ zur Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter finden sich im Sonderdruck der Monatszeitschrift *Kinderheilkunde* von Dezember 2013, erhältlich beim AID-INFODIENST E.V., Bonn. Dort ist ebenfalls ein Eltern-Flyer und eine Powerpoint-Präsentation für die Ernährungsberatung erhältlich.



EU-Studie zur Schulverpflegung

In einer Studie hat die EU den Zusammenhang zwischen Schulverpflegung und öffentlicher Gesundheit in den 28 EU-Staaten sowie Norwegen und Schweiz untersuchen lassen. Durchgeführt wurde die Studie von der GEMEINSAMEN FORSCHUNGSSTELLE (*Joint Research Centre* = JRC, der wissenschaftliche Dienst der EU-Kommission mit Status Generaldirektion). Dieser besteht aus sieben Instituten, u.a. dem hier beteiligten INSTITUT FÜR GESUNDHEIT UND VERBRAUCHERSCHUTZ (IHCP) in Ispra, Italien.

Der Bericht befasst sich mit den aktuellsten nationalen Strategiepapieren über Standards und Richtlinien zur Verpflegung in Grund- und weiterführenden Schulen. Er beschreibt diese Strategien anhand einheitlicher Kriterien wie zugelassene oder verbotene Lebensmittel, Nährstoffgehalt, Speiseräume, Gastronomie-Dienstleister und Einschränkungen bei Werbung.

In allen Ländern existieren staatliche Leitlinien für die Schulverpflegung. Deutschland zählt zu den 16 Ländern, die lediglich freiwillige Richtlinien für Schulessen haben. JRC sieht den Grund dafür in der Bildungshoheit der Bundesländer.

Die Art der Maßnahmen in den einzelnen EU-Ländern ist sehr unterschiedlich, das reicht von freiwilliger Aufklärung bis hin zu Verboten. Mehr als 90 % der untersuchten Programme enthalten auf Lebensmitteln basierende Standards, meistens inkl. Vorgaben für Portionsgröße (76 %) und Nährwert des Mittagessens (65 %). Einschränkungen oder Empfehlungen für die Verfügbarkeit von (zuckerhaltigen) Erfrischungsgetränken sind sehr verbreitet (65–82 %), wobei die Mehrheit (kostenlosen) Zugang zu Trinkwasser fördert. Süßigkeiten und salzige Knabberereien sind in den meisten Programmen nur eingeschränkt erlaubt (gelegentlich bis verboten).

50 % der Staaten haben Einschränkungen für Verkaufsautomaten. Einige empfehlen, in Verkaufsautomaten gesündere Lebensmittel anzubieten, andere entfernen ungesunde Produkte aus den Automaten, wieder andere lassen gar keine

Verkaufsautomaten auf dem Schulgelände zu.

Im Detail sind die Schulverpflegungsprogramme der betrachteten Länder sehr unterschiedlich. Eine Evaluation wird nur bei 59 % der Programme gefordert oder empfohlen. Die am häufigsten zu messenden Resultate beziehen sich auf

die Versorgung mit Essen an Schulen und den Prozentsatz der Kinder, die eine Mahlzeit an der Schule einnehmen. Die Studie steht im Internet zur Verfügung.

Für die EU ist diese erste Untersuchung der Schulverpflegungsprogramme zusammen mit der Zusammenlegung der EU-Schulobst- und Schulumilchprogramme (IP/14/94) und dem im Februar 2014 vorgestellten „EU-Aktionsplan zu Adipositas im Kindesalter 2014-2020“ (s. zweiter Link) ein wichtiger Baustein im Kampf gegen die Adipositas.

Quellen: Studie beschreibt erstmals Programme zur Schulverpflegung in der EU. PM der EU Kommission vom 16.07.14, http://europa.eu/rapid/press-release_IP-14-834_de.htm ♦ „Iss gesund, fühl dich gut“: Kommission schlägt Zusammenlegung und Ausbau der bestehenden Schulumilch- und Schulobstprogramme vor. PM der EU Kommission vom 30.01.14, http://europa.eu/rapid/press-release_IP-14-94_de.htm [alle abgerufen am 20.08.14]

⇒ <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/eur-scientific-and-technical-research-reports/mapping-national-school-food-policies-across-eu28-plus-norway-and-switzerland>

⇒ http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf

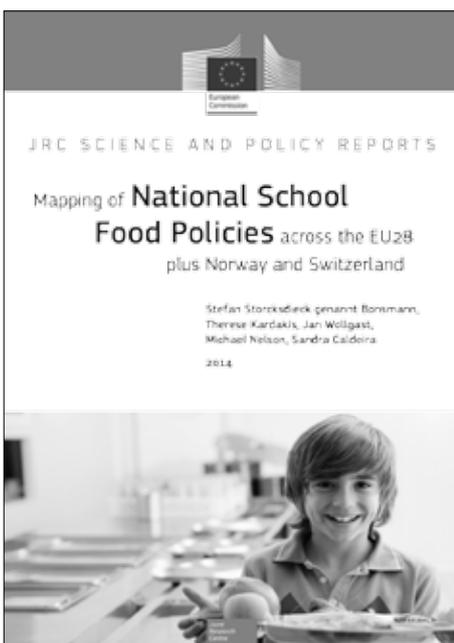
⇒ www.euburo.de/jrc.htm

DGE-Seminar: Technologische Verfahren in Lebensmitteln

Am 26. Juni 2014 veranstaltete die DGE-Sektion Schleswig-Holstein das Seminar „Hält länger, ist gesünder, schmeckt intensiver“. Zwar bietet die moderne Lebensmitteltechnologie heute ein enormes Potenzial: Lebensmittel werden länger haltbar, enthalten weniger Energie, schmecken besser und weisen sogar einen gesundheitlichen Nutzen auf. Gleichzeitig wirft das aber auch viele Fragen auf: Was geschieht im Laufe technologischer Verfahren mit den Inhaltsstoffen? Wie schafft es die Lebensmittelindustrie, den Geschmack zu erhalten und dabei den Fettgehalt zu reduzieren, Gluten oder Lactose zu eliminieren oder die Lebensmittel mit gesundheitsfördernden Stoffen anzureichern? Licht ins Dunkel brachten vier Wissenschaftlerinnen der Abteilung Lebensmitteltechnologie aus dem INSTITUT FÜR HUMANERNÄHRUNG UND LEBENSMITTELKUNDE der CHRISTIAN-ALBRECHTS-UNIVERSITÄT ZU KIEL. Prof. KARIN SCHWARZ, Dr. KERSTIN HARNACK, Dr. JULIA KEPLER und Dr. BEATE PETERSEN. Sie erläuterten kompetent und mit vielen Praxisbeispielen wie sich unser Geschmack empfinden zwar durch Partikelgrößen täuschen lässt, es aber merkt, wenn die Fetttropfenzahl reduziert wird, welche technischen Möglichkeiten es zur Fettreduzierung gibt und was davon im Haushalt umsetzbar ist. Sie problematisierten die Nichtabbaubarkeit einzelner Fettesatzstoffe (im Körper und in der Natur), zeigten welche Ballaststoffe wie einsetzbar sind und dass die Verwendung von Pektin im Gegensatz zu Inulin vom Verbraucher nicht in Frage gestellt wird, sogar diskussionsfrei ist.

Insgesamt ein sehr informatives Seminar, dass unbedingt wiederholt werden sollte.

⇒ www.dge-sh.de/seminare-fuer-ernaehrungsfachkraefte.html



Adipositas

Stigmatisierung entgegensteuern

Na, muss die Dicke jetzt auch noch ein Eis essen? Die Vorurteile gegenüber adipösen Menschen stecken in vielen Köpfen. Sie beschäftigen derzeit sogar den EUROPÄISCHEN GERICHTSHOF. Ein stark übergewichtiger Däne, der als Tagesvater arbeitete, führte seine Kündigung auf sein Gewicht von 160 Kilogramm bei 1,80 Meter Körpergröße (BMI 54) zurück und sah sich diskriminiert. Ein Gutachter der europäischen Behörde kam daraufhin zu der Einschätzung, dass Adipositas (ab einem BMI von 40) einer Behinderung im Beruf gleichzustellen sei. Werde ein adipöser Mensch wegen seines Gewichts gekündigt, könne dies als Diskriminierung gewertet werden und sei damit unzulässig. Eine endgültige Entscheidung des Gerichts steht allerdings noch aus.

Vorurteile überwiegen

In Deutschland gelten 23,3 % der Männer und 23,9 % der Frauen als adipös mit einem *Body Mass Index* über 30. Einen BMI von 40 oder darüber weisen hierzulande laut Zahlen der AOK fast eine Millionen Menschen auf. Wie massiv die Stigmatisierung, das heißt die negativ besetzten Vorurteile gegenüber Übergewichtigen sind, untersuchte eine Studie an der UNIVERSITÄT LEIPZIG. Die Wissenschaftler des INTEGRIERTEN FORSCHUNGS- UND BEHANDLUNGSZENTRUM ADIPOSITAS-ERKRANKUNGEN befragten dazu mehr als 3.000 Menschen in ganz Deutschland zu ihrer Einstellung gegenüber fettleibigen Menschen und was sie als Ursache für massives Übergewicht ansehen. Die meisten halten Adipöse für undiszipliniert, faul und antriebslos und denken demzufolge, Fettleibigkeit sei selbst verschuldet und liege an mangelnder Selbstkontrolle. Je stärker jemand die Meinung vertritt, Übergewicht sei selbstverschuldet, umso größer seine Vorurteile. Nur vereinzelt gibt es positive Stereotype, zum Beispiel Übergewichtige seien besonders lustig oder gemütlich.

Medizinisches Personal gefordert

In den USA, wo der Anteil an Adipösen mit rund 34 % deutlich höher als in Deutschland ist, sind die Erfahrungen

von Betroffenen mit Diskriminierung in den letzten 10 Jahren um 66 % gestiegen. Auch deutsche Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Stigmatisierung weiter zunimmt. Mehr Respekt und Toleranz im Umgang mit schwer übergewichtigen Menschen fordert daher das Forscherteam aus Leipzig, insbesondere von medizinischem Personal. Denn ein weiteres Ergebnis ihrer Studien zeigt, dass nur 40 % der Allgemeinmediziner bei einem Arztbesuch das offensichtlich vorliegende Übergewicht oder eine Gewichtsreduktion thematisieren. Die befragten Ärzte gestehen selbst ein, dass es ihnen am Willen und der Geduld für eine Behandlung fehle, manche räumen eine Überforderung mit der Thematik ein. Demzufolge fühlen sich Adipöse von Ärzten oft unzureichend betreut, nehmen seltener an Vorsorgeuntersuchungen teil oder meiden den Arztbesuch sogar ganz. Das birgt die Gefahr, dass Erkrankungen übersehen oder nicht rechtzeitig erkannt werden. Nach Ansicht des Forscherteams sollten schon Medizinstudenten und Pflegekräfte für den Umgang mit Adipösen sensibilisiert werden. Dazu gehört beispielsweise, sich mit den eigenen Vorurteilen auseinanderzusetzen, feinfühlig mit dem Thema Gewicht, Figur oder Körperfett umzugehen, unabhängig vom vorliegenden Gewicht Wertschätzung zu vermitteln und keine voreiligen Rück-



schlüsse auf Gesundheit, Lebensstil oder die Persönlichkeit zu ziehen.

Nachteile im Alltag

Nachteile erfahren Menschen mit Adipositas auch in zwischenmenschlichen Beziehungen, beispielsweise bei der Partnersuche, in der Öffentlichkeit – beim Einkauf von Bekleidung, durch zu schmale Sitze im Kino, Flugzeug oder Bus – und nicht zuletzt am Arbeitsplatz. Trotz vergleichbarer Eignung stellen Arbeitgeber stark Übergewichtige weniger häufig ein, zahlen ein geringeres Gehalt und kündigen ihnen schneller. Eine aktuelle Studie des FORSCHUNGSINSTITUTS ZUR ZUKUNFT DER ARBEIT (IZA) aus Deutschland bestätigt, dass übergewichtige Frauen im Schnitt 12 % weniger verdienen als ihre normalgewichtigen Kolleginnen. Bei den Männern korrelierte dagegen Untergewicht mit einem schlechteren Einkommen. Würde Adipositas vor dem EUROPÄISCHEN GERICHTSHOF tatsächlich als Diskriminierungsgrund anerkannt, erhielten die Betroffenen zwar einen besonderen Kündigungsschutz. Allerdings könnte das die Vorbehalte gegenüber einer Einstellung auch zusätzlich verschärfen. Wird schwere Adipositas allerdings als (Schwer-)Behinderung anerkannt, würden viele Firmen plötzlich ihre Schwerbehinderten-Quoten erfüllen. Das könnte zu Lasten der Beschäftigung anderer Behinderter gehen.

Selbststigmatisierung

Stark übergewichtigen Menschen fehlen häufig positiv besetzte zwi-

schenmenschliche Kontakte, neben der Ablehnung durch ihre Mitmenschen, dominiert Einsamkeit bis hin zur Isolation. Das wiederum begünstigt ungünstiges Essverhalten und psychische Probleme. Erstaunlicherweise denken viele Adipöse genauso schlecht über sich wie ihre Umwelt und haben daher auch nur ein geringes Selbstwertgefühl. Experten sprechen von einer Selbststigmatisierung oder Internalisierung des Adipositasstigmas. Selbst gegenüber anderen Adipösen herrschen die gleichen Vorurteile, so dass es offenbar nicht einmal unter Gleichbetroffenen ein günstiges Gruppengefühl gibt.

Vorurteile abbauen

Allein mehr Empathie gegenüber Adipösen aufzubauen, scheint we-

nig zielführend. In Studien hat das die Stigmatisierung nicht verbessert, sondern zum Teil sogar verstärkt. Möglicherweise wird damit das Vorurteil vom schwachen Dicken noch verstärkt. Für erfolgversprechender halten Forscher den Ansatz, Achtung und Akzeptanz gegenüber schwer Übergewichtigen zu fördern. Dazu kann unter anderem die Aufklärung über die vielschichtigen Ursachen für Übergewicht beitragen ebenso wie das Bewusstmachen, was es für Betroffene heißt, diskriminiert zu werden. Vor allem in der Beratung, beim Arzt oder in der Pflege ist ein reflektiertes, vorurteilsfreies und wertschätzendes Verhalten von besonderer Bedeutung. (ul)

Quellen: *Gerichtshof der Europäischen Union, PM Nr. 112/14, Luxemburg, 17.07.2014* <http://curia.europa.eu/jcms/upload/docs/application/pdf/2014-07/cp140112de.pdf>

pdf ♦ *Becker U, Riedel-Heller S, Sikorski C (2014): Stigmatisierung: Doppelte Last für Übergewichtige. UGB-Forum 31 (1): 9-12* ♦ *Sikorski C: Obese Children, Adults and Senior Citizens in the Eyes of the General Public: Results of a Representative Study on Stigma and Causation of Obesity, www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0046924* ♦ *Hilbert A et al.: Stigmatisierung bei Adipositas. Positionspapier des Kompetenznetz Adipositas, 3/13, S. 150-155, www.kompetenznetz-adipositas.de/index.php?eld=tx_nawsecured1&u=0&g=0&t=1410000485&hash=ea8be23922358c945012d89c423b704ac795ebb8&file=fileadmin/doc/Presse/Hilbert_A_2013_Stigmatisierung_Positionspapier_final.pdf* ♦ <http://de.statista.com/themen/1468/uebergewicht-und-adipositas/> ♦ www.ifb-adipositas.de/ifb/blog/adipositas-kongresse-diskutieren-stigmatisierung-von-adip%C3%B6sen-menschen?page=0%2C20 ♦ www.bz-berlin.de/deutschland/schwerwiegenden-folgen-eines-eu-gutachtens ♦ *aid-Newsletter Ausgabe Nr. 35/14 vom 27.08.2014, www.aid.de/presse/archiv.php?mode=beitrag&id=7157* [alle abgerufen 03.-08.09.14]

Universität Bielefeld – Ergebnisse der HBSC-Studie

Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Schülern

Im Mai 2014 veröffentlichte die UNIVERSITÄT BIELEFELD, genauer das WHO COLLABORATING CENTRE FÜR CHILD AND ADOLESCENT HEALTH PROMOTION an der dortigen Gesundheitswissenschaftlichen Fakultät, weitere Ergebnisse der Erhebungswelle 2009/2010 der *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC)-Studie. Diese beziehen sich ausschließlich auf den Verzehr von Gemüse, Obst und Softdrinks, die Frühstückshäufigkeit und auf Bewegung unter Berücksichtigung der Einflüsse von familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund.

Insgesamt verzehren Jungen in Deutschland weniger Gemüse und Obst als im internationalen Vergleich (täglich Gemüse essen nur 17,1 % der 15-jährigen, täglich Obst 22,5 %). Mädchen dagegen liegen zwar über dem Durchschnitt (täglich Gemüse 33,1 % der 15-jährigen, täglich Obst 40,2 %), aber trotzdem weit unterhalb der Empfehlungen. Der Konsum von Softdrinks steigt mit dem Alter an, wobei Jungen im internationalen Vergleich unauffällig sind. Mädchen trinken erheblich weniger Softdrinks. Ein Frühstück nehmen ca. 75 % der

11-jährigen Kinder zu sich. Mit zunehmendem Alter verliert das tägliche Frühstück jedoch an Attraktivität bei beiden Geschlechtern und sinkt auf rund 58 % bei den 15-jährigen ab.

Die Empfehlungen für Bewegung, also z.B. Sport im Verein und Alltagsbewegung, erfüllen die Jugendlichen insgesamt überdurchschnittlich, Mädchen jedoch weniger häufig als Jungen. Unter dem zusätzlichen Aspekt des familiären Wohlstands bewegen sich Jugendliche aus wohlhabenden Familien häufiger. Bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund gibt es genderspezifische Unterschiede bei der Bewegung. Hier liegen die Mädchen mit Migration hinter den Mädchen ohne diesen Hintergrund. Jungen mit Migrationshintergrund hingegen haben laut Befragung mehr (relevante) Alltagsbewegung. Insgesamt zeigen die Daten einen klaren Zusammenhang von familiärem Wohlstand und ausgewogenem Ernährungsverhalten. Weniger eindeutig ist der Zusammenhang zwischen Ernährungsverhalten und Migrationshintergrund.

Die Ergebnisse zeigen nach Ansicht der Autoren Dr. JENS BUCKSCH und Prof. PETRA KOLIP einen hohen

Bedarf für eine bereits früh einsetzende kombinierte Verhaltens- und Verhältnisprävention. Vor dem Hintergrund der genderspezifischen Unterschiede könnte eine speziell darauf ausgerichtete Intervention für alle hier erläuterten Themen sinnvoll sein (s. **Knack•Punkt** 3/2014, S. 13f). Eine ausgewogene Ernährung, tägliches Frühstück und ausreichend körperliche Aktivität im Jugendalter haben weitreichende Auswirkungen auf das weitere Gesundheitsverhalten. Es bleibt also großer Handlungsbedarf für alle Akteure im Bereich der Prävention in Deutschland. (ga)

Quelle: *Buksch J; Kolip P: Ernährungs- und Bewegungsverhalten Jugendlicher in Deutschland. Wissenschaftlicher Pressedienst, Moderne Ernährung Heute, Nr. 1, Mai 2014*

→ <http://hbsc-germany.de>

Die internationale HBSC Studie

wurde 1982 durch Wissenschaftler aus England, Finnland und Norwegen gemeinsam entwickelt und wird seither im vierjährigen Abstand in einer wachsenden Zahl von Ländern durchgeführt. Die siebte Befragungswelle fand im Frühjahr 2010 statt, beteiligt haben sich insgesamt 40 Länder. Grundlage ist ein international abgestimmter Fragebogen, der international vergleichbare Aussagen zulässt, aber durch länderspezifische Fragen und Themenblöcke ergänzt werden kann. Deutschland nahm erstmals 1993 teil, allerdings nur mit einer regionalen Stichprobe (NRW). Erstmals wurden 2010 Daten in ganz Deutschland (ohne Baden-Württemberg) erhoben, so dass eine bundesweit nahezu repräsentative Erhebung erfolgte. (AC)

Aktuelle Gesetzesänderungen

Neues Süßungsmittel

Mit der Verordnung (EU) Nr. 497/2014 vom 14. Mai 2014 wurde Advantam (E 969) als neues Süßungsmittel zugelassen. Dafür wurden der Anhang II der Lebensmittelzusatzstoff-VO (EG) Nr. 1333/2008 und der Anhang der VO (EU) Nr. 231/2012 (Zusatzstoff-Spezifikationen) geändert. Der neue Süßstoff darf seit 4. Juni europaweit verwendet werden. Die EFSA hatte Advantam im Juli 2013 als gesundheitlich unbedenklich für die vorgesehene Verwendung eingestuft. Advantam hat eine Süßkraft von bis zu 37.000, mehr als jeder andere Süßstoff (zum Vergleich: Aspartam 200, Steviolglykoside 200-300, Saccharin 300-500). Zugelassen sind Mengen zwischen weniger als 5 mg/kg Lebensmittel für Senf, Saucen und würzige Brotaufstriche, 10-20 mg/kg in kalorienreduzierten Süßwaren und Konfitüren, und bis zu 400 mg/kg in Kaugummi. (AC)

Neue neuartige Lebenszutaten

Die EU-KOMMISSION hat weitere neuartige Lebensmittelzutaten im Sinne der VO (EG) Nr. 258/97 genehmigt: **Koriandersamenöl** darf in Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) in einer Dosis von höchstens 600 mg je Tag verwendet werden.

Ebenso darf **(6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure** (Glucosaminsalz) als Folatquelle in NEM eingesetzt werden, die Kennzeichnung muss „(6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure, Glucosaminsalz“ oder „5MTHF-Glucosamin“ lauten.

Erlaubt ist jetzt auch **Rapssamenprotein**. In der Kennzeichnung von Lebensmitteln, die Rapssamenprotein enthalten, muss leicht erkennbar und deutlich lesbar darauf hingewiesen werden, dass das Erzeugnis bei Verbrauchern mit Allergie gegen Senf allergische Reaktionen auslösen kann. Dieser Hinweis ist gegebenenfalls in unmittelbarer Nähe der Zutatenliste zu platzieren.

Zugelassen wurde eine **UV-behandelte Bäckerhefe** (*Saccharomyces cerevisiae*). Durch die Behandlung mit UV-Licht wird Ergosterol in Vitamin D₂ (Ergocalciferol) umgewandelt. Der Vitamin-D₂-Gehalt im Hefekonzentrat liegt zwischen 450-875 µg/g. In Hefegetriebenen Brot, Brötchen und Fein-

backwaren dürfen 5 µg Vitamin D₂ pro 100 g Endprodukt enthalten sein, in NEM 5 µg Vitamin D₂ pro Tagesdosis. In der Zutatenliste ist sie als „Vitamin-D-Hefe“ oder „Vitamin-D₂-Hefe“ zu kennzeichnen.

Neue Chrom-Verbindungen

Mit der VO (EU) Nr. 119/2014 vom 7. Februar 2014 wurde eine mit Chrom angereicherte Hefe als Zutat (Chrom-Quelle) für die Herstellung von NEM erlaubt. Die Hefe enthält in handelsüblicher getrockneter Form 230-300 mg Chrom/kg. Der Gehalt an Chrom(VI) darf 0,2 % des gesamten Chromgehalts nicht überschreiten. Zur Anreicherung von Lebensmitteln allgemein wurde der Anhang II Nummer 2 der VO (EG) Nr. 1925/2006 nach Chrompicolinat nun um die Chromverbindung Chrom(III)-lactat trihydrat ergänzt.

Neue Pflichtangaben für Phytosterin-Zusatz

Mit den Verordnungen (EU) Nr. 384/2010 und Nr. 983/2009 wurden die gesundheitsbezogenen Angaben „Pflanzensterole [Pflanzenstanole] senken/reduzieren nachweislich den Cholesterinspiegel. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung“ zugelassen. Mit der VO (EU) Nr. 686/2014 vom 20. Juni 2014 wurden die Verwendungsbedingungen hinsichtlich der Verbraucherinformation erneut ergänzt – jetzt um die Dauer bis zur Wirkung: *„Unterrichtung der Verbraucher, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 1,5-3 g Pflanzensterolen/-stanolen einstellt. Auf das Ausmaß der Wirkung darf nur bei Lebensmitteln der folgenden Kategorien hingewiesen werden: gelbe Streichfette, Milchprodukte, Mayonnaise und Salatdressings. Bei der Angabe zum Ausmaß der Wirkung müssen für den Verbraucher bei Lebensmitteln, die eine tägliche Aufnahme von 1,5-2,4 g Pflanzensterolen/-stanolen gewährleisten, die Spanne ‚von 7 bis 10 %‘ bzw. bei Lebensmitteln, die eine tägliche Aufnahme von 2,5-3 g Pflanzensterolen/-stanolen gewährleisten, die Spanne ‚von 10 bis 12,5 %‘ sowie die Dauer, bis die Wirkung eintritt, d.h. nach 2 bis 3 Wo-*

chen‘, angegeben werden.“ Trotzdem sollte nicht vergessen werden, dass sowohl Sterole als auch Stanole nicht unproblematisch sind und das BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG bereits 2011 eine neue Sicherheitsbewertung der Verwendung von Pflanzensterolen als Lebensmittelzutat auf europäischer Ebene gefordert hat.

→ www.bfr.bund.de/cm/343/lebensmittel-mit-pflanzensterol-und-pflanzenstanol-zusatzbewertung-einer-neuen-studie-aus-den-niederlanden.pdf

Erstmals Vorschriften für die gewerbsmäßige Kaninchenhaltung

Am 11. August 2014 trat die 5. VO zur Änderung der Tierschutznutztierhaltungsverordnung mit Anforderungen an die gewerbsmäßige Haltung von Mast- und Zuchtkaninchen in Kraft. Die neuen Regelungen sehen Anforderungen an die Haltung, Betreuung und Pflege von Kaninchen vor, die zu Erwerbszwecken gehalten werden. Das betrifft beispielsweise die Mindestgröße, die Bodengestaltung und die Strukturierung der Haltungseinrichtungen. Außerdem müssen die Halter jetzt ihre Sachkunde im Umgang mit Kaninchen nachweisen und mindestens zweimal täglich nach ihnen sehen.

Positiv: Es gibt jetzt eine gesetzliche Regelung (fehlt nach wie vor z.B. für die Haltung von Rindern, Puten und Enten). Den wenigen positiven Aspekten (grundsätzliches Verbot der Einzelhaltung, uneingeschränkter Zugang zu Raufutter) stehen nach Auffassung des DEUTSCHEN TIERSCHUTZBUNDS jedoch viele Kritikpunkte gegenüber, insbesondere, dass Käfighaltung weiterhin erlaubt ist und die Regel bleiben dürfte. Der Tierschutzbund hat das bereits 2013 in Kenntnis des Verordnungsentwurfs kommentiert: *„Das Ausüben artgerechten Verhaltens wird auch weiterhin stark zurück gedrängt (...), im Grundsatz bleibt das Tierleid“* und *„rät weiterhin zum Verzicht auf Kaninchenfleisch“*. (AC)

Quellen: Mehr Tierschutz für Kaninchen. PM BMEL Nr. 185 vom 08.08.14 ♦ www.tierschutzbund.de/news-storage/landwirtschaft/110814-neue-regelungen-fuer-mastkaninchen.html ♦ www.tierschutzbund.de/news-storage/landwirtschaft/190913-mastkaninchen-verordnung-in-sicht.html [alle eingesehen am 20.08.14]

Unterstützung durch Ratgeber & Co

Wie lässt sich Kindern Lust auf die frischen und natürlichen Lebensmittel machen? Eltern stehen da oft hilflos vor ihren am Essen mäkelnden Sprösslingen. Leider ist „gesund“ kein wirkungsvolles Argument für das Selbstgekochte. Vielmehr sind Experimentieren, Ausprobieren und Zubereiten von Lebensmitteln eine gute Möglichkeit, Kinder an eine ausgewogene Ernährung heranzuführen. Folgende Bücher können die Eltern dabei unterstützen. Die Rezensionen sind im Rahmen eines Projekts an der Hochschule Niederrhein von Öcotrophologie-Studentinnen verfasst worden.

Mit dem Essen sollst du spielen!

Dieses altersgerecht illustrierte Mitmachbuch möchte mit vielen Spielen, Rätseln, Basteleien, Experimenten, Erforschungen und Rezepten Kindern im Alter von 4-11 Jahren eine gesunde Ernährung nahebringen. Die Comicfigur „Schmackofit“ führt durch das Buch und zeigt, welche Nahrungsmittel fit machen und das ganz ohne belehrend zu wirken. Die Bandbreite an verschiedenen Lebensmitteln ist sehr abwechslungsreich dargestellt. Dabei werden keine Verbote aufgestellt, aber dennoch Grenzen gesetzt.

Eltern finden Erläuterungen zu dem Kinderbuch sowie praxisnahe Informationen und Tipps für die Ernährungserziehung in dem über 60-seitigen Beiheft. Die Autorin, eine österreichische Diätologin, möchte ein gutes Ernährungs- und Körperbewusstsein bei den Kindern entwickeln. Mit ihrem Buch kann sie einen Beitrag leisten. Und dazu halten auch noch Genuss und Spaß Einzug in den Familienalltag. (ANASTASIA FRUK)



Backhausen, Martina: Mit dem Essen sollst du spielen! 220 S., Braumüller Verlag, Wien 2014, ISBN 978-3-99100-119-5, 19,90 €

Das Power-Buch Ernährung

Mit anschaulichen Vergleichen erklärt das ansprechend illustrierte Sachbuch für Kinder ab acht Jahren die Welt der Ernährung. Daneben gibt es einige kleine Rezepte für warme Gerichte, Zwischenmahlzeiten und Getränke, sowie kleine, leichte Experimente.

Wie entstehen Hunger oder Durst? Was sind Kalorien, Kohlenhy-



Wetzstein, Cora: Das Powerbuch Ernährung für Kinder. Alles über Essen, Trinken und Bewegung, 48 S., Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2012, ISBN 978-3-8346-0953-3, 14,90 €

drate oder Vitamine und wo sind sie enthalten? Sind Fett und Zucker ungesund? Warum ist Bewegung gut? Wie kommt Geschmack zustande? Anhand von solchen Fragestellungen werden die verschiedenen Themenfelder in den Kapiteln Essen ist Energie, Bausteine des Essens und gesund oder ungesund behandelt.

Die Autorin, eine Diplom-Ökotrophologin, erklärt den Kindern mit Vergleichen aus ihrer Alltagswelt Begriffe wie BMI oder Nährstoffe. Auch mitleidende Eltern erfahren sicherlich das eine oder andere Neue. Manches, wie die abgebildete Ernährungspyramide, ist überholt, dennoch ist das Buch sachlich korrekt. Es vermeidet Verbote und Extreme, z.B. ist der BMI kein absoluter Maßstab.

Leider fehlt eine Übersicht oder ein Register. Insbesondere gilt dies auch für die über das gesamte Buch verteilten Experimente und Rezepte. Dennoch insgesamt ein für die ganze Familie lesenswertes Sachbuch der Ernährung. (ANN-KATRIN HINNBERG)

Zu Tisch! Das Hausbuch der Ernährung

Ein wandernder Pfannkuchen, warum Zitronen sauer sind oder ein Kind fünf Jahre zum Senfholen braucht... „Zu Tisch!“ ist eine Sammlung von gut 80 Beiträgen aus sechs Jahrhunderten rund ums Essen und Trinken von berühmten wie auch unbekannteren Autoren inkl. biographischem Verzeichnis.

Es geht um Tafel und Geschirr, deftige und süße Speisen oder die Folgen des Essens und dies in fantastischen, kritischen, nachdenklichen oder humorvollen Geschichten, lautmalerschen Gedichten, Kinderreimen, Rezepten oder Tischknigge – mit durchgängigen farbenfrohen Illustrationen ein Augenschmaus – für jeden Geschmack und jedes Alter. (ANN-KATRIN HINNBERG)



Lockheimer, Birgit, Bougaeva, Sonja (Illustrationen): Zu Tisch! Das Hausbuch der Ernährung, 141 S., Gerstenberg Verlag, Hildesheim 2013, ISBN 978-3-8369-2696-6, 24,95 €

R. Dollé

Der Paleo-Code

Das „Steinzeit-Programm“ ist eines von mehreren Ratgebern eines neuen Trends, der Steinzeiterernährung oder Paleo-Diät. Diese orientiert sich an der vermuteten Ernährung der Altsteinzeit (vor 2 Millionen Jahren bis zu etwa 20.000 Jahren), noch bevor vermehrt Ackerbau und Viehzucht betrieben wurden.

Das Buch beginnt mit der persönlichen Leidensgeschichte der Autorin, erzählt wie es ihr gelungen ist, ihren Körper optimal zu trainieren und ihre Ernährung so umzustellen, dass sie sich gesund und fit fühlt. Dann wird erklärt, was die Lebensweise in der Steinzeit ausmachte, was dort gegessen wurde, warum auch heute auf verschiedene Nahrungsmittel verzichtet werden sollte. Das Buch wird mit Ernährungstabellen, Rezeptideen, Sport- und Gymnastiktipps inklusive Fotos und Informationen ergänzt. Außerdem gibt es eine Anleitung zu den 21-Pure-Food-Tagen. In diesen 21 Tagen würde vielleicht kein Gewicht reduziert, dafür aber Muskeln aufgebaut und das Wohlfühlgefühl gestärkt werden. Und sie sollen zur Erkennung von Nahrungsmittelintoleranzen beitragen – was kritisch zu sehen ist. Darüber hinaus gibt es Tipps zu Büchern, Internetseiten und Apps sowie Erfahrungsberichten von Testimonials.

Tatsächlich handelt es sich um eine sehr eiweiß- bzw. fleischreiche, kohlenhydratarme Kost. Mit Bezug auf die Steinzeit soll auf Körner, Getreide und alle daraus verarbeiteten Produkte verzichtet werden (Begründung: enthaltene Anti-Nährstoffe Gluten, Lektine und Phytine können Autoimmunerkrankungen verursachen), außerdem auf Hülsenfrüchte (hätten das Potential den Darm zu schädigen), Milchprodukte (würden wegen der enthaltenen tierischen Hormone den Aufbau von Körperfett begünstigen) und ganz generell industriell verarbei-

tete verfeinerte, raffinierte und künstliche Produkte.

Positiv zu sehen ist die Empfehlung für „natürliche, unverarbeitete Nahrungsmittel, welche vorzugsweise der Saison entsprechen, regional und biologisch gezüchtet oder angebaut wurden“, sehr viel Gemüse und Obst und die Verknüpfung von Ernährungsumstellung, Sport, Entspannung, ausreichendem Schlaf und dem sozialen Umfeld als Erfolgskonzept.

Negativ: Durch den Verzicht auf Kohlenhydrate ist ein „normales“ Frühstück nicht mehr möglich. Empfohlen werden stattdessen Waffeln oder Muffins (hergestellt mit Kokosmehl oder Kastanienmehl), ungesüßt mit Trockenfleisch belegt, die Reste vom Abendessen oder Omeletts. Empfohlen werden besonders Fette mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren (Kokosfett, Ghee). Das

wird damit begründet, dass durch die industrielle Verarbeitung aus ungesättigten Fettsäuren ungesunde Transfettsäuren entstehen würden. Neben viel Kokosmehl und Kokosöl wird auch Kokosmilch verwendet – wunderbarlich nur, wo der Neandertaler die Kokosnüsse gefunden hat. Oder das Avocado-Öl und die Macadamia-Nüsse für die Steinzeit-Mayonnaise. Oder das Kakaopulver, die Bananen und die Vanille-Essenz für die Zubereitung von Eiscreme – mit Kokosmilch. Von Kokos(!)-Chips, Ingwer, Zimt, Lebkuchengewürz, getrockneter Mango und Papaya ganz zu schweigen.

Fazit: Das Buch ist schön bebildert und nett zu lesen – aber bitte nur für Fachleute, die die Empfehlungen in diesem Buch richtig einschätzen können. So ist die Aussage, dass sich die Menschen genetisch bis heute nicht an die „neuen“ Lebensmittel anpassen konnten, schlicht falsch. Und was man nicht vergessen sollte: Die durchschnittliche Lebenserwartung der Steinzeitmenschen lag bei unter 30 Jahren – gesund, sexy, stark und zufrieden sieht anders aus. (AC/KvN)



Romy Dollé: Der Paleo-Code. Pure Food. Pure Training. 288 S., systemed Verlag Lünen 2014, ISBN 978-3-927372-86-3, 19,99 €

„Fertiggerichte für Kleinkinder – Wenn Eltern nur noch aufwärmen“, S. 10-13

Quellen: Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (vzbv): Kinderlebensmittel – bunt, bunter, zu bunt? 24.01.12 • Verordnung über diätetische Lebensmittel (Diätverordnung) DiätV vom 20.06.1963, zul. geändert am 25.02.14 • Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (vzbv): Stellungnahme des Verbraucherzentrale Bundesverbandes zur EU-Verordnung über Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder sowie über Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. 05.06.12 • Foterek K, Alexy U (2014): DONALD News, Verzehranteile von kommerzieller und selbst hergestellter Beikost in der DONALD-Studie. Ernährungsumschau 61 (4), M 183 • Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE): Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen. 10. Akt. Auflage 2013 • Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. 8. Akt. Auflage 2013 • Koletzko B et al. (2013): Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter, Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Lebens – Netzwerk Junge Familie, ein Projekt von In FORM. Monatsschrift Kinderheilkunde, Sonderdruck Dezember 2013, doi 10.1007/s00112-013-3031-3 • Hilbig A (2012): Ergebnisse der GRETA-Studie und daraus resultierende Ernährungsempfehlungen für die Praxis. Powerpoint-Präsentation Fachtagung Oberpfalz des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg am 14.11.12 • aid infodienst e.V.: Das beste Essen für Kleinkinder. Heft 1566/2013 • Becker U et al. (2013): Im Visier der Lebensmittelindustrie: Kleinkinder bis drei Jahre; Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.: Erziehung in der Wohlstandsgesellschaft, S. 101-10 • Dr. Rainer Wild-Stiftung: Fakten, Trends und Meinungen, „Geschmäcker sind verschieden“, Ausgabe 3/2008 vom 10. November 2008 • <http://ec.europa.eu/nuhclaims> • http://verbraucherfenster.hessen.de/irj/VE_Internet?cid=4158ed5518c267a04d052939400c3c89 [beide abgerufen am 15.08.2014]

Abbildungsnachweis

Titelbild: Volker Clausen

S. 6: Angela Clausen

S. 8: Rainer Sturm / pixelio.de

S. 9 oben: Grace Winter / pixelio.de

S. 9 unten: birgith / pixelio.de

S. 10 oben: Ana Blazic Pavlovic / Fotolia.com

S. 10, 11, 12: Mechthild Freier

S. 15: Angela Clausen (2x)



Termine

• **Hannover** • **22. Oktober 2014** – 18. Niedersächsisches Ernährungsforum 2014: Gesundheitsrisiko Adipositas – www.dge-niedersachsen.de/downloads/pdfs/2014/flyer_18_ernaehrungsforum_221014.pdf • **Wesel** • **29. Oktober 2014** – Fortbildung Säuglingsernährung – www.vz-nrw.de/fortbildung-ernaehrung-von-saeuglingen-2 • **München** • **8./9. November 2014** – Nahrungsmittelallergien für Einsteiger – www.daab.de/fileadmin/medien/pdf/Netzwerke/DAAB-Fortbildungen_2014.pdf • **Osnabrück** • **12. November 2014** – Auswirkung religiöser Speisevorschriften auf die Gemeinschaftsverpflegung – www.inklusiondurchschulverpflegung.de • **Düsseldorf** • **14. November 2014** – Fortbildung Säuglingsernährung – www.vz-nrw.de/fortbildung-ernaehrung-von-saeuglingen-2 • **Berlin** • **14. November 2014** – „Vernetzt vor Ort“ – Fachtag zur kommunalen Gesundheitsmoderation – <http://www.vernetzt-vor-ort.info/fachtag-2014> • **Essen** • **14.-16. November 2014** – Messe „Gesund leben“ – www.gesundleben-essen.de • **Bonn** • **18. November 2014** – Fachtagung „Länger gesund und selbstständig im Alter – aber wie? Potenziale in Kommunen aktivieren“ – <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/fachtagungen.html> • **Mülheim/Ruhr** • **17. November 2014** – 3. NRW-Nachhaltigkeitstagung „Gut Leben, Arbeiten und Wirtschaften in 2030“ – www.nrw-nachhaltigkeitstagung.de • **Münster** • **21. November 2014** – Tagung „Von der Verschwendung zur Wertschätzung der Lebensmittel – Wissenschaftliche Erkenntnisse und ihre Umsetzung in die Praxis“ – www.vz-nrw.de/lebensmitteltagung • **Münster** • **22. November 2014** – Fortbildung Säuglingsernährung – www.vz-nrw.de/fortbildung-ernaehrung-von-saeuglingen-2 • **Dortmund** • **25. November 2014** – Was Kleinkinder brauchen – Ernährung in der Krippe – www.fke-do-gmbh.de • **Wuppertal** • **26. November 2014** – Verbraucherpolitischer Kongress des MKULNV „Ein Buch mit 7 Siegeln: Label, Zeichen, Bewertungsportale – Orientierung oder Blendwerk?“ – <https://www.bonn-conferences.de/mkulnv2014/de> • **Köln** • **27. November 2014** – Zwischen den Stühlen – Kinder im Spannungsfeld von kulturellen und alternativen Ernährungsformen – http://www.milch-nrw.de/fileadmin/redaktion/pdf/Einladungen/Einladung_Koeln_10odpi.pdf

Die Partner der Arbeitsgemeinschaft „Kooperation Verbraucherinformation im Ernährungsbereich in Nordrhein-Westfalen“ im Internet:

- AOK Nordwest → www.aok.de/nordwest
- AOK Rheinland/Hamburg → www.aok.de/rheinland-hamburg
- Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e.V. → www.milch-nrw.de
- Landwirtschaftskammer NRW → www.landwirtschaftskammer.de
- Rheinischer LandFrauenverband e.V. → www.rheinische-landfrauen.de
- Westfälisch-Lippischer Landfrauenverband e.V. → www.wllv.de
- STADT UND LAND e.V. → www.stadtundland-nrw.de
- Universität Paderborn, Ernährung und Verbraucherbildung → <http://dsg.uni-paderborn.de>
- Verbraucherzentrale NRW e.V. → www.verbraucherzentrale-nrw.de

Internet

World Wide Web

Interessantes im Netz

Neues Informationsportal für den Öko-Landbau in Baden-Württemberg
www.bio-aus-bw.de



Tägliche Informationen vom Agrarmarkt
www.agrarmarkt-nrw.de



Stoffliste des Bundes und der Bundesländer für die Kategorie „Pflanzen und Pflanzenteile“
www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/01_Lebensmittel/stoffliste/stoffliste_pflanzen_pflanzenteile.pdf



Genießt uns! Eine Initiative gegen Lebensmittelverschwendung vom Erzeuger bis zum Verbraucher
www.geniesst-uns.de



BfR: Fragen und Antworten zu primären aromatischen Aminen in Druckfarben für Papierservietten und Lebensmittelverpackungen
www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_primären_aromatischen_aminen_in_druckfarben_fuer_papierservietten_und_lebensmittelverpackungen-191493.html



Ab sofort steht Heft 5/2013 zum kostenlosen Download zur Verfügung. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:
→ www.vz-nrw.de/knackpunkt_5_2013

