

Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

Insekten als Proteinquelle

Rezepte für eine klimafreundliche Gemeinschaftsverpflegung

Regionalbewegung NRW unterstützt Volksinitiative Artenvielfalt NRW

Ernährung von eSportlern in Deutschland

TOFI – schlank und trotzdem krank?

Aus Wissenschaft und Praxis

Für mehr Biodiversität und mehr Wertschätzung: Alte Nutzierrassen erhalten

Regeln für Kinderlebensmittel-Marketing überfällig

Bücher und Medien

Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?

Was hat die Mücke je für uns getan?

Seite

3 Editorial

Kurzmeldungen

- 3 Studie „Kindermarketing für ungesunde Lebensmittel in Internet und TV“
 3 Dossier zum Fisch des Jahres
 3 Schütteln statt Kochen: Mahlzeitenersatzgetränke

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

- 4 #AusGutemGrundAusNRW
 4 Regionalbewegung NRW unterstützt
 Volksinitiative Artenvielfalt NRW
 4 Videoclip zum EU-Schulprogramm NRW
 4 NRW-Versuchs- und Bildungszentrum der Landwirtschaft
 online besichtigen
 5 Ernährung von eSportlern in Deutschland
 6 Insekten als Proteinquelle
 6 Einmal ohne, bitte
 7 TOFI – schlank und trotzdem krank?
 8 Kostenloser Speiseplan-Check für Kitas und Schulen
 9 Rezepte für eine klimafreundliche Gemeinschaftsverpflegung

Schwerpunkt

- 10 Zum Internationalen Jahr von Obst und Gemüse
 10 Internationales Jahr für Obst und Gemüse 2021
 13 Mit Schlupfwespen gegen Blattläuse
 13 Knackfrisches Obst direkt vom Baum

Aus Wissenschaft und Praxis

- 14 Der Apfel mit dem Selen-Plus
 14 Neues Statistisches Jahrbuch Ernährung, Landwirtschaft
 und Forsten
 14 Stiftung Kindergesundheit empfiehlt fleischlose Kost für Kinder
 15 Alte Nutztierassen erhalten
 16 Wann ist eine Nutztierasse gefährdet?
 17 Regeln für Kinderlebensmittel-Marketing überfällig

Bücher und Medien

- 18 Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?
 18 Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln
 19 Benja & Wuse – Essensretter auf großer Mission
 19 Was hat die Mücke je für uns getan?

19 Quellenverzeichnis

20 Termine

Internet

- 20 Interessantes im Netz

Achtung!

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 verloren gehen. Kurze Mail (→ knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw) oder Anruf (☎ 0211 / 3809 - 121) genügt, damit wir und Sie auf der Höhe der Zeit sind. Informationen zum Datenschutz entnehmen Sie bitte unseren Hinweisen im Internet unter → www.verbraucherzentrale.nrw/datenschutz.

April 2021 • Heft 2 • 29. Jahrgang

Herausgeberin:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
 Mintropstraße 27
 40215 Düsseldorf

Fachliche Betreuung und Koordination:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
 Bereich Ernährung und Umwelt

Redaktion:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
 Bernhard Burdick (verantwortlich)
 Angela Clausen (AC)
 Telefon: 02 11 / 38 09 – 121, Fax: 02 11 / 38 09 – 238
 E-Mail: knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

Texte:

Angela Clausen (AC)¹, Mechthild Freier (mf)²,
 Alina Maas (AM)³, Ruth Rösch (RR)³, Florian Rösler⁴,
 Andrea Schmitz (Sz)⁵, Nina Weiler⁶

¹ Verbraucherzentrale NRW e.V.

² Fachjournalistin für Ernährung, Korschenbroich

³ Fachjournalistin für Ernährung, Düsseldorf

⁴ Landwirtschaftskammer NRW

⁵ Verbraucherzentrale NRW e.V., Projekt MehrWertKonsum

⁶ Freie Journalistin, Karlsruhe

Vertrieb und Abonnentenbetreuung:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
 Claudia Weinfurth
 Telefon: 02 11 / 38 09 – 121
 Fax: 02 11 / 38 09 – 238
 E-Mail: knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw

Bezugsbedingungen:

Jahresabonnement (6 Hefte) Inland 18,00 €, Ausland 26,00 € inklusive Versand, gegen Rechnung. Der Bezugszeitraum des Abonnements beträgt zwölf Monate und verlängert sich um weitere zwölf Monate, wenn der Abonnementvertrag nicht spätestens zwei Monate vor Ende des Bezugszeitraums gekündigt wird. Die Kündigung des Abonnementvertrags hat schriftlich zu erfolgen. Die vollständigen Bezugsbedingungen sind nachzulesen unter → www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt oder können bei uns angefordert werden.

Nächste Ausgabe:

Juni 2021, Redaktionsschluss 15. Mai 2021

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 Leser:innen,

dieser **Knack•Punkt** steht ganz im Zeichen der Lebensmittelproduktion. Das liegt zum einen an unserem Schwerpunktthema, haben wir doch in 2021 das von WHO und FAO ausserufene Internationale Jahr von Obst und Gemüse. Wir hatten Ihnen ja schon angekündigt, dass wir uns damit ausführlich beschäftigen wollen – und Altbekanntes zur Gesundheit einfach mal weglassen. In diesem Heft geht es daher um Nachhaltigkeit durch Insektenschutz, aber auch durch den Einsatz von Insekten als Lebensmittel, um den Einsatz von Nützlingen anstelle von Insektiziden, es geht um Selen angereicherte Äpfel (S. 14), um eine Initiative zum Sparen von Verpackungen bei loser Ware (S. 6), um Rezepte für eine klimafreundliche Gemeinschaftsverpflegung (S. 9). Wir beschäftigen uns mit gefährdeten Nutztierassen und deren Vorteilen für die Bio-Landwirtschaft (S. 15f) und zeigen Ihnen, was die landwirtschaftlichen Versuchsanstalten und Bildungszentren in NRW so alles Interessantes und Lehrreiches zu bieten haben. Wie versprochen berichten wir jetzt etwas ausführlicher über den neu begonnenen Dialog über die Produk-

tion der ursprünglich heimischen landwirtschaftlichen Erzeugnisse Eier, Fleisch, Getreide und Milch #AusGutemGrundAusNRW (S. 4). Aber auch Ernährungsthemen kommen nicht zu kurz: Aus aktuellem Anlass müssen wir uns – wieder einmal – mit dem Marketing für Kinder-Lebensmittel und dem massiven, leider oft schlechten Einfluss von Influencer:innen auf das Ess- und Kaufverhalten schon von Kindern beschäftigen. Dem etwas entgegen zu setzen ist gar nicht so einfach, zumal der Werbeetat ein Vielhundertfaches höher ist als die Gelder, die für eine zielgruppengerechte Ernährungsbildung wie z.B. im EU-Schulprogramm für Obst, Gemüse und Milch (S. 17) zur Verfügung stehen. Interessant ist auch die Studie der Sporthochschule Köln zum Ernährungsverhalten von e-Sportler:innen, scheinbar ist das viel besser als gedacht. Und dann noch die Frage, ob es reicht, wenn jemand Normalgewicht hat? Was ist von dem Befund als sogenannte „fette“ Normalgewichtige zu halten? Direkt nach Redaktionsschluss kam dann noch die Meldung, dass in die Höchstmengen-Diskussion wieder Bewegung kommt. Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat nämlich



Höchstmengenvorschläge für Vitamine und Mineralstoffe in angereicherten Lebensmitteln gemacht. Auch wenn diese (noch) nicht verbindlich sind, sollten wir Hersteller:innen bzw. deren Produkte doch jetzt schon daran messen – aus Vorsorge für die Gesundheit der Verbraucher:innen. Eine spannende Lektüre wünscht

Ihre Redaktion

Kurzmeldungen

Studie „Kindermarketing für ungesunde Lebensmittel in Internet und TV“

Ein mediennutzendes Kind sieht in Deutschland durchschnittlich pro Tag 15,48 Werbespots oder -anzeigen für ungesunde Lebensmittel. Davon entfallen 5,14 auf das Internet und 10,34 auf das Fernsehen. Zugleich ist die Zahl der TV-Spots pro Stunde um 29 % gestiegen – vor Corona. Durchschnittlich 92 % dieser Lebensmittelwerbungen beziehen sich auf weniger gesunde Produkte wie Fast-Food-Gerichte, salzige Snacks oder Süßigkeiten, im Internet (98 %) noch häufiger als im Fernsehen (89 %). Die genannten Studienergebnisse der UNIVERSITÄT HAMBURG stehen in Kurz- und Langfassung im Internet.

Weitere Forschungsergebnisse zu Kindermarketing auf S. 17. (AC)

→ www.dank-allianz.de/files/content/dokumente/Kurzfassung%20Kinderwerbestedie.pdf

→ www.bwl.uni-hamburg.de/irdw/forschung.html

Dossier zum Fisch des Jahres

Der Hering ist „Fisch des Jahres 2021“, proklamiert vom DEUTSCHEN ANGELFISCHERVERBAND, dem BUNDESAMT FÜR NATURSCHUTZ und dem VERBAND DEUTSCHER SPORTTAUCHER. Aus diesem Anlass hat das THÜNEN-INSTITUT, Bundesforschungsinstitut für Ländliche Räume, Wald und Fischerei, Wissenswertes über den bekannten und wirtschaftlich bedeutenden Speisefisch in einem Online-Dossier zusammengestellt. Themen sind die Biologie, der Hering als Speisefisch, die Klimawandelfolgen und natürlich Historisches. Ergänzt wird das Dossier durch eine Multimedia-Reportage. (AC)

→ www.thuenen.de/de/thema/fischerei/der-hering-fisch-des-jahres-2021

Schütteln statt Kochen: Mahlzeitenersatzgetränke

Die VERBRAUCHERZENTRALE BREMEN hat elf Mahlzeitenersatzgetränke in Pulverform unter die Lupe genommen

und ihre Nährstoffzusammensetzung, Vitamin- und Mineralstoffgehalte ausgewertet. Das Fazit: Es gibt große Unterschiede in der Zusammensetzung. Zwar sind die Mindestnährstoffmengen für Mahlzeitersatz in der Verordnung VO (EU) 432/2012 gesetzlich geregelt, Höchstmengen, insbesondere für Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, gibt es jedoch nicht. Viele der untersuchten Produkte enthalten in nur einer Portion bzw. Mahlzeit mehr als die Hälfte der Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (NRV) wie sie in der LMIV, Anhang XIII, festgelegt sind. Einige Produkte überschreiten diese bereits mit einer einzigen Portion. Werden über längere Zeit ausschließlich Mahlzeitenersatzprodukte verwendet, besonders, wenn (wie bei Diäten oft empfohlen) zusätzlich noch Nahrungsergänzungsmittel genommen werden, können die Obergrenzen für einen sicheren täglichen Verzehr überschritten werden. (AC)

→ www.verbraucherzentrale-bremen.de/node/57807

#AusGutemGrundAusNRW

Regionale Erzeugnisse sind bei Verbraucher:innen in NRW sehr gefragt (s. **Knack•Punkt** 1/2021, S. 7). Da es zahlreiche gute Gründe gibt, sich für eine nachhaltige Erzeugung landwirtschaftlicher Produkte mit gesicherter regionaler Herkunft und Qualität stark zu machen, wie sie von Verbraucherseite gewünscht und in deren Haushalten zunehmend selbstverständlicher wird, haben sich drei Mitglieder des Vereins ERNÄHRUNG-NRW E.V., des BRANCHENVERBANDES DER AGAR- UND ERNÄHRUNGSWIRTSCHAFT und des LEBENSMITTELHANDWERKS IN NRW, zusammengetan, um gemeinschaftlich den Dialog über die Produktion der ursprünglich heimischen landwirtschaftlichen Erzeugnisse Eier, Fleisch, Getreide und Milch anzustoßen.

Die LANDESVEREINIGUNG DER MILCHWIRTSCHAFT NRW E.V., der MEIN-EI.NRW E.V. und der WESTFÄLISCH-LIPPISCHE LANDWIRTSCHAFTSVERBAND E.V. wollen einerseits das gegenseitige Verständnis für die jeweils anderen landwirtschaftlichen Bereiche und den Kontakt und Dialog unter den Mitgliedern fördern, um das Bewusstsein für die Gesamtsituation zu schärfen, in der sich alle Beteiligten gemeinsam befinden. Andererseits sollen gemeinschaftliche Angebote entwickelt werden, um die Verbraucher:innen, Bildungseinrichtungen und andere Marktteilnehmer:innen zu informieren und zum Dialog über die diversen landwirtschaftlichen Produktionsweisen einzuladen.

#AusGutemGrundAusNRW lauten daher Motto und Hashtag, unter dem die Partner künftig gemeinsam auftreten und bei ebenso informativen wie genussvollen Gelegenheiten für die regionale Sache eintreten werden.

Quelle: www.nrw-isst-gut.de/ausgutemgrundausnrw [abgerufen am 24.02.2021]

Regionalbewegung NRW unterstützt Volksinitiative Artenvielfalt NRW

Die REGIONALBEWEGUNG NRW unterstützt zusammen mit weiteren Umwelt- und Naturschutzverbänden, Vereinen, Parteien sowie Organisationen die VOLKSINITIATIVE ARTENVIELFALT NRW und hat dazu aufgerufen, weiterhin Unterschriften zu sammeln.

Die VOLKSINITIATIVE ARTENVIELFALT NRW wurde durch die NRW-Landesverbände des BUND FÜR UMWELT UND NATURSCHUTZ DEUTSCHLAND (BUND), der LANDESGEMEINSCHAFT NATURSCHUTZ UND UMWELT NRW (LNU) und des NATURSCHUTZBUND DEUTSCHLAND (NABU) ins Leben gerufen, um eine landesweite Kampagne zum Erhalt der Artenvielfalt in NRW durchzuführen (s. **Knack•Punkt** 4/2020, S. 8).

Ziel der Initiative unter dem Motto „Insekten retten – Artenschwund stoppen“ ist es, konkrete Handlungsvorschläge zur Verbesserung der biologischen Vielfalt in den NRW-Landtag einzubringen und das Land so zu mehr Natur- und Artenschutz zu bewegen. 66.000 Unterschriften müssen bis Ende Juni 2021 zusammenkommen, erst dann ist der Landtag gezwungen, sich damit zu beschäftigen. Diese Hürde wurde



zwar schon im Februar 2021 genommen, trotzdem sind weitere Mitzeichnende ein wichtiges Signal an die Politik. Unterstützen kann die Volksinitiative jede:r Wahlberechtigte mit Hauptwohnsitz in NRW noch bis zum 30. Juni 2021.

Quelle: Pressemeldung des Landesverbands Regionalbewegung NRW e.V. „Die Volksinitiative Artenvielfalt NRW“ vom 08.02.2021

→ <https://artenvielfalt-nrw.de/unterschreiben>

Videoclip zum EU-Schulprogramm NRW

Im Rahmen des EU-Schulprogramms für Obst, Gemüse und Milch in NRW werden Begleitmaßnahmen zur Ernährungsbildung in Kitas und Schulen angeboten.

Dazu gehört auch der Geschmacksparcours mit Handreichungen für Lehrkräfte sowie Arbeitsblättern. Als weitere



Unterstützung gibt es jetzt einen Videoclip für Lehrkräfte, der den Ablauf des Geschmacksparcours genauer erklärt. Im Laufe des Jahres wird es weitere Clips zu den verschiedenen Stationen

des Geschmacksparcours geben, die als Anleitungen für Schüler:innen dienen

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/43835

NRW-Versuchs- und Bildungszentrum der Landwirtschaft online besichtigen

Der große Bauernhof der LANDWIRTSCHAFTSKAMMER NORDRHEIN-WESTFALEN in Bad Sassendorf/Kreis Soest, Haus Düsse, kann jetzt auch online besichtigt werden. Zu den Aufgaben des Landwirtschaftszentrums gehören die Aus- und Weiterbildung von Landwirten sowie vielfältige Versuchsfragen rund um die Bereiche Tierwohl, Fütterung und Umwelt. Grundsätzlich steht das Dienstleistungsangebot von Haus Düsse allen Interessierten – Landwirt:innen, Landfrauen, Verbraucher:innen, Berater:innen, Studierenden, Industrievertreter:innen, gesellschaftlichen Gruppen und öffentlichen Einrichtungen – offen. Besucher:innen werden in den Ställen, Einrichtungen und auf den Feldern sachliche Informationen und Aufklärung über die gute fachliche Praxis und landwirtschaftliche Produkte durch praktische Anschauung vermittelt.

Die digitale Betriebsführung startet mit Luftaufnahmen des Geländes. Anschließend geht es vom Schloss über die Schulungsräume in die Hühner-, Schweine- und Kuhställe. Auch die Biogasanlage und die Fahrhilfen lernen die Besucher:innen kennen. Zu jedem Besichtigungspunkt gibt es Fotos mit Erläuterungen, bei einigen zusätzlich 360-Grad-Videos und Links mit Hintergrundinformationen.

→ www.landwirtschaftskammer.de/duesse/wir/rundgang/index.htm

→ www.landwirtschaftskammer.de/duesse/wir/aufgaben/index.htm

(AC)

Erstaunlich gut?

Ernährung von eSportlern in Deutschland

Anfang Februar 2021 veröffentlichte die DEUTSCHE SPORHOCHSCHULE KÖLN die Ergebnisse der dritten eSport-Studie. Dieses Mal lag der Schwerpunkt auf der Ernährung. Gemeinsam mit der AOK RHEINLAND/HAMBURG hat Prof. Dr. INGO FROBÖSE rund 820 eSportler:innen aller Leistungsstufen befragt. Aufgrund der Einschränkungen durch die COVID-19-Pandemie wurden die Daten der eSport-Studie 2021 nicht wie sonst auf eSport-Events, sondern komplett online erhoben. Das Durchschnittsalter der 817 Befragten lag bei 24 Jahren, 86 % sind männlich.

Maus, EnergyDrink und Chips?

So stellen sich viele die Ernährung im eSport vor. Zwar gehöre der Energydrink zwar tatsächlich für viele dazu, so FROBÖSE, Leiter des INSTITUTS FÜR BEWEGUNGSTHERAPIE UND BEWEGUNGSORIENTIERTE PRÄVENTION UND REHABILITATION DER DEUTSCHEN SPORHOCHSCHULE KÖLN, insgesamt würden sich die eSportler:innen aber besser ernähren als die Allgemeinbevölkerung. (Hier stellt sich allerdings die Frage, warum nicht mit der entsprechenden Altersgruppe verglichen wurde.)

Tatsächlich trinken rund 40 % der Befragten regelmäßig Energydrinks, im Schnitt wird etwas mehr als eine Dose pro Woche getrunken. Damit fällt der Konsum bei Gamer:innen überdurchschnittlich hoch aus. Gründe dafür dürften hohe Investitionen der Hersteller in das Sponsoring der großen eSport-Veranstaltungen und -Teams sein und der Glaube an eine Leistungssteigerung durch Energydrinks.

Trotzdem liegt der Zuckerkonsum insgesamt deutlich unter dem der Allgemeinbevölkerung. Laut Studienergebnissen verzehren eSportler:innen weniger Softdrinks, Schokolade oder andere Süßwaren als andere Gruppen. Umgerechnet durchschnittlich eine Tafel Schokolade pro Woche und eine Müslischale voll Salzgebäck deuteten auf ein gesundheitsbewusstes Essverhalten der Spieler:innen hin. Auch Fast Food und Fertigprodukte kommen im Schnitt nur zweimal pro Woche auf den Tisch.

Zu viel Fleisch

FROBÖSE sieht jedoch auch Optimierungsbedarf: „Wir sehen bei den eSportler:innen dasselbe Problem wie in der Allgemeinbevölkerung: Es landet nach wie vor zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse auf dem Teller“. Obwohl ein überdurchschnittlich hoher Anteil der eSportler:innen vegetarisch oder vegan lebt (14,8 %), wird in der restlichen Gruppe im Schnitt nahezu täglich Fleisch gegessen, gerne auch rotes Fleisch. Auch hier sei der Hinweis erlaubt, dass laut STATISTA [1] der Anteil der vegetarisch lebenden Menschen in der Altersgruppe von 20 bis 29 Jahren der höchste in der Gesamtbevölkerung ist, nämlich 19,8 % im Juli 2020.

Selbst Kochen voll im Trend

Die Umfrageergebnisse zeigen, dass die Hälfte aller Befragten mindestens an fünf Tagen in der Woche selbst kocht. Lediglich 5 % der Befragten überlassen die Zubereitung von Mahlzeiten komplett jemand anderem. Das sei umso erstaunlicher, da die Gruppe der eSportler:innen zu 86 % aus Männern besteht, die laut bisherigen Studien eigentlich eher als Kochmuffel gelten. „Wer selbst kocht, entscheidet auch selbst, was im Kochtopf landet. Damit ist ein erster Schritt für eine gesunde und ausgewogene Ernährung getan. Wir hoffen natürlich, dass sich diese Entwicklung verstetigt und unterstützen die eSportler:innen genau an der Stelle mit unseren Präventionsangeboten“, so ROLF BUCHWITZ, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK RHEINLAND/HAMBURG.

Hier stellt sich die Frage, was die Befragten unter Kochen (Vorgabe laut Studie: Anteil der volljährigen Befragten, der regelmäßig aus Grundzutaten bzw. frischen Lebensmitteln eine warme Mahlzeit selbst zubereitet) verstehen. Laut einer GfK-Studie aus 2017 [2] ist jede:r vierte Küchennutzer:in bis 39 Jahre ein „Aufwärmer“ (24 %), nur noch 21 % gehören zu den „Alltagsköchen“, die nahezu täglich mit frischen Lebensmitteln kochen. In einer Studie des ROBERT-KOCH-INSTITUTS (2016) [3] kochten 16,4 % der 18-29jährigen Männer nie und 31 % fast täglich

(Kochen = Zubereitung einer warmen Mahlzeit (Mittag- oder Abendessen) aus Grundzutaten/frischen Lebensmitteln). Erstaunlich, dass gerade die Gamer:innen sich hier anders verhalten (sollen).

Körperlich aktiv trotz Pandemie

Die Ergebnisse der Studie zeigten zudem, dass sich die Pandemie nur unwesentlich auf das Gesundheitsverhalten der Befragten ausgewirkt hätte. So läge die durchschnittliche körperliche Aktivität der eSportler:innen wie in den Vorjahren mit mehr als 9,5 Stunden deutlich über den Empfehlungen der WELTGESUNDHEITSORGANISATION und ca. eine Stunde höher als in der zweiten eSport-Studie 2020. Allerdings passen die zum Vergleich mit der Allgemeinbevölkerung herangezogenen Zahlen des RKI (2017) „die Bewegungsempfehlung in der Allgemeinbevölkerung wird nur von 42,6 % der Frauen und 48 % der Männer erreicht“ [4] nicht wirklich. Das RKI bezieht das nämlich explizit nur auf die Ausübung von „mindestens 2,5 Stunden pro Woche aerobe körperliche Aktivität“. Bei jungen Männern (18-29 Jahre) sind es da 56,7 %, in der oberen Bildungsgruppe, aus der sich ein Großteil der Gamer:innen rekrutiert, sogar 66,5 %. Hinzu kommt laut RKI: „27,6 % der Frauen und 31,2 % der Männer erreichen die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation, mindestens zweimal pro Woche muskelaufbauende Aktivitäten auszuüben.“ (AC)

Quellen: Pressemeldung der Sporthochschule Köln vom 03.02.2021 ♦ www.dshs-koeln.de/fileadmin/redaktion/Aktuelles/Meldungen_und_Pressemittelungen/2021_PDFs_PM/eSport_Studie_2021_Pressemappe.pdf ♦ [1] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/745049/umfrage/vegetarier-in-deutschland-nach-alter/> ♦ [2] Mahlzeit, Deutschland! November 2017, www.nim.org/compact/fokusthemen/mahlzeit-deutschland ♦ [3] Borrmann A, Mensink GBM (2016): Kochhäufigkeit in Deutschland. *Journal of Health Monitoring* 2016 1(2) DOI 10.17886/RKI-GBE-2016-037, www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/JFactSheets/JoHM_2016_02_ernaehrung5.pdf ♦ [4] Finger JD, Mensink GBM, Lange C, Manz K (2017): *Journal of Health Monitoring* 2017 2(2) DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-026, www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/JoHM_2017_02_Gesundheitsverhalten.pdf

..... www.esportwissen.de

Verbrauchererwartung zu insektenhaltigen Lebensmitteln

Insekten als Proteinquelle

Eine qualitative FORSA-Befragung im Auftrag der VERBRAUCHERZENTRALEN erfasste die Einstellung von Verbraucher:innen zu Speiseinsekten. Im Fokus standen Personen, die bereits insektenhaltige Lebensmittel essen oder bereit wären, diese zu probieren. Zusätzlich wurden Personen mit Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten befragt.

Hauptargumente für die Befragten, Insekten zu konsumieren, sind hauptsächlich der erwartete hohe Proteinanteil und die Möglichkeit Fleisch zu ersetzen. Barrieren für den Insektenverzehr sind die Unsicherheit

über den Geschmack und die für einige Personen wenig ansprechende Optik der Tiere. Auch scheint es schwer vorstellbar, sich an diesen satt zu essen. Da Insekten derzeit nur selten im Handel zu finden sind, werden hohe Preise toleriert. Für einen alltäglichen Einsatz im Speiseplan müssten die Preise jedoch deutlich sinken.

Insgesamt gibt es hohe Erwartungen an Kennzeichnung und Sicherheit der Produkte. Mögliche allergische Reaktionen gegen Insekten sind den Studienteilnehmer:innen nicht bekannt und zudem laut VERBRAUCHERZENTRALEN wenig erforscht – ein

entsprechender Allergienhinweis sei daher zwingend notwendig. Auch wie man die neuartigen und unbekanntesten Insekten verwendet, sollte laut dieser Studie auf der Verpackung stehen. Dass Insekten ähnlich wie Fleisch mikrobiologisch sensibel sind, ist ebenfalls vielen nicht bekannt. Ohne klare Angaben zur Verwendung gehen die Befragten davon aus, dass sie das Produkt direkt verzehren können. Andernfalls wird ein konkreter Hinweis etwa zur Erhitzung vor dem Verzehr erwartet.

Die Studienergebnisse stützen die Forderungen der VERBRAUCHERZENTRALE NRW aus dem Marktcheck vom letzten Jahr (s. Knack•Punkt 5/2020, S. 5). Die Studie steht im Internet. (AC)

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/57243

Weniger Verpackungsmüll

Einmal ohne, bitte

Manche machen es schon: Sie gehen mit ihrer eigenen Verpackung zum Lebensmitteleinkauf in den Supermarkt und lassen sich in ihre Behälter Lebensmittel abfüllen. Brot, Obst und Gemüse wandern in mitgebrachte Beutel, Käse, Wurst und Fleisch aus der Frischetheke in Kunststoff- oder Metallschalen. An Kiosken und Kaffeebars lassen sich Kaffee und Co. in eigene Becher abfüllen und Restaurants geben das Take-away-Menü in eigene Menüschilder. Auf diese Weise kann im Bereich der losen Waren viel an Verpackungen eingespart werden. Immer mehr Läden machen dies möglich, große Ketten wie EDEKA und REWE prüfen derzeit sogar eigene Mehrwegsysteme.

Um der Sache mehr Auftrieb zu geben, wurde im Februar 2019 in München das Label „EINMAL OHNE, BITTE“ des gemeinnützigen Vereins REHAB PUBLIC auf den Weg gebracht. Die ehrenamtlich geführte Initiative möchte sowohl Geschäften als auch Kund:innen das Einkauf mit eigener Verpackung einfacher machen. Das verpackungsfreie Einkauf soll so stärker verbreitet und der Plastik- und Papierverbrauch erheblich gesenkt wer-

den. können Supermärkte, Gemüse- und Obstläden, Süßwarenläden, Bäckereien, Metzgereien, Fischgeschäfte, Kaffee- und Teegeschäfte, Kräuter- und Gewürzläden, Take-away-Restaurants u.a. – allerdings unter einer Bedingung: Das jeweilige Sortiment der Läden, welches gelabelt werden soll, muss überwiegend aus loser Ware bestehen. Verkauft ein Geschäft beispielsweise Obst und Gemüse nur zum Teil lose, den überwiegenden Teil aber verpackt, so erfüllt es nicht die erwünschten Kriterien.

Für die Lebensmittelgeschäfte stellt die Initiative kostenlos Label-Aufkleber und Aufsteller sowie Informationsmaterialien mit Hinweisen für die praktische und hygienisch einwandfreie Umsetzung zur Verfügung. Den Kund:innen zeigt das Label am Ladeneingang oder der Theke, dass sie hier mit ihren eigenen Behältern willkommen sind. Dies senkt die Hemmschwelle, denn es muss nicht mehr nachgefragt werden. Der Aufsteller auf der Theke – jeweils abgestimmt auf die jeweiligen Produkte, z.B. Fisch oder Brot und Backwaren –



enthält Hinweise für die Kundschaft, worauf sie beim Anreichen ihrer eigenen Behälter achten sollten.

Wie können Geschäfte mitmachen? Die Initiative tritt nicht direkt an die Geschäfte heran, sondern arbeitet entweder mit engagierten ehrenamtlichen Einzelpersonen zusammen, die als Botschafter:innen fungieren und persönlich geeignete Geschäfte besuchen und die Initiative vorstellen. Oder aber es werden Städtepartnerschaften gegründet und lokale Partner übernehmen die Akquise, z.B. können dies Ernährungsräte oder andere Initiativen sein, die den Gedanken der Nachhaltigkeit unterstützen. In jedem Fall stellt der Verein umfangreiches Informationsmaterial zur Unterstützung zur Verfügung.

Noch ist die Initiative relativ jung und wurde im vergangenen Jahr durch die Corona-Pandemie ausgebremst. Dennoch machen bereits rund 800 Geschäfte mit, die meisten davon – ca. 500 – sind im Raum München vertreten, aber auch Berlin und Hamburg sind schon ganz gut dabei. Zu finden sind die Geschäfte auf einer Deutschlandkarte auf der Homepage des Vereins. In NRW gibt es im März 2021 über 50 Geschäfte vor allem im Kreis Lippe, wobei die Hälfte davon zu zwei Bäckereiketten gehören. Des Weiteren finden sich vereinzelt Geschäfte. (mf)

→ www.einmalohnebitte.de

→ www.verbraucherzentrale.nrw/node/33065

Verstecktes Bauchfett birgt Risiken

TOFI – schlank und trotzdem krank?

Schlanke und Normalgewichtige sind in unserer Gesellschaft „fein raus“: Sie gelten als attraktiv, motiviert, diszipliniert, leistungsfähig, fit und gesund. Menschen mit Übergewicht dagegen sehen sich einem negativen Image, Stigmatisierungen und sogar Diskriminierungen ausgesetzt, gelten sie doch landläufig als faul, unmotiviert, undiszipliniert, unfit und krankheitsanfällig. Doch fast jeder kennt aus dem eigenen Alltag auch andere Beispiele: Da gibt es einerseits die „Wohlbeleibten“, die aktiv, leistungsfähig und gesund sind, und andererseits die „Schmächtigen“, die eher schwach und anfällig wirken. Für beide Ausprägungen hat die Wissenschaft in den vergangenen Jahren Erklärungen gefunden.

TOFIs – das Phänomen der „dünnen Dicken“

Dass Normalgewicht keine Langzeitgarantie für (Stoffwechsel-)Gesundheit ist, zeigen verschiedene Studien. So blieben in der *Nurses' Health Study* im Verlauf von zehn Jahren 60 % der normalgewichtigen Frauen metabolisch gesund, nach 20 Jahren waren es etwa ein Drittel, nach 30 Jahren waren es nur noch 15% [1, 2].

Weitere Langzeitstudien [3, 4] zeigen, dass ein „bauchbetontes Äußeres“ das Sterberisiko signifikant erhöht – unabhängig von Gewicht und BMI. Ob also ein „gesunder“ oder ein „kranker“ Stoffwechsel vorliegt, hängt u.a. von der Fettverteilung im Körper ab.

Schätzungsweise 20 % der normalgewichtigen Erwachsenen und je nach Definition auch ein deutlich höherer Anteil der normalgewichtigen Kinder und Jugendlichen sind „innerlich fett“ (TOFI = *thin outside, fat inside*) und haben einen auffälligen Stoffwechsel [1, 5, 6]. Das Fett reichert sich hier nicht subkutan, also unter der Haut, sondern in der Bauchhöhle, zwischen und sogar in den Organen an. Dieses Fett ist entweder von außen völlig unsichtbar, weil die Betroffenen eine schlanke Taille haben, oder es wölbt sich ein (kleiner) Bauch hervor, während Arme und Beine häufig dünn und die Hüfte schmal sind. Dieser

Typus wird in der Fachwelt auch als „*metabolisch fettleibig aber normalgewichtige*“ (*metabolically obese but normal weight* = MONW) oder auch als „*normalgewichtige adipös*“ (*normal weight obese* = NWO) bezeichnet. Im Internet und in den Sozialen Medien liest man auch die Begriffe „*skinnyfat*“ oder „*slimfat*“.

Welche Risiken haben TOFIs?

TOFIs entwickeln verschiedenen Studien zufolge häufig im Laufe der Zeit verschiedene Krankheitsrisiken:

- Dyslipidämie mit niedrigem HDL-Cholesterin, erhöhten Triglyceriden (Neutralfetten) und vielen kleinen, dichten LDL-Partikeln
- erhöhte Blutzucker- und Insulinspiegel
- verminderte Insulinsensitivität bzw. Insulinresistenz
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- hohen Körperfettanteil, geringe Muskelmasse
- ektopes Fett = Fetteinlagerungen in Organen wie Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz, Muskeln, Niere, Lunge, Gehirn und Zunge (sogar in Knochen wurden Fetteinlagerungen nachgewiesen)
- erhöhte Entzündungswerte (C-reaktives Protein [CRP])
- schlechte kardiorespiratorische (aerobe) Fitness

Vor allem wenn mehrere dieser Faktoren vorliegen, haben die Betroffenen ein erhöhtes Risiko, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln und an Typ-2-Diabetes, Arteriosklerose, Krebs, Chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) oder Alzheimer zu erkranken. Ein besonders hohes Risiko besteht zudem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Damit ist die gesundheitliche Prognose für TOFIs ebenso ungünstig wie die für übergewichtige und adipöse Menschen.

Allerdings zeigt eine Auswertung von GOMEZ-ZORITA ET AL. aus 2021 [7], dass es schwierig ist, TOFIs vom Stoffwechsel her zu definieren (das gilt auch für „gesunde Übergewichtige“), da in den Studien unterschiedliche

Klassifikationen und Einschlusskriterien verwendet wurden. Die bisherigen Studien lassen sich also nicht gut miteinander vergleichen.

Gibt es „Gesundes Übergewicht“?

Den TOFIS, den „*kranken Schlanken*“, steht das Phänomen der „*gesunden Dicken*“ gegenüber – in der Fachsprache „*metabolically healthy obese*“ (MHO) genannt. Schätzungsweise 35 % der Adipösen (BMI > 30) scheinen einen gesunden Stoffwechsel und damit geringe Krankheitsrisiken zu haben. Man spricht auch vom „*Übergewichts-Paradox*“ (*obesity paradox*). Allerdings zeigen Auswertungen der *Nurses' Health Study*, dass der metabolische Vorteil nur eine begrenzte Zeit anhält: Im Verlauf von 20 Jahren entwickelten unter metabolisch gesunden adipösen Frauen mehr als 80 % mindestens einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch wenn sie in der Zwischenzeit einen gesunden Stoffwechsel hatten [2]. Auch für diese Menschen ist es wichtig, einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und wenig Stress zu pflegen, um der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Insofern führt der Begriff „*gesundes Übergewicht*“ leicht in die Irre bzw. weckt falsche Erwartungen.

Fettgewebe ist nicht gleich Fettgewebe

Doch wie kommt es überhaupt zu diesen unterschiedlichen Ausprägungen? Hier spielt das Fettgewebe selbst eine entscheidende Rolle. Früher galt das Fettgewebe als inaktive Masse, die der Speicherung überflüssiger Energie dient, als Isolierschicht wärmt und vor Druck schützt. Heute erscheint es als Organ, das Produktionsstätte zahlreicher Hormone und Zytokine (Adipokine) ist, die auf den gesamten Stoffwechsel einwirken – Unterhaut- und Bauchfett allerdings auf unterschiedliche Weise.

Das Unterhautfett (subkutane Fett), zwischen Haut und Muskulatur angelegt, ist Hauptproduzent des Sättigungshormons Leptin, das den Appetit senkt, den Fettabbau fördert und den Energieverbrauch steigert. Es produziert aber auch größere Mengen Adiponektin. Dieses Hormon wirkt entzündungshemmend und steigert die Empfindlichkeit der Zellen für In-

sulin. Da das subkutane Fett als Langzeitspeicher dient, ist seine Stoffwechselaktivität eher gering und es lässt sich nicht so leicht mobilisieren (z.B. beim Abnehmen).

Anders beim tiefsitzenden Bauchhöhlenfett (= viszerales Fett): Dieses entsteht vor allem, wenn die Unterhautfettspeicher überfüllt oder überlastet sind. Es füllt dann die Bauchhöhle mehr oder weniger aus, umgibt die Organe oder lagert sich darin ab (Organfett = ektopes Fett). Diese Energiereserve hat eher die Funktion eines Kurzzeitspeichers, spricht sensibel auf Stresshormone und vermindert auf Insulin an. Daher lassen sich diese Fettdepots rasch mobilisieren, indem Fettsäuren ans Blut abgegeben werden. Durch den westlichen modernen Lebensstil mit überkalorischer Ernährung, wenig Bewegung und viel Stress bedingt, setzt das Bauchhöhlenfett neben Fettsäuren aber auch Entzündungsstoffe wie Interleukin 6 (IL 6) oder den Tumor-Nekrose-Faktor alpha (TNF-a) frei, wodurch das Fettgewebe selbst und andere Organe geschädigt werden.

MANGIAMELI und WORM [1] beschreiben folgendes Szenario: Jeder Mensch hat eine individuell festgelegte maximale Speicherkapazität der Fettzellen im Unterhautfettgewebe. Sie wird durch Gene, Lebensstil- und Umweltfaktoren beeinflusst. Wer in diesem „günstigen“ Fettgewebe das Fett in vielen kleinen insulinsensitiven Fettzellen speichern kann (d.h., beim Energieüberschuss vermehren sich die Zellen, sie bleiben aber klein = Hyperplasie), ist im Vorteil und kann unter Umständen große Fettpolster

aufbauen, ohne krank zu werden („gesunde Dicke“). Denn dieses Fettgewebe ist gesund und funktional.

Weniger günstig ist dagegen die Situation bei Menschen vom Typus TOFI. Bei ihnen ist die Fettspeicherkapazität unter der Haut begrenzt – deshalb bauen sie hier keine sichtbaren großen Fettpolster auf. Doch das Fettgewebe verändert sich bei dauerhaftem Energieüberschuss und wird dysfunktional. Die Zellen vermehren sich nicht, sondern werden immer größer (Hypertrophie), entzünden sich und sprechen nicht mehr auf Insulin an. Diese Fettzellen können irgendwann nicht mehr wachsen und kein weiteres Fett mehr speichern – dadurch landet überschüssiges Fett in der Bauchhöhle und den Organen (*fat overflow*), und es laufen die oben beschriebenen Reaktionen ab. Diese Art der „ungesunden“ Fettspeicherung geht mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes und koronaren Herzkrankheiten einher. Lange bevor die Stoffwechselstörungen offenkundig werden, laufen bei den Betroffenen stille Entzündungen (*silent inflammation*) ab, die jahrelang unbemerkt bleiben können.

Was können TOFIs tun?

Es gibt nach der bisherigen Datenlage keine spezielle Therapie für Betroffene. Im Prinzip gilt für TOFIs das, was auch für Übergewichtige und andere Menschen gilt, die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen: Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend regelmäßiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und Stressabbau bzw. Vermeidung von übermäßigem negativen Stress

verbessert die Stoffwechsellage und mindert Krankheitsrisiken.

Ein gesunder Lebensstil kann bei TOFIs bewirken, dass die Gesundheit und Speicherfähigkeit der Fettzellen wiederhergestellt werden kann, d. h. aus dem ungünstigen Fettgewebe kann „gutes Fettgewebe“ werden. Diese Zusammenhänge können Ernährungsberater:innen als Argument nutzen, um die Betroffenen zur Verhaltensänderung zu motivieren.

In anderen Fällen kann es ein wenig zur Entlastung und einem entspannteren Körperbild beitragen, sich bewusst zu machen, dass es unterschiedliche Stoffwechseltypen gibt. Nach dem Motto: „Fettgewebe ist nicht immer schlecht – es kann auch unproblematisch sein, wenn es an der richtigen Stelle sitzt und gut funktioniert“. Das kann insbesondere für solche Klient:innen hilfreich sein, die unbedingt dem gängigen Schlankheitsideal entsprechen wollen und gegen jedes Fettpolster, z.B. auch an Hüften und Oberschenkeln, ankämpfen.

Fazit

Äußerlich schlank und normalgewichtig und ein BMI im Normbereich bedeuten nicht automatisch stoffwechselgesund. Durch eine ungünstige Art der Fettspeicherung laufen bei TOFIs ähnlich ungünstige Stoffwechselreaktionen ab wie bei den meisten Übergewichtigen, was sie anfällig für Krankheitsrisiken macht. Ernährungsberater:innen, -therapeut:innen und Ärzt:innen sollten diese Risikogruppe im Blick haben und bei Bedarf rechtzeitig intervenieren. (RR)

Quellen: S. 19

Neues Angebot der Verbraucherzentrale NRW

Kostenloser Speiseplan-Check für Kitas und Schulen

Verpflegungsverantwortliche in Kitas und Schulen, die mehr Klimaschutz auf den Teller bringen wollen, können jetzt ein neues Angebot des EU- und landesgeförderten Projekts *MehrWertKonsum* der VERBRAUCHERZENTRALE NRW nutzen: Ab sofort gibt

es die Möglichkeit, vorhandene Speisepläne im Internet hochzuladen und von den Expertinnen des Projekts prüfen zu lassen. Kostenlos

und unverbindlich gibt es anschließend eine schriftliche Auswertung



Viel mehr als nur gesund

Zum Internationalen Jahr von Obst und Gemüse

Auf den Vorschlag der Welternährungsorganisation FAO hin haben die Vereinten Nationen das Jahr 2021 zum Internationalen Obst- und Gemüsejahr erklärt. Das ist ein guter Anlass, um einmal umfassender über die vielen Aspekte rund um diese Kulturen zu berichten – und den in der Ernährungswissenschaft üblichen gesundheitlichen Blickwinkel einfach mal zu vernachlässigen. Wussten Sie, dass der Begriff Gemüse ursprünglich die Bedeutung „Mus (gekochter Brei) aus Nutzpflanzen“ hatte?

Heute ist Gemüse ein Sammelbegriff für essbare Pflanzenteile wild wachsender oder in Kultur genommener Pflanzen. Meist handelt es sich um Blätter, Knollen, Stängel oder Wurzeln von ein- oder zweijährigen krautigen Pflanzen, die roh, gekocht oder konserviert genossen werden – so WIKIPEDIA. auch die Unterscheidung zwischen Gemüse und Obst ist nicht ganz einfach. So ist Rhabarber eigentlich ein Stengelgemüse, Tomaten und Gurken als Fruchtgemüse sind botanisch gesehen Obst. Auch Kürbisse oder Zucchini entstehen aus bestäubten Blüten (botanische Definition: Obst), aber eben von einjährigen Pflanzen (Lebensmitteldefinition: Gemüse).

Das *International Year of Fruits and Vegetables 2021* (IYFV) wurde im Dezember 2019 von der Generalversammlung der VEREINTEN NATIONEN in ihrer Resolution A / RES / 74/244 ausgerufen. Es soll das Bewusstsein für die ernährungsphysiologischen Vorteile schärfen, die Aufmerksamkeit der Politik auf diese Lebensmittel lenken, Good-Practice-Beispiele rund um den Ernährungs- und Gesundheitsnutzen des Obst- und Gemüsekonsums teilen und zur Verringerung des Verlusts und der Verschwendung von Gemüse und Obst beitragen.

Dazu wurde ein Hintergrundpapier veröffentlicht, indem die Vorteile des Gemüse- und Obstverzehr unter-

Internationale Jahre der VEREINTEN NATIONEN mit Bezug zur Ernährung:

- 2016 ... der Hülsenfrüchte
(Knack•Punkt 3/2016)
- 2015 ... der Böden
- 2014 ... der familienbetriebenen Landwirtschaft
- 2013 ... der Quinoa
- 2010 ... der biologischen Vielfalt
- 2008 ... der Kartoffel
- 2004 ... des Reis
- 1998 ... des Ozeans

strichen, aber auch die verschiedenen Aspekte des Obst- und Gemüsesektors aus Sicht des Lebensmittelsystems dargestellt werden, beginnend bei einer nachhaltigen Produktion über den Handel bis hin zur Verringerung von Verlusten und Abfällen. Es bietet einen Überblick über den Sektor sowie Rahmen und Ausgangspunkte für Diskussion im Laufe des Jahres mit expliziter Nennung von Interessensgruppen und Schlüsselthemen, die während des IYFV für Maßnahmen in Betracht gezogen werden sollten. Die wesentlichen Aspekte daraus finden Sie im nachfolgenden Beitrag. (AC)



Internationales Jahr für Obst und Gemüse 2021

Seit 1959 wird jedes Jahr von den VEREINTEN NATIONEN ein Internationales Jahr ausgerufen, das weltweit ein besonders Anliegen in den Fokus bringen soll. In diesem Jahr sind es Obst und Gemüse.

Was bewegte die FAO zu dieser Auszeichnung?

Wenn global von Ernährungssicherheit gesprochen wird, ist meist von der Sicherung der Kalorienzufuhr die Rede und dann geht es um die energiedichten Grundnahrungsmittel. Es braucht aber mehr für eine ausgewogene Ernährung. Dazu gehören Obst und Gemüse. Diese Lebensmittelgruppe liefert zwar nicht so viel Energie, dafür aber jede Menge Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Die bisherige Vernachlässigung von Obst und Gemüse zeigt sich unter anderem an diesen beiden Zahlen: Das INTERNATIONAL RICE RESEARCH INSTITUTE verfügt über ein jährliches Budget von 73 Mio. US-Dollar nur für Reis, während dies beim vergleichbaren WORLD VEGETABLE CENTER, welches sich für unsere zahlreichen Gemüsearten einsetzt, nur etwa 20 Mio. US-Dollar sind.

Die WHO empfiehlt mindestens 400 g Obst und Gemüse am Tag oder fünf Portionen à 80 g im Durchschnitt der Bevölkerung. Weltweit sind es derzeit jedoch nur etwa 2/3 dieser Menge, selbst in den reichen Ländern, obwohl wir uns ein Mehr leisten könnten und wir ganzjährig über ein reichhaltiges Angebot verfügen. Grund genug für die FAO (FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS) das

Jahr 2021 für Obst und Gemüse auszurufen. Sie betont damit einerseits den hohen Nährwert. Andererseits weist sie deutlich auf die Hindernisse hin, die einem höheren Verzehr insbesondere in den armen Ländern im Wege stehen. Die FAO macht auf den gesamten globalen Markt aufmerksam, die Schwierigkeiten in der Produktion, angefangen über Saatgut, Anbau und Bewässerung, Transport und Lagerung bis zur Vermarktung. Ganz besonders hat sie dabei die teils großen Lebensmittelverluste und -abfälle im Blick. Sie weist aber auch auf die Chancen für Kleinbauern sowie ausdrücklich auch für Umwelt und Klima hin.

Gründe für den geringen Verzehr

Fast in jedem Land weltweit sind Obst und Gemüse Bestandteil der

Ernährungsempfehlungen. Obst und Gemüse haben vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen, auf die wir an dieser Stelle allerdings nicht näher eingehen. Durchschnittlich essen wir weltweit nur zwei Drittel der empfohlenen Menge. Der Konsum hängt nicht nur vom Geldbeutel ab. So essen Westeuropäer:innen sowie die Nordamerikaner:innen weniger Obst und Gemüse, während z.B. in Nordafrika und dem Mittleren Osten mehr gegessen wird, obwohl die Einkommen dort geringer sind. In Ländern mit niedrigem Einkommen geben die Menschen das Geld eher für energiedichte, kohlenhydrathaltige Lebensmittel Grundnahrungsmittel aus als für Obst und Gemüse. Steigt das Einkommen und wird ein eher urbaner Lebensstil angenommen, steigt der Verzehr von Obst und Gemüse nicht gleichermaßen, sondern es werden dann eher verarbeitete und energiedichtere Lebensmittel, z.B. zuckerreiche Lebensmittel, gegessen. In der Regel gibt es eine inverse Beziehung zwischen Obst und Gemüse: Je mehr Obst gegessen wird, desto geringer ist der Verzehr von Gemüse und umgekehrt.

Neben dem Einkommen und Preisen spielen weitere Faktoren eine Rolle für den insgesamt zu geringen Verzehr, darunter saisonale Schwankungen in der Verfügbarkeit, Verluste und Verderb, kulturelle Unterschiede, mangelnde Bildung und insgesamt eine mangelnde Beachtung des Sektors Obst und Gemüse durch die Regierungen.

Vorteile im Anbau

Sowohl Obst als auch besonders Gemüse sind sehr arbeitsintensiv im Anbau und erfordern fundiertes Wissen rund um den gesamten Prozess. Viele Arten sind leicht und schnell verderblich, sie erfordern einen hohen Aufwand in der Logistik, und sie werden zum großen Teil nur saisonal angeboten. Dies alles macht sie zu eher teuren Lebensmitteln. In Relation zur Landfläche sind sie aber auch profitabler als die Grundnahrungsmittel und bergen daher wirtschaftliche Chancen für die Bauern. Ebenfalls sind sie in Relation zu eingesetzten Ressourcen Land, Wasser und Pflanzennährstoffen effektiver für die Ernährungssicherheit als die kohlenhydratreichen Grundnahrungsmittel. Sie verhindern

Gemüse (Mio. t)		Obst (Mio. t)	
Tomaten	182	Bananen/Kochbananen	155
Zwiebeln/Knoblauch/Lauch	133	Citrusfrüchte	152
Kohlarten	96	Wasser-/Melonen	131
Gurkenarten	75	Apfel, Birnen, Quitten, Kernobst	111
Aubergine	54	Mango, Mangostane, Guave	55
Erbsen, Bohnen, Johannisbrot	50	Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen	28
Karotten, Rüben	40	Ananas	28
Chilli, grüner Pfeffer	37	Papaya	13
Spinat, Maniokblätter	29	Pflaumen, Schlehen, Steinfrüchte	13
Kürbis	28	Beeren, Johannisbeeren	12
Salat, Chicorée/Zichorien	27	Datteln	9
Gemüsemais	12	Kirschen	4
Andere Gemüsearten	327	Andere Obstarten	76

Tab. 1: Weltweite Produktion von Obst und Gemüse (2018). Quelle: FAO

den Abbau von Wäldern, fördern die Biodiversität und die Kohlenstoffbindung. Dies gilt allerdings nicht für den intensiven Anbau in Monokulturen.

Weltweite Produktion

Mit 1,089 Milliarden Tonnen wird weltweit deutlich mehr Gemüse als Obst produziert, das mit 868 Millionen Tonnen veranschlagt wird (beides 2018). Beim Gemüse stehen als Einzel-Gemüse zwar Tomaten und Zwiebelgewächse an der Spitze, jedoch sorgt die enorme Vielfalt der Gemüsearten mit erheblichen geringen Produktionsmengen dafür, dass diese bunte Mischung – von der FAO zusammengezählt – in der Summe etwa 1/3 der globalen Gemüseernte ausmacht. Bei Obst ist dieses Verhältnis deutlich geringer.

Obwohl weltweit die Obst- wie auch die Gemüseproduktion zwischen 2000 und 2018 um gute 60 % gestiegen ist, erreicht sie in der Versorgung der Weltbevölkerung theoretisch mit 390 g/Tag nur knapp die empfohlenen 400 g/Tag und Kopf. Die Zahl ist jedoch mit Vorsicht zu betrachten: Zum einen beinhaltet sie Verluste bei Ernte, Transport und Lagerung, die sehr hoch ausfallen können, sowie die nicht verzehrbaren Anteile der Früchte und Gemüse. Andererseits sind in der Zahl viele weitere Früchte und Gemüse nicht enthalten, die wild oder in den privaten Hausgärten wachsen und gegessen werden und auch nicht ein Großteil der von Kleinbetrieben angebauten Pflanzen.

Der internationale Handel mit Obst und Gemüse macht zwar nur 7-8 % der weltweiten Produktion aus, liegt aber in Bezug auf den monetären Wert direkt hinter Fleisch auf Platz zwei der Rangliste und damit noch vor

Getreide (Platz 3), Kaffee, Tee, Kakao und Gewürzen (Platz 4), Milchprodukten und Eiern (Platz 5), Ölsaaten (Platz 6) und Zucker (Platz 7).

Obwohl der Export, z.B. von Bananen, Ananas oder Tomaten, eine große Bedeutung hat und den Blick immer wieder auf die Großfarmen und -händler lenkt, wird das meiste Obst und Gemüse lokal oder national gehandelt und konsumiert, in Afrika sind es bis zu 96 %.

Von wo kommen Obst und Gemüse und wer baut an?

Der Anbau von Obst und Gemüse ist am geringsten in Europa, Afrika und Nord- und Südamerika. Weit vorne liegen Asien und Ozeanien. Ostasien und damit in erster Linie China liefern fast 30 % der globalen Obsternte und über 50 % der globalen Gemüseernte.

Weltweit werden über 50 % des Obstes und Gemüse von Familienbetrieben angebaut mit einer Fläche, die kleiner als 20 ha ist. Dies gilt für die Entwicklungsländer aber auch z.B. für China, wo sogar über 80 % der Ernte von Familienbetrieben dieser Größe stammt. In Europa sowie Nord- und Mittelamerika dominieren Betriebe zwischen 20 und 200 ha. Nur in Südamerika, Australien und Neuseeland liegen vor allem Betriebe mit über 200 ha Fläche.

Lebensmittelverluste und -Abfälle

Es kommt in den Anbauländern zu teilweise erheblichen Verlusten zwischen Ernte und (Super)markt. In Zentral- und Südasien sind die Verluste insgesamt weniger ausgeprägt. In Ost- und Südostasien dominieren Lagerverluste nach der Ernte mit über

20 % des Gesamtverlustes sowie Verluste bei der Verarbeitung und Verpackung (ca. 12 %). In Subsahara-Afrika hingegen machen Verluste auf den Farmen nach der Ernte ca. 15 % und Abfälle in Handel und Verkauf ca. 17 % aus. Das bedeutet in der Summe Nährstoffverluste, Investitionsverluste, geringe Gewinne in der gesamten Wertschöpfungskette, geringere Einkommen für die Betriebe und hohe Einkaufspreise für die Konsumenten. Natürlich sind die Kleinbetriebe am meisten davon betroffen. Daneben bedeuten Lebensmittelverluste verschwendetes Wasser, Land, Energie und andere Ressourcen. All dies schadet auch Umwelt und Klima. Ein Beispiel für die Vermeidung von Verlusten durch den Einsatz von Nützlingen anstelle von Insektiziden zeigen wir auf S. 13.

Die WHO hält es für „ethisch unakzeptabel“, dass angesichts von 690 Mio. hungernden Menschen und 3 Mrd. Menschen, für die eine gesunde Ernährung unerschwinglich ist, Lebensmittel nach ästhetischen Kritikpunkten ausgewählt bzw. weggeworfen werden und fordert, dass „ugly produce“ zu verminderten Preisen angeboten werden muss.

Lebensmittelsicherheit

Lebensmittelerkrankungen betreffen jedes Jahr weltweit etwa 600 Mio. Menschen, 420.000 sterben. An erster Stelle stehen als Verursacher Obst und Gemüse, gefolgt von tierischen Lebensmitteln. Obst und Gemüse werden oft roh gegessen. Sie bergen daher gesundheitliche Gefahren durch Mikroorganismen sowie Schadstoffe aus Umwelt und Landwirtschaft, wenn sie nicht mit sauberem Wasser bewässert und nach der Ernte gewaschen, geschält oder gekocht werden. Gerade bei den Kleinbauern und in den lokalen Märkten sowie dem privaten Konsum fehlt es an Regeln und Kenntnissen des hygienischen Umgangs, Lebensmittelüberwachung und Rückverfolgbarkeit.

Kleinbäuerliche Landwirtschaft mit vielen Vorteilen

Der Anbau von Obst und Gemüse in kleinen Familienbetrieben ermöglicht den Bauern bei steigender Nachfrage nach Obst und Gemüse höhere Einkommen als beim Anbau von Grundnahrungsmitteln. Frauen können besonders davon profitieren, weil häufig sie es sind, die Obst und Gemüse an-

bauen und vermarkten. Ebenso können dort junge Menschen eher Arbeit finden. Die meist große Produktvielfalt von Kleinbetrieben sorgt für eine Verteilung des wirtschaftlichen Risikos im Falle von Ernteausfällen. Weil viele Kleinbauern keinen Zugang zu Saatgut, Dünger und Pestiziden haben, betreiben sie de facto organische Landwirtschaft. Für Umwelt und Artenschutz ist die genetische Vielfalt der regionalen Pflanzen, auch in Kombination mit Tierhaltung, ebenfalls von Vorteil.

Es liegt also auf der Hand, dass die kleinbäuerliche Landwirtschaft gefördert werden muss, ebenso kleinere Betriebe in der gesamten Wertschöpfungskette. Ein Beispiel aus NRW sind Patenschaften (siehe S. 13). Die FAO macht dazu zahlreiche Vorschläge, die sich in ihrer Gesamtheit gegenseitig ergänzen und sowohl der Gesundheit der Menschen als auch des Planeten dienen. Damit fügt sich das *Internationale Jahr des Obstes und Gemüses* nahtlos in die „*Planetary Health Diet*“ der EAT-LANCET-KOMMISSION ein. (mf)

Quelle: FAO (2020): *Fruit and vegetables – your dietary essentials. The International Year of Fruits and Vegetables 2021, background paper*, <https://doi.org/10.4060/cb2395en>

Informationsangebote und Veranstaltungen in Deutschland

Das BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) stellt auf seiner Internetseite zum *Internationalen Jahr für Obst und Gemüse* einige Informationen „Wissenswertes zu Gemüse und Obst“ bereit. Ministerin JULIA KLÖCKNER liegt dabei die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung besonders am Herzen, wie sie in einer Videobotschaft mitteilt. Folgerichtig findet sich dann auch ein Link zu Reste-Rezepten auf der Homepage.

→ www.bmel.de

Vielfalt der Kulturen

Es gibt nicht nur eine Vielzahl verschiedener Gemüse- und Obstsorten, sondern auch eine große Sortenvielfalt, die im Laufe von Jahrhunderten entstanden ist. Diese Vielfalt ist eine wichtige Grundlage für den weiteren Züchtungsfortschritt bei den verschiedenen Kulturen. Die Vielfalt alter Sorten kann aber auch wiederentdeckt werden und unseren Speiseplan bereichern. So sind beispielsweise alte Apfelsorten für manche Allergiker:innen eine echte Alternative (s. **Knack•Punkt** 2/2019, S. 6f). In diesem Jahr stellt das Informations- und Koordinierungszentrum für biologische Vielfalt jeden Monat eine neue Obst- und Gemüseart in ihrer ganzen Vielfalt dar. Dort gibt es auch die Datenbank „*Historisch genutztes Gemüse*“ mit einheimischen gefährdeten, verschollenen oder Traditions-Gemüsesorten. Zusätzlich wird die Rote Liste der gefährdeten einheimischen Nutzpflanzen in Deutschland angeboten.

→ www.genres.de → <https://pgrdeu.genres.de/rlistgemuese>

Wie wird die Qualität von Gemüse und Obst kontrolliert?

In der EUROPÄISCHEN UNION gelten für Gemüse und Obst Vermarktungsnormen und Kontrollvorschriften auf allen Handelsstufen. Die zehn für Erzeugung und Handel wichtigsten Gemüse- und Obstsorten unterliegen speziellen Vermarktungsnormen. Alle anderen im Obst- und Gemüsehandel angebotenen Arten müssen – bis auf wenige Ausnahmen – die allgemeine Vermarktungsnorm einhalten. Bei der Überwachung gibt es eine Arbeitsteilung. Die Bundesländer sind zuständig für die Überwachung auf der Erzeugerstufe (Packstation), im Groß- und Einzelhandel und bei der Ausfuhr deutscher Erzeugnisse.

Für die Qualitätsprüfung von Gemüse und Obst aus Übersee (Drittländern) ist die BUNDESANSTALT FÜR LANDWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNG (BLE) zuständig. Sie präsentiert auf ihrem YouTube-Kanal in einem 5-minütigen Video die Arbeit der Qualitätsprüfer:innen vor Ort – ob am Flughafen, Hafen oder Großmarkt. Außerdem im Video: Eine Einkaufshilfe mit Tipps für die richtige Wahl von Obst und Gemüse unter Einsatz der eigenen Sinne. Im Internet gibt es eine gute Übersicht über die Vermarktungsnormen. (AC)

→ <https://youtu.be/suz9EkHnWMo>

Nachhaltiger Gemüseanbau

Mit Schlupfwespen gegen Blattläuse

Was passiert mit Bäumen, wenn sie zu tief eingepflanzt wurden? Eignet sich eine neue Sorte für den hiesigen Anbau? Welches Material ist für ein Gewächshaus geeignet und wie lassen sich chemische Pflanzenschutzmittel einsparen? Das sind Fragestellungen, die unter anderem in den Versuchsbetrieben für Gartenbau der LANDWIRTSCHAFTSKAMMER NRW untersucht werden. Das Ziel ist, Produktionsverfahren zu untersuchen und zu entwickeln, welche umweltverträglicher sind, eine marktgerechte Produktqualität aufweisen und für die Betriebe wirtschaftlich sind. Die gesammelten Erkenntnisse aus den Versuchsarbeiten fließen als unterstützende Beratungsleistung wieder zurück zu den landwirtschaftlichen Betrieben. Denn dort ist der Wissensbedarf an neuen Strategien und Sorten aufgrund von ständigen Veränderungen am Markt und stärkeren Wetterextremen, wie Hagel oder Hitze, ungebrochen groß. An den zwei Standorten

in Köln-Auweiler und Straelen werden daher verschiedenste Versuche rund um Zierpflanzen, Beerenobst, Untergrasgemüse, ökologischen Gemüseanbau und Bäume durchgeführt.

Eine der untersuchten Strategien ist die Verwendung von nützlichen Insekten zur Einsparung chemischer Pflanzenschutzmittel. Dazu werden kleine Dosen gezielt zwischen den Tomatenreihen im Gewächshaus gebracht. In den Dosen befinden sich Schlupfwespen (*Aphidius spp.*). Die Idee dahinter ist, dass Schädlinge durch Nützlinge bekämpft werden – und es funktioniert! Die Schädlinge sind in diesem Fall Blattläuse, die auf den Tomatenpflanzen sitzen. Ohne einen Gegenspieler würden die Blattläuse die Pflanzen fressen und für Ernteeinbußen sorgen. Die weiblichen Schlupfwespen spüren mit ihrem Geruchssinn die Blattläuse an den Pflanzen auf und legen mithilfe ihres Legestachels ein Ei in jede Blattlaus. Die Larve schlüpft im Inneren der Laus

aus ihrem Ei, anschließend beginnt sie diese auszuhöhlen, bis die Blattlaus stirbt. Eine weitere parasitische Schlupfwespenart (*Trichogramma spp.*) wird gegen den Maiszünsler (*Ostrinia nubilalis*) eingesetzt. So lässt sich mit den Schlupfwespen gegen den Pflaumenwickler (*Cydia funebrana*) bei Pflaumen- und Zwetschenbäumen und den Apfelwickler (*Cydia pomonella*) auch im eigenen Garten vorgehen. Doch aufgepasst: Nützlinge wirken hochspezifisch, d.h. sie müssen genau zum Schädling passen.

Um chemische Pflanzenschutzmittel einzusparen, ist die Verwendung von Nützlingen nur eine der untersuchten Strategien. Als weiteres Beispiel werden Extrakte aus verschiedenen Pflanzen und Algen, sogenannte *Biologica*, auf ihre Wirkung gegen Schädlinge und Pilze an den Standorten untersucht. Im Kern geht es bei den Versuchen um Qualitätssicherung und Ressourcenschonung.

Weitere interessante Einblicke gibt es in den Fotorundgängen zu den einzelnen Standorten.

→ www.landwirtschaftskammer.de/gartenbau/index.htm

Florian Rösler, Landwirtschaftskammer NRW

Obstbaum-Patenschaft

Knackfrisches Obst direkt vom Baum

Es gibt viele Wege, um an frisches Obst zu kommen. Für den Großteil von uns ist der geläufigste Weg der Gang in den Supermarkt. Wer jedoch den Kontakt zum Erzeuger oder ein anderes Einkaufserlebnis sucht, um näher dran zu sein, der kann einen Wochenmarkt oder Hofladen besuchen. Wem das immer noch zu wenig ist, dem werden die Konzepte der Mitmach-Landwirtschaft zugesagen. Neben den Konzepten der solidarischen Landwirtschaft und Mietgärten zählen auch Patenschaften für Obstbäume dazu. Erfahrungsgemäß ist es eine Herausforderung, so ganz ohne Obstbaum und Garten einen Apfel mit der eigenen Hand zu pflücken. Sehnsüchtig am Gartenzaun des Nachbarn zu stehen und auf die Dunkelheit zu warten ist auch keine ratsame Alternative. Mit der Übernahme einer Patenschaft

können Pat:innen ihren eigenen Baum ein ganzes Jahr begleiten und ihr eigenes Obst pflücken.

Die Pat:innen müssen sich um wenig kümmern, denn die Bäume werden von den Betrieben fachgerecht gehegt und gepflegt. Lediglich die Ernte kann in die eigene Hand genommen werden. Dazu werden rechtzeitig die Termine für die Ernte im September verschickt. Die Selbsternte ist kein Muss. Wenn die eigene Zeit nicht reicht, übernehmen die Betriebe die Arbeit und stellen die Obstkisten zur Abholung bereit. Ob Selbsternte oder Rundumservice, anschließend gibt es eine volle Kiste Obst für zuhause.

Am häufigsten verbreitet und am beliebtesten sind Patenschaften für Apfelbäume. Je nach Konzept können die Pat:innen ihren Patenbaum im Rahmen festgelegter Termine oder

über die gesamte Patenzeit besuchen. Üblicherweise kann mit einer Menge von 20 kg Äpfel für einen Jahresbeitrag um die 40 Euro gerechnet werden. Kommt es zum Ernteausschlag durch Frostschäden, bieten Betriebe eine garantierte Mindestmenge an.

Das Besondere an einer Patenschaft ist der enge Bezug zur Lebensmittelherzeugung und zur Natur. So wissen die Pat:innen „baumgenau“ woher ihr Obst kommt. Darüber hinaus lohnt es sich für einen intensiven Einblick in den Obstanbau, der am Ende mit der Ernte des eigenen Baums belohnt wird. Und im Jahresverlauf ist eine Menge los: Baumschnitt, Düngung, Blütenpflege, Aufstellen von Schutznetzen, ggf. Neupflanzungen und die erlebbare Vielfalt der Obstsorten. Fragen Sie bei Ihrem Obsthof nach, ob Patenschaften angeboten werden oder recherchieren Sie im Internet, es gibt Angebote in ganz NRW. Patenschaften gibt es auch für Weinstöcke, Milchkühe oder Hühner.

Florian Rösler, Landwirtschaftskammer NRW

Der Apfel mit dem Selen-Plus

Biofortifizierung – Anreicherung von natürlichen Lebensmitteln mit ihnen z.T. fremden Nährstoffen – darüber hatten wir bereits im Schwerpunkt des **Knack•Punkt**, Heft 2/2019, berichtet. Nun ist es also soweit, die an der Hochschule Osnabrück entwickelte Apfelsorte Selstar® (Geschmackstyp Elstar) ist am Markt, zunächst in 80 Geschäften vor allem in Niedersachsen. Sie enthält verglichen mit anderen Apfelsorten einen zehnfach so hohen Selen-Gehalt (15 µg/100 g), ein Apfel deckt damit rund ein Drittel des von der DGE geschätzten Selen-Tagesreferenzwerts (60 bzw. 70 µg). Die Entwicklung erfolgte im Rahmen eines vierjährigen, vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungsprojekts. Prof. Dr. DIEMO DAUM: „Der hohe Anteil an Selen im Selstar® resultiert aus einem speziellen Anbauverfahren, durch das die Apfelbäume Selen besser aufnehmen und in den Früchten einlagern. Damit bietet der Apfel eine natürliche Alternative zu Nahrungsergänzungsmitteln.“ [1] Es



handelt sich dabei um eine Blattdüngung mit Selen mittels eines Algendüngers [2]. Ob der Selen-Bedarf wirklich nicht ausreichend gedeckt wird, ist allerdings die Frage. Laut DGE [3] gibt es zur Selenzufuhr in

Deutschland keine aktuellen Daten. Die Selenzufuhr wurde in deutschen Verzehrstudien nicht erhoben, da der Selengehalt von Lebensmitteln im *Bundeslebensmittelschlüssel* (BLS), als Standard-Nährstoffdatenbank, nicht enthalten ist. In Europa besteht ein Risiko für eine Selenunterversorgung in der Regel wohl nur bei Krankheiten mit verringerter Verwertung oder vermehrtem Verlust von Selen. In der *MoKaRi-Interventionsstudie* (51 Proband:innen) waren die meisten Proband:innen ausreichend versorgt. Aktuell fehlen immer noch passende Biomarker für Selenkonzentrationen. [4]

Besonders kritisch sieht die VERBRAUCHERZENTRALE NRW die Überschrift der Pressemeldung [1] zur Markteinführung „Gute Selen-Versorgung ist in Pandemiezeiten besonders wichtig – Selstar® feiert breite Markteinführung“ und den Hinweis dazu von Prof. LUTZ SCHOMBURG, CHARITÉ BERLIN, „Bei Corona-Patienten kann ein Selenmangel ebenfalls negative Auswirkungen haben. Zwei aktuelle Studien weisen darauf hin, dass an COVID-19 erkrankte, schlecht mit Selen versorgte Personen ein höheres Risiko haben, hieran zu versterben, als ausreichend mit Selen versorgte Patienten.“ Diese Aussage könnte man vermutlich für jede Art der Nährstoffunterversorgung treffen.

Für die VERBRAUCHERZENTRALE NRW ergeben sich hinsichtlich Biofortifikation weiterhin zahlreiche ungeklärte Fragen zur Sicherheit, zur Kennzeichnung, zum freien Handel, zum Ernährungswissen und zur Verbraucherakzeptanz. Dessen ungeachtet werden schon mal Fakten geschaffen – und Produkte mit angstmachenden, potentiell irreführenden Aussagen von einer Hochschule angepriesen. Es lohnt

sich, die Fakten zu Selen bei der DGE noch einmal nachzulesen.

Quellen: S. 19

Neues Statistisches Jahrbuch Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Das *Statistische Jahrbuch 2020* enthält umfangreiches statistisches Grundmaterial zu diversen Themen aus Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Deutschland sowie der EU. Es beinhaltet 286 Tabellen, davon 33 über die EU-Mitgliedstaaten, welche die Entwicklung wichtiger Kennzahlen zeigen – so beispielsweise zu den Anteilen verschiedener Kulturarten an der Ackerfläche, zur Entwicklung des Viehbestands, zum Pro-Kopf-Verbrauch ausgewählter Nahrungsmittel oder dem Inlandsabsatz von Handelsdünger. Weiterführende Tabellen und Auswertungen gibt es online. Auch dort erfolgen fortlaufend kostenlose Aktualisierungen.



→ www.bmel-statistik.de/jahrbuch

Stiftung Kindergesundheit empfiehlt fleischlose Kost für Kinder

Eine fleischlose Kost ist bei einer ausgewogenen Ernährung (lacto-ovo-vegetarisch) auch für Kinder gesund, so die STIFTUNG KINDERGESUNDHEIT. Die vegetarische Ernährung entspreche vielen Empfehlungen der modernen Ernährungswissenschaft: Sie sei in der Regel weniger energiereich, enthalte weniger gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und tierisches Eiweiß, dafür mehr Ballaststoffe und Antioxidantien. Prof. BERTHOLD KOLETZKO, LUDWIG-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT MÜNCHEN, betont aber, dass zwei Prinzipien beachtet werden müssen: Je mehr Lebensmittelgruppen aus der Ernährung ausgeschlossen würden, desto größer sei die Gefahr, dass die gewählte Kostform zu einer Fehlernährung und dadurch zu Mangelerscheinungen beim Kind führe. Und je jünger ein Kind bei der Einführung einer einschränkenden Ernährungsweise sei, desto wahrscheinlicher sei das Auftreten einer Mangelerscheinung. Familien, die sich vegan ernährten, sollten sich daher intensiv diätetisch und medizinisch beraten lassen. Tatsächlich ist die Versorgung mit den Haupt- sowie den meisten Mikronährstoffen auch bei Kindern ausreichend, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, so das Ergebnis der *VeChi-Youth-Studie*, die im Rahmen des 14. Ernährungsberichts der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) veröffentlicht wurde.

Quellen: *Ärzteblatt vom 08.12.2020, aerzteblatt.de/nachrichten/119155/* Stiftung-Kindergesundheit-empfehl-fleischlose-Kost-fuer-Kinder ♦ 14. Ernährungsbericht der DGE 2020, Kapitel 4

→ www.kindergesundheit.de/aktuelles

(AC)

Für mehr Biodiversität und mehr Wertschätzung

Alte Nutzierrassen erhalten

Alte Nutzierrassen wie das Brillenschaf oder das Rote Höhenvieh überleben nur, wenn wir sie nutzen und damit auch essen. Für viele Verbraucher ist das Prinzip „Erhalten durch Essen“ jedoch ein Widerspruch. Deshalb sollten Landwirtschaft und Handel ihre Produkte vielmehr als regionale Spezialitäten bewerben. Ganz tabu ist der Begriff „gefährdete Nutzierrasse“.

Laut einer Erhebung der BUNDESANSTALT FÜR LANDWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNG (BLE) sind in Deutschland 54 von insgesamt 77 einheimischen Rinder-, Schweine-, Ziegen-, Schaf- und Pferderassen (Stand 2019) als gefährdet eingestuft. Doch nur mit professioneller Vermarktung und einer gesicherten Nachfrage können landwirtschaftliche Betriebe gefährdete Rassen (als Nutztiere) erhalten. Verbraucher:innen mit ihrer Kauf- und Zahlungsbereitschaft spielen hierbei eine Schlüsselrolle. Deshalb untersuchten Agrarmarktextpertinnen der UNIVERSITÄT KASSEL und Züchtungsexpertinnen der GESELLSCHAFT ZUR ERHALTUNG ALTER UND GEFÄHRDETER HAUSTIERRASSEN E.V. (GEH), was Konsument:innen mit gefährdeten Nutzierrassen verbinden und wie man sie für den Kauf ihrer Fleischprodukte gewinnen kann. Sie befragten 67 Konsument:innen und führten Verkaufstests im Lebensmitteleinzelhandel durch, um die tatsächliche Kauf- und Zahlungsbereitschaft zu testen. Ebenfalls befragt wurden rund 180 Tierhalter:innen von gefährdeten Nutzierrassen. Gefördert wurde die Studie durch das Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN).

Ab-Hof-Verkauf am wichtigsten

In der Regel setzen die befragten Betriebe auf mehrere Absatzwege: Die meisten vermarkten ab Hof ohne eigenen Laden und feste Öffnungszeiten (171 Nennungen). Zweithäufigster Vermarktungsweg ist der Hofladen (159), gefolgt von Gastronomie (89), Marktstand (62), Naturkosthandel (62), Metzgerei (60) und Versand (54). Lebensmitteleinzel- und Großhandel

(36 und 20) spielen nur eine geringe Rolle, ebenso wie der Feinkosthandel, Lieferservice und Nahrungsmittelkooperativen. Überraschend viele Betriebe nannten die eigene Gastronomie einen wichtigen Absatzweg. Hinzu kamen Weihnachtsmärkte oder Veranstaltungen auf dem Betrieb wie etwa das Sommerfest. Knapp die Hälfte der Befragten gab an, mit ihrem aktuellen Angebot die Nachfrage nach Produkten alter Nutzierrassen nicht bedienen zu können.

Große Preisspannen

Auffällig waren die hohen Preisunterschiede der Produkte je nach Region. Es zeigte sich, dass die Tierhalter:innen ihre Preise nicht immer kostendeckend kalkulieren. Meist orientieren sie sich an dem, was andere Vermarkter in derselben Region verlangen. Das erklärt auch, warum die in der Studie ermittelte Preisspanne je Kilogramm etwa für Lammkeule von 14 € bis 37 € reicht, für Ziegenfrischkäse von 16 € bis 30 € und für Rinderhüftsteak von 18 € bis 50 €. Außerdem variieren die Preise je nach Vermarktungsweg. Zum Beispiel verkauft ein Landwirt Frischfleisch vom Angler Sattelschwein innerhalb einer Preisspanne von 11 € bis 18 € pro Kilogramm. Den niedrigsten Preis erzielt er über die Vermarktungsschiene Gastronomie, den höchsten über den Online-Versand, während er in seinem Hofladen das Fleisch zum Kilopreis von 15 € anbietet.

Ein Plädoyer für alte Nutzierrassen

„Durchweg empfehlenswert finden 18,9 % der Betriebe die Vermarktung gefährdeter Rassen“, heißt es in der Studie. Zum einen fielen die Haltungskosten von standortangepassten und robusten Tieren niedriger aus. Zum anderen sei die Nachfrage nach solchen Produkten durchweg positiv. Und gefährdete Rassen seien per se ein Alleinstellungsmerkmal, über die besondere Qualität ließen sich höhere Preise erzielen. Jeder zweite Betrieb sieht darin eine sichere Einnahmequelle – vorausgesetzt die Vermarktung sei gesichert und es gebe ein passendes Gesamtkonzept. Gerade

mal ein Drittel der Betriebe rät davon ab. Ihre Begründung: Die Leistung der Tiere sei geringer und das Bewusstsein in der Bevölkerung fehle. Hinzu kämen der höhere Arbeitsaufwand und die langfristig unsichere Marktlage.

Vielversprechende Verkaufstests

Die Studienautorinnen sehen gute Absatzchancen für Halter:innen alter Nutzierrassen, die ihre Herde vergrößern wollen. Das gilt auch für jene Landwirt:innen, die in die Haltung alter Nutzierrassen einsteigen wollen. Aufgrund seiner größeren Abnahmemengen bietet nach ihrer Einschätzung der Lebensmitteleinzelhandel (LEH) besonders gute Absatzchancen für Tierhalter:innen mit größeren Herden sowie Vermarktungskoooperationen mehrerer Betriebe. Dafür sprechen die erfolgreichen Verkaufstests in vier deutschen Regionen. Dabei wurde über mindestens zwölf Wochen in insgesamt acht EDEKA-Supermärkten Frischfleisch vom Weideochsen vom Limpurger Rind, Käse von der Thüringer Wald Ziege, Dosenwurst oder Ahle Wurst vom Schwäbisch-Hällischen Weideschwein probeweise zum Verkauf angeboten. Die Verkaufstests im LEH zeigten, dass Verbraucher:innen nicht nur Produkte alter Nutzierrassen kaufen, sondern durchaus bereit sind, dafür höhere Preise zu bezahlen.

Die Wortwahl muss stimmen

Um die Nachfrage im Geschäft anzukurbeln, empfehlen die Forscherinnen die Produkte als regionale Spezialitäten zu bewerben und ihren für die Rasse typischen Geschmack hervorzuheben. Wie die Befragung ergab, war den Verbraucher:innen weder ihre bedeutende Rolle als Nachfrager noch die Problematik aussterbender Rassen bekannt. Umso wichtiger sind aus Sicht der Forschenden Aufklärungskampagnen, die an dem Kenntnisstand der Verbraucher:innen anknüpfen. So wussten zum Beispiel nur die wenigsten Befragten, worin sich Ochsen und Bullen unterscheiden oder dass es von einer Nutztierart so viele verschiedene Rassen gibt. Auch züchterisches Grundlagenwissen oder Erklärungen zu den Vorzügen von extensiver Weidehaltung oder muttergebundener Kälberaufzucht kann man nicht voraussetzen. Landwirtschaftli-

che Fachbegriffe sollten daher in der Kundenkommunikation vermieden werden.

Ebenso raten die Vermarktungsexpertinnen davon ab, Begriffe wie „gefährdet“ und „vom Aussterben bedroht“ zu verwenden sowie aktuelle Bestandszahlen oder das Schlachtieralter zu nennen. Das Prinzip „Erhalten durch Aufessen“ leuchtet Konsument:innen nicht ohne Weiteres ein, denn wer will schon ein vom Aussterben bedrohtes Tier essen? Stattdessen sind positiv besetzte

Begriffe wie „alte Nutztierassen“ zu empfehlen. Und auch wenn einzelne Personen, die sich für den Erhalt gefährdeter Nutztierassen einsetzen, hinter den Informationen stehen, erhöht dies die Glaubwürdigkeit. In den Augen der Verbraucher:innen ist der Landwirt eine solche Vertrauensperson. Was bewegt die Landwirt:in, genau diese Rasse zu züchten? Diese Aspekte sollten in der Kommunikation beherzigt werden. Vor allem gilt es, den Verbraucher:innen ihre wichtige Rolle beim Bewahren alter Nutztier-

Der offizielle Titel des BÖLN-Forschungsprojektes lautet: „Vermarktungskonzepte für Produkte gefährdeter Nutztierasse“, Schlussbericht:

→ <https://orgprints.org/37582/>

rassen in der Landwirtschaft zu verdeutlichen, etwa mit der Botschaft: „Mit gutem Gewissen genießen – Ihr Kauf unterstützt den Erhalt der alten Rinderrasse Rotes Höhenvieh in unserer Region“.

Nina Weiler, Karlsruhe, für BÖLN

Naturschutzstation

Wann ist eine Nutztierasse gefährdet?

Die Meinungen darüber gehen auseinander. Der Rat der EU sieht eine Rinder- oder Ziegenrasse als bedroht an, wenn ihr Bestand weniger als 5.000 Tiere zählt, bei Schafsrassen weniger als 7.000 Tiere. Für den Erhalt bekommen Landwirte Fördergelder, Infos dazu gibt es bei der LANDWIRTSCHAFTSKAMMER NRW. Welche Tiere zu den gefährdeten Nutztierassen zählen, erfasst die *Rote Liste einheimischer Nutztierassen in Deutschland*. Nach Änderungen im Oktober 2020 erscheint in 2021 eine Neuauflage der Broschüre der BLE. Aktuell sind diese Rassen betroffen:

Rinder: Angler, Ansbach-Triesdorfer, Braunvieh alter Zuchtichtung, Deutsches Schwarzbuntes Niederungsgrind, Deutsches Shorthorn, Gelbvieh, Glanrind, Hinterwälder und Vorderwälder, Limpurger, Murnau-Werdensfelder,

Pinzgauer, Rotbuntes Niederungsgrind, Rotvieh der Zuchtichtung Höhenvieh, Rotvieh alter Angler Zuchtichtung

Schafe: Alpines Steinschaf, Bentheimer Landschaf, Braunes Bergschaf, Brillenschaf, Coburger Fuchsschaf, Graue gehörnte Heidschnucke, Krainer Steinschaf, Leineschaf, Leineschaf ursprünglicher Typ, Merinolangwollschaf, Merinofleischschaf, Ostfriesisches Milchschaft, Rauwolliges pommersches Landschaf, Rhönschaf, Schwarzes Bergschaf, Skudden, Waldschaf, Weiße hornlose Heidschnucke, Weißes Bergschaf, Weiße gehörnte Heidschnucke, Weißköpfiges Fleischschaf und Geschecktes Bergschaf

Pferde: Alt-Württemberger, Dülmener und Senner, Lehmkuhlener Pony, Leutstettener, Pfalz-Ardenner Kaltblut, Rheinisch-Deutsches Kaltblut, Rottaler, Schleswiger Kaltblut, Schwere Warmblut, Schwarzwälder Kaltblut und Süddeutsches Kaltblut.

Schweine: Angler Sattelschwein, Buntes Bentheimer Schwein, Deutsches Edelschwein,

Deutsche Landrasse und Deutsches Sattelschwein, Leicoma, Rotbuntes Husumer Schwein, Schwäbisch-Hällisches Schwein.

Ziegen: Bunte Deutsche Edelziege, Weiße Deutsche Edelziege, Thüringer Wald Ziege.

Außerdem gibt es zahlreiche extrem gefährdete **Hühner-** (z.B. Bergische Kräher und Sachsenhühner) und **Gänse-** (z.B. Lippegänse) sowie stark gefährdete **Putenrassen** (z.B. Deutsche Puten), dazu noch **Enten, Tauben, Kaninchen** und **Bienen**.

→ www.genres.de/fachportale/nutztiere/rote-liste-nutztierassen/

→ www.g-e-h.de

→ www.landwirtschaftskammer.de/foerderung/laendlicherraum/nutztierassen.htm

Neben anderen ist auch der NABU im Kreis Heinsberg um den Erhalt alter und gefährdeter Haustierrassen bemüht. In der NABU-Naturschutzstation „Haus Wildenrath“ in Wegberg gibt es:

→ Glanrinder (rote Liste I, extrem gefährdet)

→ Moorschnucken oder „Hornlose Heidschnucken“ (rote Liste III, gefährdet)

→ Niederrheiner (Zweinutzungshuhn)

→ (Bunte) Bentheimer Landschweine

Auf der Internetseite gibt es auch Adressen von Vermarktern. (AC)

→ www.nabu-heinsberg.de/rund-um-den-naturschutz/landwirtschaft/alte-haustierrassen



Freiwillige Selbstverpflichtung ist zu wenig

Regeln für Kinderlebensmittel-Marketing überfällig

Freiwillige Selbstverpflichtungen der Wirtschaft tragen nicht dazu bei, Kinder wirksam vor dem Marketing für unausgewogene Lebensmittel zu schützen. Das ist das Fazit des vom VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBAND (vzbv) beauftragten Berichts „Lebensmittel mit Kinderoptik und deren Bewerbung“ des Mediziners und Experten für Ernährungspolitik Dr. PETER VON PHILIPSBORN von der LUDWIG-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT MÜNCHEN (siehe Links). Demnach klammern bisherige Selbstverpflichtungen wichtige Marketingformen aus oder bieten durch vage Formulierungen zahlreiche Schlupflöcher. Der vzbv fordert die Bundesregierung auf, Kindermarketing gesetzlich streng zu regulieren.

Kinderoptik heißt nicht kindgerecht

Laut Bericht handelt es sich bei den beworbenen Lebensmitteln mit Kinderoptik zum größten Teil um hochverarbeitete Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte und einem hohen Gehalt an Zucker, Salz und gesättigten Fetten. Diese Lebensmittel sind wesentlich für den Anstieg an Fettleibigkeit, Diabetes mellitus Typ 2 und weiteren ernährungsbedingten Erkrankungen mitverantwortlich. Gleichzeitig sind Kinder hierzulande alleine im Internet jährlich zwischen 2.700 und 7.800 Online-Marketingmaßnahmen für solche Lebensmittel ausgesetzt.

Freiwilligkeit führt nicht zu einem besseren Lebensmittelangebot

Die bestehenden Selbstverpflichtungen der Lebensmittel- und Werbebranche sind zu wenig ambitioniert und bieten zahlreiche Schlupflöcher, die es erlauben, unausgewogene Lebensmittel an Kinder zu vermarkten. Zu den Schlupflöchern gehören Richtwerte für Zucker, Fett oder Salz, die weit hinter den von den Experten der WELTGESUNDHEITSORGANISATION (WHO) entwickelten Nährwertkriterien bleiben oder der alleinige Fokus auf Werbung, nicht aber auf die Produktverpackung und das reale Angebot im Lebensmittelhandel.

Dennoch setzt das Bundesernährungsministerium bisher unvermindert auf freiwillige Maßnahmen, beispielsweise mit der Aufforderung an den DEUTSCHEN WERBERAT, seine Verhaltensregeln für Lebensmittel mit Fokus auf Kinder zu überarbeiten. Träger des Werberats sind Verbände, die unter anderem die Süßwaren- und Getränkeindustrie sowie die Lebensmittel-, Werbe- und Tabakwirtschaft vertreten.

Gesetzliche Regelungen nötig

Der vzbv fordert von der Bundesregierung eine umfassende gesetzliche Regulierung. Lebensmittel sollten nur an Kinder vermarktet werden dürfen, wenn sie den Nährwertkriterien der WHO entsprechen. Dies sollte jede Form von Werbung (z.B. TV, Online, Plakate, Influencer), die Produktgestaltung sowie das Sponsoring umfassen.

Bei einer 2020 veröffentlichten Umfrage im Auftrag des vzbv hatten sich 83 % der Verbraucher:innen für gesetzliche Höchstmengen für Zucker, Fett und Salz in an Kinder vermarktete Lebensmittel ausgesprochen. (s. **Knack•Punkt** 2/2020, S. 5)

Junkfluencer-Report

Gleichzeitig stellte FOODWATCH seinen *Junkfluencer*-Report vor. Da soziale Medien aus dem Alltag von Kindern und Jugendlichen kaum mehr weg zu denken sind, nutzen das immer mehr Unternehmen und setzen ihr Werbebudget gezielt für Influencer-Marketing ein. Sie nutzen die Popularität einzelner Social-Media-Stars, die bei Kindern und Jugendlichen eine hohe

Glaubwürdigkeit genießen und so Einfluss auf deren Kaufentscheidungen haben.

Für den Report hat FOODWATCH im Jahr 2020 mehrere Wochen die Accounts zahlreicher Influencer untersucht. Der Fokus lag auf Werbung für ungesunde Lebensmittel. Die untersuchten Influencer:innen erreichten mit ihren Posts und Videos mehrere Millionen (meist junge) Menschen. Darin werben sie ganz explizit für den Konsum ungesunder Nahrungsmittel, etwa Softdrinks, Schokolade, Torten oder Fast Food. Die Organisation fordert von der Politik – ebenso wie der vzbv – gesetzliche Regelungen für das an Kinder gerichtete Marketing statt weiterhin auf Freiwilligkeit zu setzen. Dieser Forderung schließen sich auch Prof. BERTHOLD KOLETZKO, STIFTUNG KINDERGESUNDHEIT, und die DEUTSCHE ALLIANZ NICHTÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN (DANK) an. Die Reaktion der Ministerin: Mehr Selbstverpflichtung (siehe Kasten).

Empfehlenswert ist ein kleiner Film zu den Marketingtricks „Wolf of Candystreet“ (siehe Links). (AC)

Quellen: *Strenge Regeln für Kinderlebensmittel überfällig. Bericht verdeutlicht Wirkungslosigkeit „freiwilliger Selbstverpflichtungen“*, vzbv-Presseinfo vom 17.02.21 ♦ *Junkfluencer: So ködern McDonald's, Coca-Cola & Co. Kinder in sozialen Medien*, foodwatch-Pressemeldung vom 17.02.21 ♦ www.dank-allianz.de/pressemeldung/influencerwerbung-fur-ungesunde-produkte-dank-fordert-gesetzliche-regelung.html (17.02.21)

⇨ www.vzbv.de/sites/default/files/downloads/2021/02/16/vzbv_philipsborn_bericht_kindermarketing_2021-02.pdf

⇨ www.foodwatch.org/fileadmin/DE/Themen/Kinderernaehrung/Influencer/Webversion_Junkfluencer_Report_2021.pdf

⇨ <https://youtu.be/hHspyMqJSuQ>

Bundesernährungsministerin Julia Klöckner zu Lebensmittelwerbung – auch auf Social-Media-Kanälen –, die besonders auf Kinder abzielt (17.2.2021):

„An Kinder gerichtete Lebensmittelwerbung müssen wir stärker in den Blick nehmen. Ich meine, hier sind weitergehende Beschränkungen notwendig. Dies gilt gerade auch für den digitalen Bereich, der für den Medienkonsum von Kindern immer relevanter wird. Werbung darf Kinder nicht dazu verleiten, sich ungesund zu ernähren. Das habe ich kürzlich auch gegenüber dem Zentralverband der deutschen Werbewirtschaft deutlich gemacht. Ich fordere ich auf, die Verhaltensregeln zu verschärfen – ganz konkret fordere ich Nachbesserungen bei der Altersgrenze und bei der Werbung für Lebensmittel mit ungünstiger Nährstoffzusammensetzung. Weiter ist wichtig, dass verschärfte Verhaltensregeln in der Praxis auch streng angewandt werden.“

Quelle: BMEL-Pressemeldung vom 17.02.2021

C. Schäfer

Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden?

Ständiges Sitzen, ein zu schnelles Mittagessen, Stress und psychische Probleme belasten Magen und Darm. Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Bauchschmerzen schlagen auf unser Wohlbefinden. Aber woher kommen diese Beschwerden und was hilft dagegen? Wie eine darmfreundliche Ernährung aussieht und was jeder selbst tun kann, um Beschwerden zu kurieren und vorzubeugen, wird in diesem Ratgeber anschaulich gemacht. Er zeigt, wie sich Sodbrennen, Verstopfung oder Durchfall frühzeitig erkennen und behandeln lassen. Außerdem bietet er Soforthilfe bei diesen Beschwerden.

Die Autorin, CHRISTIANE SCHÄFER, ist eine bekannte Ernährungsexpertin für Magen-Darm-Erkrankungen, Allergien und Unverträglichkeiten. Das Besondere an diesem Buch: Es geht weniger um Krankheiten, als vielmehr

um eine gesunde Verdauung und um ganz normale Lebensmittel, um die Art, wie wir sie verzehren und mit was wir sie kombinieren. Es macht darauf aufmerksam, dass Lebensmittel und Verdauung heutzutage besser aufeinander abgestimmt werden müssen. Hierzulande gibt es, so SCHÄFER, ALLES und das IMMER – und auch in ALLEN möglichen Kombinationen. Aber unser Körper – insbesondere unsere Verdauungsorgane – hätten sich an diese rasante Änderung des Angebots und an die mögliche Vielfalt, nicht angepasst. Die Verdauung kapituliert bei manchem, was heute auf den Tisch kommt. Das betrifft vor allem hoch verarbeitete Lebensmittel mit „modernen“ Zutaten wie Laktose, Fruktose, modifizierten Proteinen etc., die vielfach Probleme bereiten. Dabei geht es nicht um Verbote, sondern darum, einen persönlichen Weg zu finden. (AC)



Christiane Schäfer: Wie ernähre ich mich bei Magen-Darm-Beschwerden? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag. 1. Auflage 2020, 200 Seiten. Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf. ISBN, 19,90 €, E-Book: 15,99 €. Leseprobe: → www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/essen-trinken/wie-ernähre-ich-mich-bei-magen-darm-beschwerden-46009086

M. Smollich und J. Podlogar

Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln

Seit dem Erscheinen des Buches in 2016 hat sich eine Menge getan. Vor allem bei älteren Verbraucher:innen ist das Thema



Wechselwirkungen angekommen und wird häufig nachgefragt. Zu Recht, denn in jeder Mahlzeit sind mehrere Hundert Verbindungen enthalten, die mit Arzneimitteln interagieren können, was dann im Einzelfall über Erfolg oder Misserfolg einer Therapie entscheiden kann. Wirkungsabschwächung oder völliger Wirkungsverlust, aber auch viel zu hohe Medikamentenspiegel im Körper können die Folge sein. Gleichzeitig wirken bestimmte Inhaltsstoffe direkt auf den Appetit, das Körpergewicht oder den Geschmacksinn, was ebenfalls zu Therapieversagen oder vermeidbaren Nebenwirkungen führen kann.

Die Autor:innen zeigen in diesem Buch die wichtigsten Wechselwirkungen auf. Durch übersichtliche Tabellen und prägnante Zusammenfassungen am Ende jeden Kapitels ermöglicht dieses Fachbuch einen schnellen Zugriff auf potenziell problematische Kombinationen.

Die Top 10 der mit Blick auf Interaktionen problematischen Lebensmittel sind Grapefruit, Kationen aus Milch & Milchprodukten sowie Mine-

ralwasser, Alkohol, Goji-Beeren, Tee und Kaffee, Lakritz, Rotschimmelreis und Soja sowie ballaststoffreiche, tyraminreiche, proteinreiche und Vitamin K-reiche Lebensmittel. Immer wieder gehen die Autoren auch auf Nahrungsergänzungsmittel ein. Besonders hilfreich ist die Übersichtstabelle auf den letzten Seiten, die auf einen Blick die Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln und bestimmten Medikamenten aufzeigt und direkt auf die entsprechenden Buchseiten verweist.

In der vorliegenden zweiten Auflage wurde ein Kapitel über die Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und onkologischen Arzneimitteln ergänzt. Ebenfalls neu sind Abschnitte über Arzneimittel-Interaktionen von Kurkuma/Curcumin und eine umfangreiche Tabelle mit Tropenfruchtsäften, wie sie häufig in Smoothies Verwendung finden.

Das Buch richtet sich zwar in erster Linie an jene, die sich beruflich mit der angewandten Arzneimitteltherapie beschäftigen. Doch Wechselwirkungen sind für alle Ernährungsfachkräfte wichtig, wie ein entsprechender (kurzer) Artikel in den neuen DGE-Beraterstandards zeigt. (AC)

W. Heuts und I. Vigh

Benja & Wuse – Essensretter auf großer Mission

In Benjas Zuhause verschwinden immer wieder alte und kaputte Dinge. Als sein abgekauter Lieblingsstift verschwindet, legt er sich auf die Lauer. Und er erwischt Wuse, ein kleines Zauberwesen, als dieses alte Brötchen stibitzt, die im Müll landen sollen. Das kleine wuschelige Lupa-Mädchen Wuse findet, dass Essen viel zu schade ist, um weggeworfen zu werden.

Auf einer abenteuerlichen Zauberei-reise durch Raum und Zeit zeigt sie Benja am Beispiel seiner Lieblingsfrucht, der Erdbeere, wie viel Arbeit in so einer kleinen Beere steckt – von der Pflanzung bis zur erntereifen Frucht. Und so versteht Benja, dass man die nicht einfach wegwerfen kann. Essen

will gegessen werden, Reste kann man gut verwerten, z.B. als leckere Brotchips – für die es auch gleich das passende Rezept gibt.

Das Kinderbuch setzt sich spielerisch mit dem Wert von Lebensmitteln auseinander und liefert viele kleine Ideen, wie weniger Müll entsteht. Es hat schöne bunte Illustrationen mit liebevollen Details. Die Geschichte ist gedacht zum Vor- und Selbstlesen für Kinder ab fünf Jahren. (AC)



Wenke Heuts, Inka Vigh: Benja & Wuse – Essensretter auf großer Mission. 40 Seiten Hardcover, oekom 2021, 14 € (E-Book 10,99 €)

F. Fischer und H. Oberhansberg

Was hat die Mücke je für uns getan?

Mit diesem Titel wecken FRAUKE FISCHER und HILKE OBERHANSBERG das Interesse der Lesenden. Die Autorinnen zeigen, dass jedes Lebewesen, egal wie groß oder unbeliebt, eine wichtige Rolle in der Natur spielt – denn ohne Mücken gäbe es keine Schokolade.

In drei Teilen wird erklärt, warum Menschen von der Natur, ihrer Artenvielfalt und den verschiedenen Ökosystemen abhängig sind. Zunächst beschreiben die Autorinnen was unter Biodiversität zu verstehen ist, stellen die aktuelle Lage dar. Im zweiten Teil wird erläutert, wie Biodiversität viele Aspekte des Lebens bestimmt, z.B. Ernährung, Gesundheit und Sicherheit. FISCHER und OBERHANSBERG verdeutlichen, dass die Natur einzigartige Phänomene geschaffen hat, die den Menschen helfen. Leider werden beispielsweise durch Überflutungen und Temperaturanstiege immer mehr



Frauke Fischer, Hilke Oberhansberg: Was hat die Mücke je für uns getan? Endlich verstehen, was biologische Vielfalt für unser Leben bedeutet. 224 Seiten, 1. Auflage 2020, oekom Verlag München, ISBN 978-3-96238-209-4, 20 € (E-Book 15,99 €)

„TOFI – schlank und trotzdem krank?“, S. 7f

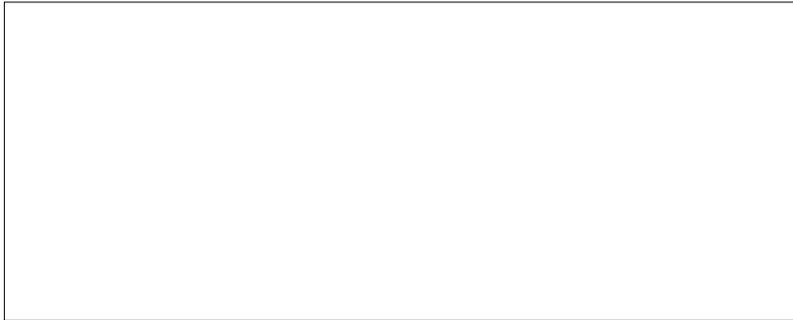
[1] Mangiameli F; Worm N: Außen schlank, innen fett. Warum verstecktes Bauchfett auch für schlanke Menschen gefährlich ist. TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2021 • [2] Eckel N et al. (2018): Transition from metabolic healthy to unhealthy phenotypes and association with cardiovascular disease risk across BMI categories in 90.257 women (the Nurses' Health Study): 30 year follow-up from a prospective cohort study. The Lancet, DOI [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(18\)30137-2](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(18)30137-2) • [3] Jayedi A et al. (2020): Central fatness and risk of all cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of 72 prospective cohort studies. Meta-Analysis BMJ, DOI [10.1136/bmj.m3324](https://doi.org/10.1136/bmj.m3324) • [4] Stefan N et al. (2017): Causes, Characteristics, and Consequences of Metabolically Unhealthy Normal Weight in Humans. Cell Metab. DOI: [10.1016/j.cmet.2017.07.008](https://doi.org/10.1016/j.cmet.2017.07.008) • [5] Nier A et al. (2019): Metabolic Abnormalities in Normal Weight Children Are Associated with Increased Visceral Fat Accumulation, Elevated Plasma Endotoxin Levels and a Higher Monosaccharide Intake. Nutrients DOI [10.3390/nu11030652](https://doi.org/10.3390/nu11030652) • [6] van Hulst A et al. (2020): Determinants of new onset cardiometabolic risk among normal weight children. Int J Obes (Lond) DOI [10.1038/s41366-019-0483-0](https://doi.org/10.1038/s41366-019-0483-0) • [7] Gómez-Zorita S et al. (2021): Metabolically healthy obesity and metabolically obese normal weight: a review. J Physiol Biochem. DOI [10.1007/s13105-020-00781-x](https://doi.org/10.1007/s13105-020-00781-x) • [8] Lobitz R (2020): Risikofaktor nichtalkoholische Leber, / BZfE-Newsletter vom 18.11.2020, www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/november/risikofaktor-nichtalkoholische-fettleber

„Der Apfel mit dem Selen-Plus“, S. 14

[1] Apfel-Innovation der Hochschule Osnabrück soll das Immunsystem auf Trab bringen. Pressemeldung der Hochschule Osnabrück vom 11.02.2021 • [2] Ein Apfel mit einer Extra-Portion Selen. BZfE-Newsletter Nr. 8 vom 24.02.2021 • [3] DGE: Ausgewählte Fragen und Antworten zu Selen • [4] Müller SM et al. (2020): Functional Biomarkers for the Selenium Status in a Human Nutritional Intervention Study. Nutrients 12(3): 676. doi: [10.3390/nu12030676](https://doi.org/10.3390/nu12030676) • www.selstar.de [abgerufen am 08.03.2021]

Lebensräume zerstört – mit fatalen Folgen und mit hohen Kosten, von finanziellen Einbußen bis hin zu Menschenleben. Im letzten Abschnitt wird auf Maßnahmen eingegangen, welche die verschiedenen Akteur:innen übernehmen müssen, um dem Verlust der Artenvielfalt entgegenzuwirken.

Auf leicht verständliche, humorvolle und bildhafte Art bringen die Autorinnen die Dringlichkeit dieses komplexen Themas dem Lesenden näher. Über das ganze Buch verteilt geben kurze Infoboxen interessante Beispiele und Anekdoten wieder. Somit ist diese Lektüre für alle Interessierten auch ohne Vorwissen geeignet. Letztendlich motiviert das Buch sehr, sich aktiv für den Erhalt der Artenvielfalt und Ökosysteme einzusetzen und die katastrophalen Folgen durch den Verlust der Biodiversität zu bekämpfen. (AM)



Termine

• **Online** • 5./6. Mai 2021 – ASG-Frühjahrstagung – www.asg-goe.de/tagungen.shtml • **Online** • 7./8. Mai 2021 – UGB-Jahrestagung: Ernährung aktuell – www.ugb.de/tagung • **Online** • 12.-15. Mai 2021 – Diabetes Kongress 2021: Präzisionsmedizin – eine Reise in die Zukunft der Diabetologie – <https://diabeteskongress.de/> • **Online** • 30. Juni 2021 – JETZT sichtbar werden – nutze Instagram für Dein Business als Ernährungsfachkraft – www.dge.de/fileadmin/public/doc/fb/2021/M-SM-21.pdf • **Online** • 3./4. September 2021 – Seminar: Säure-Basen-Haushalt: Wahrheit und Dichtung – www.freiraum-seminare.de/seminare/saeure-basen-haushalt-wahrheit-und-dichtung • **Magdeburg** • 8./9. September 2021 – INSECTA 2021 – www.insecta-conference.com • **Zülpich** oder **Online** • 24./25. September 2021 – Seminar: Adipositas – wir brauchen den multimodalen Ansatz – www.freiraum-seminare.de/adipositas-multimodal/ • **Heidelberg** • 24./25. September 2021 – 25. Heidelberger Ernährungsforum – www.gesunde-ernaehrung.org • **Bonn** / **Online** • 29./30. September 2021 – 5. Bonner Ernährungstage (DGE/BZfE) – bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungskommunikation/bonner-ernaehrungstage/ • **Dresden** / **Online** • 30. September - 2. Oktober 2021 – 16. Deutscher Allergiekongress – allergiekongress.de • **Bundesweit** / **Online** • 3. Oktober 2021 – Tag der Regionen 2021: Der lange Weg zu kurzen Wegen – tag-der-regionen.de/ • **Frankfurt** • 29. Oktober 2021 – Tagung der Ernährungs Umschau: Zusammen arbeiten: kooperieren, positionieren, profitieren! – tagungen.ernaehrungs-umschau.de • **Lemgo** • 3. Oktober 2021 – Apfeltag – www.bund-lemgo.de/Apfeltag.html • **Göttingen** • 3./4. November 2021 – ASG-Herbsttagung – asg-goe.de/tagungen.shtml

Internet

Interessantes im Netz

Eier ohne Kükentöten – Umfrage zeigt Verbrauchererwartung
www.verbraucherzentrale.nrw/umfrage-kuekentoeten



Fragen rund um Lebensmittel und Ernährung: Verbraucherzentrale – einfach gut informiert
<https://youtu.be/gINgABrille>



Käsevielfalt aus NRW
www.kaesekompass-nrw.de



NABU Lemgo: Obstsortendatenbank
www.obstsortendatenbank.de



Neues Bildungsportal zum Verhalten von Nutztieren
www.uni-giessen.de/fbz/fb10/institute_klinikum/zentral/biomathe/Tierschutz



Zu gut für die Tonne! – Ressourcenfilm
www.youtube.com/watch?v=TLI7zkiQ1w



Wussten Sie schon, dass Ihnen immer mehrere ältere Jahrgänge des **Knack•Punkt** im Internet als PDF-Datei kostenlos zur Verfügung stehen? Die jeweilige Ausgabe muss nur mindestens ein Jahr alt sein. Aktuell können Sie jetzt das Heft 2/2020 herunterladen. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:

→ www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt_2_2020

