

# Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung

Schwerpunkt

**Prävention und Beratung in der Pandemie –  
COVID-19 – Herausforderungen im Bereich Ernährung**



Grafik: HFCM Communicatie / Wikimedia Commons (CC-BY-SA-4.0)

Kurzmeldungen

**Neuer EU-Notfallplan für Lebensmittelversorgung und Ernährungssicherheit  
in Krisenzeiten**

Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

**Herkunftsangabe bei tiefgekühlten Lebensmitteln  
NRW isst besser! Wegweiser zu einem nachhaltigeren Ernährungssystem in NRW**

Fragen aus der Beratung

**Sind Vorratsdosen aus Birkenrinde für Lebensmittel geeignet?**

Aus Wissenschaft und Praxis

**Globaler Ernährungswandel zwischen Hunger und Übergewicht  
Alkohol – ein heikles Thema in der Ernährungsberatung?**

Seite

## 3 Editorial

### Kurzmeldungen

- 3 Nicht besser als ihr Ruf: Tütensuppen
- 3 Ernährungsstrategie für Niedersachsen
- 3 Neuer EU-Notfallplan für Lebensmittelversorgung und Ernährungssicherheit in Krisenzeiten

### Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

- 4 Universität Bonn: Informationen führen nicht zu weniger Fleischkonsum
- 4 Neue DGE-Referenzwerte für Ballaststoffe, Pantothenensäure und Magnesium
- 4 Ernährungsstrategie für Niedersachsen
- 4 Jahresbericht 2021 der Landwirtschaftskammer NRW
- 5 Herkunftsangabe bei tiefgekühlten Lebensmitteln
- 7 Umfrage der EU-Kommission zur Kennzeichnung von Lebensmitteln
- 7 Ergebnisse der amtlichen Lebensmittelüberwachung 2020
- 8 NRW isst besser! Wegweiser zu einem nachhaltigeren Ernährungssystem in NRW

### Aktionen und Veranstaltungen

- 9 Projekt „münster.land.leben“: Automat für maßgeschneiderte Genuss-Tipps

### Fragen aus der Beratung

- 9 Sind Vorratsdosen aus Birkenrinde für Lebensmittel geeignet?

### Schwerpunkt

- 10 COVID-19 – Herausforderungen im Bereich Ernährung

### Aus Wissenschaft und Praxis

- 14 Globaler Ernährungswandel zwischen Hunger und Übergewicht
- 15 Ernährungspolitik: mangelhaft
- 16 Alkohol – ein heikles Thema in der Ernährungsberatung?

### Recht und Gesetz

- 18 Neues aus dem Rechtsbereich

## 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](mailto: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](http://www.verbraucherzentrale.nrw/datenschutz).

Februar 2022 • Heft 1 • 30. 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](mailto:knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw)

#### Texte:

Angela Clausen (AC)<sup>1</sup>, Ruth Rösch (RR)<sup>2</sup>,  
Frank Waskow (WF)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Verbraucherzentrale NRW e.V.

<sup>2</sup> Fachjournalistin für Ernährung, Düsseldorf

#### 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](mailto: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](http://www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt) oder können bei uns angefordert werden.

#### Nächste Ausgabe:

April 2022, Redaktionsschluss 15. März 2022

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,**

so langsam ist die neue Bundesregierung in ihrem Amt angekommen und wir erfahren mehr über die Planungen für eine nachhaltige, klimafreundliche Lebensmittelproduktion, aber auch die Idee für mehr gesundheitlichen Verbraucherschutz – insbesondere für Kinder. Und natürlich werden auch von allen Seiten Forderungen an den neuen Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft gestellt, die er künftig einsetzen sollte – hoffentlich einvernehmlicher als früher mit seiner Kollegin vom Umweltressort. Neben den Forderungen der Deutschen Allianz Nichtübertragbarer Krankheiten (DANK) sind aus unserer Sicht auch die 10 x 5 Kernforderungen des Kritischen Agrarberichts 2022 interessant (beide Links auf S. 20). Schaut man sich den „Food Environment Policy Index 2021“ (S. 15) an, lässt sich feststellen, dass Deutschland im Vergleich mit den anderen 40 Ländern bei der Schaffung gesunder und nachhaltiger Ernährungsumfelder gerade mal im unteren Mittelfeld steht. Besonders schlecht schneidet Deutschland in Bezug auf seine Lebensmittelpreisgestaltung, die Regulierung von Lebensmittelwerbung und -marketing sowie das Lebensmittelangebot in Einzelhandel und

Gastronomie ab. Hier ist also noch viel Luft nach oben. Speziell für NRW gibt es da jetzt mit der Studie „NRW isst besser! Wegweiser zu einem nachhaltigeren Ernährungssystem in NRW“ (S. 8) viele Handlungsempfehlungen, insbesondere den Rat, eine integrierte Ernährungsstrategie für unser Bundesland zu entwickeln. Dem kommt umso größere Bedeutung zu, da sich das Ernährungsverhalten im Laufe der Corona-Pandemie nicht unbedingt zum besseren geändert hat, selbst wenn zuhause in einigen Haushalten mehr und frisch gekocht wird. Mehr dazu gibt es in unserem Schwerpunkt ab Seite 10 und in der Fortsetzung des Beitrags zum Alkoholkonsum. Beide Artikel betrachten das Thema aus der Perspektive der Ernährungsberatung. Das vermehrte Selberkochen – aber natürlich auch andere Beweggründe – haben dazu geführt, dass Verbraucher:innen mehr Wert auf regionale Produkte und klare Herkunftangaben legen. Da liegt bei Tiefkühlprodukten noch ziemlich viel im Argen wie der Marktcheck und eine Herstellerbefragung (S. 5ff) zeigt, gerade mal bei einem Drittel der untersuchten TK-Erdbeeren, TK-Erbesen und TK-Fertiggerichte mit Hähnchenfleisch trugen – legalerweise – Her-



kunftsangaben auf der Verpackung. Außerdem haben wir noch vieles Interessantes aus dem Bereich des Rechts für Sie zusammengestellt, von Mirakelbeere über Mutterkorn bis zu Selen und Titandioxid. Und nicht zu vergessen, das endgültige – für die Verbraucher:innen positive – Urteil gegen die Firma Oetker.

Eine spannende Lektüre wünscht  
**Ihre Redaktion**

## Kurzmeldungen

**Nicht besser als ihr Ruf: Tütensuppen**

Beim Geschmack nachgeholfen: viele Suppen enthielten Hefeextrakte oder Aromen

Die VERBRAUCHERZENTRALE BREMEN hat 37 Tütensuppen aus dem Online-Handel und aus Läden vor Ort miteinander verglichen, davon neun Buchstabensuppen, 14 Tomatencremesuppen und 14 Pilzcremesuppen. Salz war meist reichlich enthalten (bis zu 3,25 g pro Portion) – Jodsalt nur in 17 Produkten. Zwar enthielt keine der Suppen Zusatzstoffe aus der Gruppe der Geschmacksverstärker, 26 aber die Lebensmittelzutat Hefeextrakt. Im Durchschnitt enthielt eine Tomatensuppe pro Portion 6,4 g Tomaten, Pilzcremesuppen im Schnitt ein Gramm Pilze. Schwierig ist der Preisvergleich, weil der Grundpreis mal pro 100 g Suppenpulver und mal pro Liter fertiger Suppe angegeben wird. Erlaubt ist beides, sehr verbraucherfreundlich ist es nicht. (AC)

Quelle: PM der VZ Bremen vom 04.01.2022,  
[www.verbraucherzentrale-bremen.de/  
node/68616](http://www.verbraucherzentrale-bremen.de/node/68616)

**Ernährungsstrategie für Niedersachsen**

Ernährung ist Teil von allem, egal ob Gesundheit, Bildung, Umwelt oder Landwirtschaft. Daher hat das MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LANDWIRTSCHAFT UND VERBRAUCHERSCHUTZ NIEDERSACHSEN das ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN (ZEHN) beauftragt, eine Ernährungsstrategie für Niedersachsen zu entwickeln. Dafür wurden fünf Handlungsfelder identifiziert: Gemeinschaftsverpflegung, Ernährungsbildung, Regionalität und Saisonalität, Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelwertschätzung. Für jedes Handlungsfeld gibt es mehrere Maßnahmen als Ansatzpunkte für zukünftige Veränderungen im Ernährungssystem. Insgesamt sind es über 85 Maßnahmen, die zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigeren Ernährung in Niedersachsen beitragen sollen. (AC)

→ [www.ernaehrungsstrategie-niedersachsen.de](http://www.ernaehrungsstrategie-niedersachsen.de)

**Neuer EU-Notfallplan für Lebensmittelversorgung und Ernährungssicherheit in Krisenzeiten**

Die EU-KOMMISSION hat einen Notfallplan für Lebensmittelversorgung und Ernährungssicherheit in Krisenzeiten angenommen. Ziel ist es, die Koordinierung auf europäischer Ebene zu verstärken, um Lebensmittellengpässe in Krisenzeiten – wie der Corona-Pandemie – zu vermeiden. Der Notfallplan soll die Vorsorge der EUROPÄISCHEN UNION und eine enge Koordinierung zwischen EU, Mitgliedstaaten sowie dem öffentlichen und privaten Sektor sicherstellen, um einseitige Entscheidungen zu vermeiden und ein effizienteres Krisenmanagement zu ermöglichen. (AC)

→ [https://germany.representation.ec.europa.eu/news/neuer-eu-notfallplan-fur-lebensmittelversorgung-und-ernaehrungssicherheit-krisenzeiten-2021-11-12\\_de](https://germany.representation.ec.europa.eu/news/neuer-eu-notfallplan-fur-lebensmittelversorgung-und-ernaehrungssicherheit-krisenzeiten-2021-11-12_de)

### Universität Bonn: Informationen führen nicht zu weniger Fleischkonsum

Fleischkonsum ist ungesund und schädigt Klima und Umwelt: Wenn man Menschen über diese Zusammenhänge informiert, kann das zwar bei manchen von ihnen die Einstellung zu Schnitzel oder Steak verändern. Eine messbare Auswirkung auf das Verhalten hat das aber nicht. Das zeigt zumindest eine Feldstudie von Forscherinnen der UNIVERSITÄT BONN, INSTITUT FÜR LEBENSMITTEL- UND RESSOURCENÖKONOMIK (ILR), an der knapp 200 Studierende teilnahmen. Dazu wurden in der Mensa Flugblätter verteilt und Studierende eingeladen, an einer Online-Umfrage teilzunehmen. In der Umfrage erfuhr ein Teil der Teilnehmenden, welche Umweltprobleme mit der Fleischerzeugung einhergehen. Eine zweite Gruppe erhielt stattdessen Informationen dazu, inwieweit Fleischkonsum die Gesundheit gefährdet. Die Proband:innen der Kontrollgruppe wurden dagegen gar nicht zum Thema Fleisch informiert.

Im Anschluss gaben alle Versuchspersonen ihre Einstellung zu Fleischprodukten zu Protokoll. Außerdem sollten sie angeben, ob sie sich in Zukunft häufiger vegetarisch ernähren wollten – was über die Nummer der Mensakarte auch kontrolliert werden konnte.

Das Ergebnis fiel ernüchternd aus: Weder die Infos zu den Umwelt- noch zu den Gesundheitsrisiken hatten einen messbaren Einfluss auf den Fleischkonsum. Zwar aßen sämtliche Versuchspersonen nach der Umfrage etwas weniger Fleisch als davor, das betraf aber auch diejenigen, die keinerlei fleischbezogenen Informationen erhalten hatten. Wahrscheinlich waren also die Fleischerichte, die nach der Umfrage angeboten wurden, einfach weniger beliebt. Im Vergleich der drei Gruppen gab es keinerlei Unterschiede.

Äußerst gering war auch der Einfluss der Informationen auf die Einstellung zu Fleisch und die Intention, künftig weniger zu konsumieren. Lediglich diejenigen Studierenden, die zuvor wenig über die schädliche Wirkung des Fleischkonsums wussten, beurteilten Fleisch etwas negativer, nachdem sie die Umweltinformationen erhalten hatten. Verhaltens-Effekte gab es aber auch bei ihnen nicht.

Quellen: Pressemitteilung der Uni Bonn Nr. 326/2021 vom 23.12.2021 ♦ Weingarten N et al. (2021): Can Information Influence Meat Consumption Behaviour? An Experimental Field Study in the University Canteen. *Food Quality and Preference* 97 (April 2022), online vorab im Dezember 2021, DOI: 10.1016/j.foodqual.2021.104498

### Neue DGE-Referenzwerte für Ballaststoffe, Pantothen säure und Magnesium

Die DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) in Bonn hat Ende 2021 einige neue Referenzwerte veröffentlicht. Dabei wurde der Richtwert für Ballaststoffe von 30 Gramm/Tag bestätigt. Es handelt sich dabei „nur“ um einen Richtwert, weil Ballaststoffe nicht lebensnotwendig sind und daher kein Bedarf besteht.

Für Pantothen säure wurde der bisherige Schätzwert (ab 10 Jahren) leicht gesenkt auf 5 mg/Tag, für Stillende und Schwangere erhöht auf 7 mg (vorher 6 mg).

Die Referenzwerte für Magnesium werden nicht mehr als empfohlene Zufuhrmenge, sondern als Schätzwert angegeben, da es weder ausreichend belastbare Daten zur durchschnittlichen Magnesiumzufuhr der Bevölkerung noch Biomarker zur Bestimmung des Magnesiumstatus gibt. Die Werte bleiben mit 350 bzw. 300 mg/Tag jedoch gleich. (Die Höchstmengenempfehlung für Magnesium aus Nahrungsergänzungsmitteln beträgt laut EFSA 250 mg/Tag). Die Schätzwerte für Schwangere und Stillende sind nicht (mehr) höher als für die Allgemeinbevölkerung. Für alle drei Nährstoffe hat die DGE FAQs veröffentlicht.

→ [www.dge.de/index.php?id=1570](http://www.dge.de/index.php?id=1570)

→ [www.dge.de/index.php?id=1574](http://www.dge.de/index.php?id=1574)

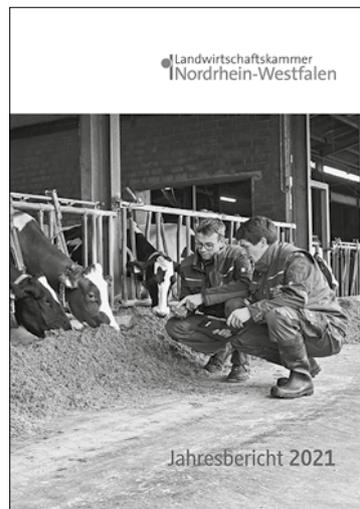
→ [www.dge.de/index.php?id=1572](http://www.dge.de/index.php?id=1572)

### Ernährungsstrategie für Niedersachsen

Ernährung ist Teil von allem, egal ob Gesundheit, Bildung, Umwelt oder Landwirtschaft. Daher hat das MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LANDWIRTSCHAFT UND VERBRAUCHERSCHUTZ NIEDERSACHSEN das ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN (ZEHN) beauftragt, eine Ernährungsstrategie für Niedersachsen zu entwickeln. Dafür wurden fünf Handlungsfelder identifiziert: Gemeinschaftsverpflegung, Ernährungsbildung, Regionalität und Saisonalität, Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelwertschätzung. Für jedes Handlungsfeld gibt es mehrere Maßnahmen als Ansatzpunkte für zukünftige Veränderungen im Ernährungssystem. Insgesamt sind es über 85 Maßnahmen, die zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigeren Ernährung in Niedersachsen beitragen sollen. (AC)

→ [www.ernaehrungsstrategie-niedersachsen.de](http://www.ernaehrungsstrategie-niedersachsen.de)

### Jahresbericht 2021 der Landwirtschaftskammer NRW



Der Bericht informiert über die vielfältige ARBEIT DER LANDWIRTSCHAFTSKAMMER NORDRHEIN-WESTFALEN, die auch viele hoheitliche Aufgaben in der Agrarverwaltung wahrnimmt. Er vermittelt gleichzeitig einen Eindruck von der Vielfalt der Landwirtschaft sowie des Gartenbaus in NRW und dokumentiert mit umfangreichem Zahlenmaterial, wie sich die Branche im zurückliegenden Jahr entwickelt hat.

→ [www.landwirtschaftskammer.de/wir/pdf/lwk-nrw-2021.pdf](http://www.landwirtschaftskammer.de/wir/pdf/lwk-nrw-2021.pdf)

(AC)

## Herstellerbefragung

## Herkunftsangabe bei tiefgekühlten Lebensmitteln

Tiefgekühlte Lebensmittel gehören in vielen deutschen Haushalten zum festen Bestandteil der täglichen Ernährung – das gilt vor allem auch während der Pandemie, da in dieser Zeit auch wieder vermehrt zuhause gekocht wird (s. S. 10ff). Für tiefgekühltes Gemüse und Obst gibt es im Gegensatz zur Frischware keine Pflicht zur Kennzeichnung des Ursprungslandes. Ebenso ist eine Angabe zur Herkunft bei verarbeitetem Fleisch nicht zwingend. Verbraucher:innen, die Wert auf kurze Transportwege legen, können sich nur bei wenigen Tiefkühlprodukten bewusst dafür entscheiden.

Dabei wünschen sich Verbraucher:innen verlässliche Angaben über die Herkunft der Lebensmittel. Laut dem aktuellen Ernährungsreport des BUNDESMINISTERIUMS FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) [1] wollen immer mehr verstärkt auf saisonale Produkte mit kurzen Transportwegen zurückgreifen. Insbesondere in Zeiten globaler Krisen zeigt sich das auch in Form vermehrter Anfragen bei den VERBRAUCHERZENTRALEN zur Regionalität und Herkunft von Lebensmitteln. Auf die Frage, welche gesetzlich vorgeschriebenen Angaben auf Lebensmittelverpackungen ihnen am wichtigsten sind, nannten 85 % der Befragten die Herkunft von Lebensmitteln.

### Rechtlicher Rahmen

Herkunftsangaben sind auf europäischer Ebene nicht für alle Lebensmittel verbindlich vorgeschrieben und auch nicht für alle Lebensmittelgruppen einheitlich geregelt.

Für frisches Fleisch, frisches Obst und Gemüse, Eier, Fisch und Honig gibt es Kennzeichnungsregelungen zur Herkunft.

Grundsätzlich entfällt die Kennzeichnungspflicht, wenn diese frischen Lebensmittel verarbeitet werden, also gewürzt, eingelegt, getrocknet oder mit weiteren Zutaten versehen. Hersteller müssen dann nicht mehr offenlegen, woher der verarbeitete Ausgangsstoff stammt. Das

gilt auch für den Verarbeitungsschritt Tiefgefrieren. Bei Fleisch und Fisch gibt es hier Ausnahmen.

Lebensmittel-Produzenten können aber freiwillig Angaben zur Herkunft ihrer Ware machen.

Häufig bleibt bei verarbeiteten Produkten sogar der Hersteller unbekannt durch Aufdrucke wie „hergestellt für XY (Name der Supermarktkette oder des Discounters)“. Gemäß den Vorschriften können statt des Herstellers auch nur der Verpacker oder der Verkäufer angegeben werden. Allerdings, und das hält auch der Gesetzgeber klarstellend fest, ist diese Pflichtangabe der Anschrift des verantwortlichen Lebensmittelunternehmers auf der Verpackung weder als Angabe des Ursprungsland noch des Herkunftsorts zu verstehen.

### Marktuntersuchung und Herstellerbefragung

Eine Herkunftskennzeichnung ist bei vielen tiefgekühlten Lebensmitteln nicht zwingend vorgeschrieben. Einige Hersteller machen freiwillige Angaben zur Herkunft ihrer Lebensmittel (siehe Foto) direkt auf der Verpackung, andere geben mit QR-Codes, die meist auf Internetseiten verlinken, mehr Transparenz und wieder andere antworten bereitwillig auf direkte Nachfragen von Kund:innen.



Um eine Übersicht zu erhalten, woher die Rohstoffe tiefgekühlter Lebens-

### Artikel 26 LMIV: Ursprungsland oder Herkunftsort

(2) Die Angabe des Ursprungslands oder des Herkunftsorts ist in folgenden Fällen verpflichtend:

a) falls ohne diese Angabe eine Irreführung der Verbraucher über das tatsächliche Ursprungsland oder den tatsächlichen Herkunftsort des Lebensmittels möglich wäre, insbesondere wenn die dem Lebensmittel beigefügten Informationen oder das Etikett insgesamt sonst den Eindruck erwecken würden, das Lebensmittel komme aus einem anderen Ursprungsland oder Herkunftsort;

(3) Ist das Ursprungsland oder der Herkunftsort eines Lebensmittels angegeben und dieses/dieser nicht mit dem Ursprungsland oder dem Herkunftsort seiner primären Zutat [= diejenige Zutat oder diejenigen Zutaten eines Lebensmittels, die über 50 % dieses Lebensmittels ausmachen oder die die Verbraucher üblicherweise mit der Bezeichnung des Lebensmittels assoziieren und für die häufig auch eine mengenmäßige Angabe vorgeschrieben ist] identisch, so

a) ist auch das Ursprungsland oder der Herkunftsort der primären Zutat anzugeben; oder

b) ist anzugeben, dass die primäre Zutat aus einem anderen Ursprungsland oder Herkunftsort kommt als das Lebensmittel.



Ohne Zusatz von Konservierungsstoffen  
100 % natürliche Zutaten  
Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern  
\*\*Tomatenmark aus EU.

Näheres regelt die Durchführungsverordnung (EU) 2018/775. Zum Unterschied zwischen Herkunftsort und Ursprungsland siehe **Knack•Punkt 2/2020**, S. 18.



**Bio-Lebensmittel**

die in der EU hergestellt wurden – und zwar sowohl verarbeitete als auch unverarbeitete Lebensmittel – müssen im selben Sichtfeld des EU-Bio-Logos eine Herkunftsinformation tragen. Unterschieden wird dabei zwischen „EU-Landwirtschaft“, „EU-Landwirtschaft/Nicht-EU-Landwirtschaft“, wenn sie zum Teil in der EUROPÄISCHEN UNION und zum Teil in einem Drittland

erzeugt wurden, sowie „Nicht-EU-Landwirtschaft“. Stammen mindestens 95 % der landwirtschaftlichen Rohstoffe aus einem Land, so darf stattdessen dieses Land genannt werden. (Verordnung (EU) 2018/848)

mittel stammen, hat die VERBRAUCHERZENTRALE BAYERN im Juli 2021 eine Marktuntersuchung im Großraum München und Nürnberg sowie eine Herstellerbefragung durchgeführt [2].

Exemplarisch wurden aus dem Tiefkühlsortiment 24 Erbsen- und 15 Erdbeerprodukte sowie 13 Fertigerichte mit Hähnchenfleisch ausgewählt. Die VERBRAUCHERZENTRALE BAYERN überprüfte bei den Produkten, ob die Herkunft der Primärzutaten auf der Verpackung deklariert wurde.

Anschließend erhielten die Handelsunternehmen beziehungsweise Hersteller der ausgewählten Produkte einen Fragebogen. Von den 20 angeschriebenen Firmen haben 18 die Fragebögen ausgefüllt zurückgesendet. Wenig auskunftsfreudig waren die Discounter. PENNY und LIDL reagierten trotz Nachfrage nicht. NORMA und NETTO antworteten nur allgemein und gingen nicht auf die Fragestellungen

ein. Lediglich ALDI SÜD schickte den ausgefüllten Fragebogen zurück.

31 % (16 Produkte) der erfassten 52 Tiefkühl-Produkte trug eine Angabe zur Herkunft auf der Verpackung. Die tiefgekühlten Erbsen mit Angabe des Ursprungslandes kommen überwiegend aus Deutschland. Ist die Herkunft nicht angegeben, stammen sie in erster Linie aus grenznahen Ländern wie Niederlande und Belgien, gefolgt von Deutschland. Teilweise wurden mehrere mögliche europäische Ursprungsländer genannt. Die tiefgekühlten Erdbeeren stammen aus Marokko, der Türkei, Polen, Bulgarien und Ägypten. Das Hähnchenfleisch von Tiefkühl-Fertigerichten kommt vorrangig aus Thailand oder Brasilien.

Der vollständige Bericht [2], ein Faktenblatt und eine Produktübersicht stehen zum Download im Internet.



**Fazit**

Die Rohstoffe von Tiefkühlprodukten stammen teilweise von weit her – selbst wenn es diese Produkte auch aus Deutschland oder zumindest den Nachbarländern gäbe. Am Einkaufsort können Verbraucher:innen bei zwei von drei Produkten das Herkunftsland nicht erkennen und sich daher nicht für kurze Transportwege entscheiden. Das gilt übrigens ebenso für Gemüse und Obst aus Konserven sowie aus Gläsern oder entsprechende Säfte – auch wenn das nicht Gegenstand dieser Untersuchung war.

Die VERBRAUCHERZENTRALE BAYERN fordert daher:

- ⇒ Eine EU-weite verpflichtende Herkunftskennzeichnung, um Verbraucher:innen und Verbraucher informierte Kaufentscheidungen entsprechend den individuellen Bedürfnissen und Überzeugungen zu ermöglichen.
- ⇒ Es sollte künftig generell das Ursprungsland jedes Lebensmittels erkennbar sein.
- ⇒ Bei verarbeiteten und zusammengesetzten Lebensmitteln sollte die Herkunft der Primärzutat gekennzeichnet werden. Das betrifft Zutaten, die entweder mehr als 50 Prozent des Lebensmittels ausmachen oder prägend für den Charakter des Lebensmittels sind.

Solche Kennzeichnungsdefizite gibt es nicht nur bei der Herkunft. Auch für Verbraucher:innen immer wichtiger werdende höhere Standards (z.B. Haltungsförm der Legehennen, Tierwohl), sind in verarbeiteten Lebensmitteln oder in der Gastronomie kaum erkennbar.

Aktuell haben Sie Gelegenheit, sich für eine bessere Kennzeichnung einzusetzen, denn bis März läuft dazu noch eine Konsultation der EU (siehe Kasten S. 7). (AC)

Quellen: [1] BMEL: Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2021, S. 17f. [www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2021.pdf](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2021.pdf) ♦ [2] *Herkunftsangabe bei tiefgekühlten Lebensmitteln. Marktcheck und Herstellerbefragung der Verbraucherzentrale Bayern, Stand: Januar 2022, [www.verbraucherzentrale-bayern.de/sites/default/files/2022-01/ergebnisbericht\\_herstellerbefragung\\_herkunftsangabe-auf-tk\\_lebensmitteln.pdf](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/sites/default/files/2022-01/ergebnisbericht_herstellerbefragung_herkunftsangabe-auf-tk_lebensmitteln.pdf)* ♦ Verordnung (EU) 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel (LMIV) (Fassung vom 01.01.2018) ♦ Durchführungsverordnung (EU) 2018/775 betreffend die Information der

Verbraucher über Lebensmittel hinsichtlich der Vorschriften für die Angabe des Ursprungslands oder Herkunftsorts der primären Zutat eines Lebensmittels (Fassung vom 09.06.2019) ♦ Verordnung (EU) 2018/848 über die ökologische/biologische Produktion und die Kennzeichnung von ökologischen/biologischen Erzeugnissen (Fassung vom 01.01.2022)

Alle Abbildungen / Fotos Verbraucherzentrale

→ [www.verbraucherzentrale-bayern.de/sites/default/files/2022-01/ergebnisbericht\\_herstellerbefragung\\_herkunftsangabe-auf-tk\\_lebensmitteln.pdf](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/sites/default/files/2022-01/ergebnisbericht_herstellerbefragung_herkunftsangabe-auf-tk_lebensmitteln.pdf)

→ [www.verbraucherzentrale-bayern.de/sites/default/files/2022-01/produktubersicht\\_herstellerbefragung\\_herkunftsangabe-auf-tiefkuhllebensmitteln-002.pdf](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/sites/default/files/2022-01/produktubersicht_herstellerbefragung_herkunftsangabe-auf-tiefkuhllebensmitteln-002.pdf)

→ [www.verbraucherzentrale-bayern.de/sites/default/files/2022-01/faktenblatt-herstellerbefragung\\_herkunftsangabe-auf-tiefkuhllebensmitteln.pdf](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de/sites/default/files/2022-01/faktenblatt-herstellerbefragung_herkunftsangabe-auf-tiefkuhllebensmitteln.pdf)



Tiefkühl-Erdbeeren

Anbieter/Produktname	Angabe zum Herkunftsland auf der Verpackung	Stammen die Erdbeeren immer aus dem auf der Verpackung angegebenen Ursprungsland?***	Preis pro 100 g	
Aldi Süd, all seasons, Erdbeeren		Ägypten	Ja	0,33 €
Edeka, Erdbeeren		Marokko	Ja	0,40 €

Weitere Informationen zur Herkunft von Lebensmitteln finden Sie hier:

→ [www.verbraucherzentrale.nrw/node/5431](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/5431)

Dort gibt es zum Download auch verschiedene Infokarten:

- Woher kommt das Rindfleisch?
- Woher kommt das Fleisch von Schwein, Schaf, Ziege, Geflügel?
- Woher kommen Fisch, Krebs- und Weichtiere?
- Woher kommt das Ei?
- Woher kommen Obst und Gemüse?
- Woher kommen regionale Lebensmittel?

**Umfrage der EU-Kommission zur Kennzeichnung von Lebensmitteln**

Die EUROPÄISCHE KOMMISSION will die EU-Regeln zur Verbraucherinformation auf Lebensmitteln überarbeiten und bittet dafür um Meinungen von Bürger:innen, Unternehmen, Verbänden und allen Interessierten. Bis zum 7. März 2022 läuft eine öffentliche Konsultation zur Kennzeichnung von Lebensmitteln. Dabei geht es um die Nährwertkennzeichnung auf der Vorderseite der Verpackung sowie um Nährwertprofile, die Herkunftskennzeichnung, Angaben zu Verfallsdaten und die Kennzeichnung alkoholischer Getränke. Bis Ende 2022 will die Kommission Europäischem Rat und Parlament einen Vorschlag für eine überarbeitete Lebensmittelinformationsverordnung vorlegen. (AC)

→ [https://germany.representation.ec.europa.eu/news/kennzeichnung-von-lebensmitteln-ihre-meinung-ist-gefragt-2021-12-14\\_de](https://germany.representation.ec.europa.eu/news/kennzeichnung-von-lebensmitteln-ihre-meinung-ist-gefragt-2021-12-14_de)

Lebensmittelsicherheit in Deutschland

**Ergebnisse der amtlichen Lebensmittelüberwachung 2020**

Im Jahr 2020 kontrollierten die Überwachungsbehörden der Bundesländer 368.888 Betriebe und 596.993 Erzeugnisse. Die wichtigsten Überwachungsergebnisse wurden am 2. Dezember 2021 vom BUNDESAMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ UND LEBENSMITTELSICHERHEIT (BVL) und den Bundesländern vorgestellt.

**STEC-Bakterien im Weizenmehl**

Nach ersten Berichten zu Shigatoxin bildenden *Escherichia coli* Anfang

2020 (s. **Knack•Punkt** 5/2020, S. 9) wurden 242 Proben von Weizenmehl aus Mühlenbetrieben für das Zoonosen-Monitoring auf STEC untersucht. 22 Proben (9,1 %) enthielten die potentiell krankmachenden Bakterien. Sie können akute Darmentzündungen verursachen, werden aber bei einer vollständigen Erhitzung des Mehls beim Backen abgetötet.

Empfehlung: Keksteig und andere Backwaren sollten generell möglichst nicht roh verzehrt werden.

**Blei in Wurstwaren mit Wild**

Durch die Verwendung bleihaltiger Munition bei der Jagd kann Wildfleisch Blei enthalten. 75 Wurstwaren mit Wild wurden für das Monitoring auf ihren Bleigehalt untersucht. Bei 54 Proben (72 %) wurde Blei nachgewiesen. Dieses kann schon in geringen Mengen schädlich sein (siehe auch **Knack•Punkt** 3/2019, S. 6). Erzeugnisse mit Wildschwein waren tendenziell stärker mit Blei belastet als Erzeugnisse mit Reh oder Hirsch. Im Gegensatz zu Fleisch von Nutztieren (Rind, Schwein, Schaf, Geflügel) gibt es für Wildfleisch keine Höchstmengen für den Bleigehalt.

Empfehlung: Empfindliche Verbrauchergruppen wie Kinder, Schwangere und Frauen im gebärfähigen Alter

sollten auf den Verzehr von mit Bleimunition geschossenem Wild verzichten. Eine Kennzeichnungspflicht dafür besteht jedoch nicht.

**Hygienemängel bei vorgeschnittenem Obst**

In vorgeschnittenem Obst und Obstsalaten „to go“ – angeboten im Handel meist in Frischhaltefolie oder Plastikbecher verpackt – können sich krankmachende Keime schnell vermehren, wenn bei der Herstellung, Lagerung und Abgabe nicht die notwendigen Hygienemaßnahmen eingehalten werden. Für den Bundesweiten Überwachungsplan (BÜp) wurden 1.135 Betrieben auf solche Keime untersucht. Bei rund einem Viertel der untersuchten Produkte (25,2 %) wurden Hygienemängel entdeckt.

Empfehlung: Insbesondere für Kinder und empfindliche Menschen sollte Obst lieber frisch selber ge-

schnitten werden – mit sauberen Messern und Brettern. Auch im Privathaushalt ist die Hygiene hierbei wichtig.

**Gesundheitsgefährdende Substanzen in Sportlernahrung**

So genannte Sportlernahrung verspricht eine leistungssteigernde Wirkung, enthält häufig aber potentiell gesundheitsgefährdende Substanzen wie Dimethylaminoethanol (DMAE) und Synephrin. Von den 87 im Rahmen des BÜp untersuchten sogenannten „Pre-Workout-Booster“ enthielten 39 solche Stoffe (44,8 %). Mehr als jede fünfte Probe (21,8 %) wies sogar mehrere dieser Stoffe auf. DMAE kann Muskelverspannungen und -zuckungen sowie Schlaflosigkeit und Magenschäden verursachen. Synephrin wird häufig in Kombination mit Koffein angeboten und kann zu schweren Herzschäden führen.

**Weiterführende Literatur:**

Bericht zum Zoonosen-Monitoring 2020:   
 ...> [www.bvl.bund.de/ZoonosenMonitoring](http://www.bvl.bund.de/ZoonosenMonitoring)

Bericht zum Bundesweiten Überwachungsplan 2020:   
 ...> [www.bvl.bund.de/buep](http://www.bvl.bund.de/buep)

Bericht zum Monitoring 2020:   
 ...> [www.bvl.bund.de/monitoring](http://www.bvl.bund.de/monitoring)

Präsentation „Lebensmittelsicherheit in Deutschland“:   
 ...> [www.bvl.bund.de/lebensmittelsicherheit2021\\_praesentation](http://www.bvl.bund.de/lebensmittelsicherheit2021_praesentation)

Empfehlung: Vor allem im Breitensport und im Sportunterricht die Gesundheitsgefahren von leistungssteigernden Substanzen thematisieren – nach diesen Ergebnissen sind nicht nur Internetprodukte ein Problem. (AC)

Quelle: BVL-Pressemitteilungen vom 02.12.2021

Studie der FH Münster

**NRW isst besser! Wegweiser zu einem nachhaltigeren Ernährungssystem in NRW**

Nur in etwa 30 % der Kitas und 14 % der Schulen in NRW wird vor Ort frisch gekocht. Dabei werden die ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen häufig nicht eingehalten, etwa dadurch, dass Fleisch und Wurstwaren zu häufig angeboten werden.

Das ist ein Ergebnis der Studie „NRW isst besser! Wegweiser zu einem nachhaltigeren Ernährungssystem in NRW“, die sich auf Strukturen der Ernährungsumgebung, der Ernährungsbildung und des zivilgesellschaftlichen Engagements fokussierte. Sie wurde von April bis September 2021 durchgeführt vom INSTITUT FÜR NACHHALTIGE ERNÄHRUNG (ISUN) an der FACHHOCHSCHULE MÜNSTER. Auftraggeber der Studie war die NRW-Landtagsfraktion von BÜNDNIS90/GRÜNE. Die Studie sollte wissenschaftlich fundierte Antworten auf die Frage geben, welche Veränderungen im Ernährungssystem notwendig sind, um allen Menschen eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu ermöglichen.

Prof. Dr. GUIDO RITTER und seine Mitarbeiterinnen haben aus den Recherchen, Analysen und Interviews Handlungsempfehlungen für die Politik formuliert. Demnach ist von zentraler Bedeutung zunächst eine integrierte Ernährungsstrategie für das Land NRW. Für deren Umsetzung sollte es beispielsweise regionale Kompetenz-

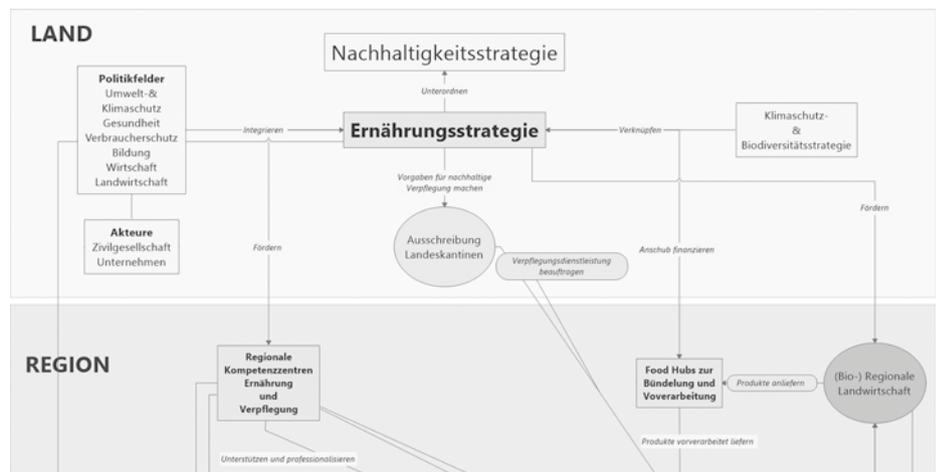
zentren für Ernährung und Verpflegung, Foodhubs und kommunale Ernährungsscouts geben.

Auf Grundlage der Studienergebnisse und ihrer Erörterung auf einer Tagung in Düsseldorf wird die Landtagsfraktion der Grünen nun soziale und ökologische Maßnahmen entwickeln.

Weitere Informationen, das vollständige Diagramm und die Studie in einer Kurz- sowie Langfassung sind im Internet abrufbar. (AC)

Quelle: Pressemeldung der FH Münster vom 24.11.2021

...> [www.fh.ms/nrw-studie](http://www.fh.ms/nrw-studie)



Fachhochschule Münster

## Projekt „münster.land.leben“: Automat für maßgeschneiderte Genuss-Tipps

Ein an der FACHHOCHSCHULE MÜNSTER entwickelter „Genuss-Automat“ liefert im Rathaus Nordkirchen, im Designer Outlet Ochtrup, am Flughafen Münster-Osnabrück und im Fachhochschulzentrum individuelle Genuss-Tipps. Tritt man vor das Gerät, stellt dieses automatisch verschiedene Fragen rund um die Themen Genuss und Ernährung. Jede Frage lässt sich berührungslos mit einer Handbewegung beantworten. Als Ergebnis gibt es persönliche Tipps, die sich auf das Genießen von Mahlzeiten und auf den Umgang mit Nahrungsmitteln beziehen. Damit sollen Menschen auf überraschende und beeindruckende Weise angesprochen und zu (noch) bewussterer Ernährung angeregt werden.

Herzstück des Genuss-Automaten ist ein sogenannter *Smart Mirror*, der Silhouette und Bewegungen der davorstehenden Person erkennt. Diese wiederum sieht gleichzeitig ihr Spiegelbild und auf dem Bildschirm angezeigte Inhalte. So ist es möglich, das Spiegelbild mit angezeigten Inhalten in Beziehung zu setzen. Über einen persönlichen Code sind im Internet weitere persönliche Tipps erhältlich – für Freude am Umgang mit guter Ernährung.

„*Smart Mirrors zur Förderung der Gesundheitskompetenz*“ ist ein Teilvorhaben des Gesamtprojektes „münster.land.leben“ der FH MÜNSTER und mehr als 75 Partnern aus Wirtschaft, Industrie und Gesellschaft. (AC)



Quelle: Pressemeldung der FH Münster vom 02.11.2021

→ [www.fh-muenster.de/forschung/muensterlandleben/tv2/tv2.php](http://www.fh-muenster.de/forschung/muensterlandleben/tv2/tv2.php)

→ [www.fh-muenster.de/forschung/muensterlandleben/index.php](http://www.fh-muenster.de/forschung/muensterlandleben/index.php)

## Fragen aus der Beratung

Frage

### Sind Vorratsdosen aus Birkenrinde für Lebensmittel geeignet?

Vor allem in Internetforen und in den sozialen Medien werden Vorratsdosen aus naturbelassener Birkenrinde (auch Birkenleder genannt) für Brot, Nudeln, Müsli, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte, Tee oder Kaffee sowie als Keks- und Brotdosen angepriesen. Da stellt sich natürlich die Frage, ob diese Dosen nicht nur nachhaltig, sondern auch für Lebensmittel geeignet sind. Tatsächlich sind solche Dosen analog wie andere Produkte aus anderen Holzarten (z.B. Bretter) zu bewerten, so das Ergebnis der Nachfrage beim CHEMISCHEN



UND VETERINÄRUNTERSUCHUNGSAMT STUTTGART. Eine Gefahr der Kontamination eines Lebensmittels durch die Dose wird als gering angesehen. Die Dosen werden in einer Art Stecktechnik (ohne Klebstoffe) gefertigt, sollen aber (nahezu) wasserdicht sein. Wenn man keine nassen Dinge einfüllt, sind eher keine mikrobiologischen Probleme zu erwarten. Die Dose soll laut Herstellern auch für die Lagerung von Käse im Kühlschrank geeignet sein. Inwieweit die ätherischen Öle – allen voran Betulin und Betulinsäure – in der Rinde tatsächlich antibak-

teriell, pilzhemmend und antiviral wirken, bleibt dahingestellt.

Wie lässt sich eine solche Dose nun aber reinigen? Benötigt wird Spülmittel und warmes Wasser. Bei Schimmelbefall von Brot empfiehlt der Hersteller die Dose bei 90-100° für 5 Minuten aufzuwärmen. Heißer sollte es wohl besser nicht sein, da Birke gut brennt. Vom Auswischen mit Essig zur Schimmelbekämpfung rät das UMWELTBUNDESAMT ab. Birkenpollenallergiker sollen mit den Dosen keine Probleme haben, die Pollen stecken ja in der Blüte und nicht in der Rinde. (AC)

Quellen: Persönliche Mitteilung des CVUA Stuttgart, September 2021 ♦ [www.birkenrinde.de](http://www.birkenrinde.de) ♦ [www.sagaan.de/birkenrinde](http://www.sagaan.de/birkenrinde) ♦ Quarks & Co.: 3 Gründe, warum wir die Birke lieben. Instagram 27.02.2021 [www.instagram.com/p/CLyaoDQq8UW/c/17878229309179777/](https://www.instagram.com/p/CLyaoDQq8UW/c/17878229309179777/) ♦ [www.umweltbundesamt.de/schimmelbekaempfung#alternative-massnahmen](http://www.umweltbundesamt.de/schimmelbekaempfung#alternative-massnahmen), Stand: 08.04.2019 [alle abgerufen am 07.01.2022]

## COVID-19 – Herausforderungen im Bereich Ernährung

*Fast zwei Jahre COVID-19-Pandemie – in dieser Zeit hat sich der Alltag vieler Menschen verändert. Wie wirkt sich das auf den Lebensstil, insbesondere das Ernährungsverhalten aus? Mit welchen Herausforderungen müssen Ernährungsfachkräfte in Prävention und Therapie umgehen? Der Artikel fasst wichtige Ergebnisse von Studien zusammen, die seit 2020 durchgeführt wurden. Eine aktuelle eigene Umfrage gibt weitere Hinweise aus der Praxis von Beratenden und Therapierenden.*

Die COVID-19-Pandemie hat uns weiter fest im Griff. Am 17. Januar 2022 betrug die 7-Tage-Inzidenz in NRW 543,7 (bundesweit 553,2), Tendenz steigend. Wir befinden uns mitten in der vierten Welle. Immer häufiger ist die Rede davon, dass wir mit der Pandemie noch länger werden leben müssen. Was bedeutet das für den Ernährungsbereich und Ernährungsfachkräfte?

Seit Frühjahr 2020 wurden einige wissenschaftliche Untersuchungen zum Ernährungszustand von COVID-19-Patient:innen, Risikogruppen und Veränderungen beim Ess- und Trinkverhalten durchgeführt und auf Fachtagungen thematisiert. Die Ergebnisse einer eigenen Umfrage (online, nicht repräsentativ) im Januar 2022 mit 93 Ernährungsfachkräften bestätigen einige Studienergebnisse, zeigen aber auch, wie wichtig eine differenzierte Betrachtung ist.

### Der Alltag hat sich verändert

Kontaktbeschränkungen, Lockdown, Homeoffice, Distanzunterricht und Schulschließungen – in wechselnder Intensität je nach aktueller Lage wurde die Bevölkerung seit März 2020 mit einschneidenden Veränderungen konfrontiert. Das betrifft in besonderem Maße Berufstätige mit (jüngeren) Kindern im Falle von geschlossenen Betreuungs-, Schul- und Freizeiteinrichtungen bzw. während einer persönlichen Quarantäne.

Die Befunde der *BIB Corona-Studie* zeigen, dass die Gesamtbelastung bei Eltern von kleineren Kindern höher war als bei Personen ohne oder mit älteren Kindern [1]. Am höchsten war der Anteil der „äußerst“ oder „stark“ Belasteten mit 60 % bei alleinerziehenden Müttern.

Eine weitere Studie zeigte, dass die Hauptlast der Kinderbetreuung während des Lockdowns bei den Müttern lag. Im Vergleich zu der Zeit vor Corona investierten jedoch auch die Väter überproportional mehr Zeit in die Kinderbetreuung [1]. Durch Schulschließungen und Homeschooling waren insbesondere Alleinerziehende und weniger gut gebildete Eltern stark belastet. Andere Erhebungen zeigten eine gleichmäßigere Mehrbelastung von Müttern und Vätern gegenüber der Zeit vor der Pandemie.

**IL** In der für den **Knack•Punkt** durchgeführten Online-Umfrage [2] wurde von den Ernährungsfachkräften zum größten Teil angegeben, dass viele ihre Klient:innen über einen veränderten Alltag (69,9 %) und über stärkere Belastungen in der Pandemie berichten (61,3%). 26,9 % gaben an, dass manche/wenige Klient:innen über eine Entlastung bzw. Entschleunigung berichten.

Freie Ergänzungen zu dem Thema waren: „Entlastung bzw. Entschleunigung war nur am Anfang so“, „Homeoffice und Homeschooling als Doppelbelastung“, „Für manche ist Homeoffice ein Fluch, viele haben mehr Zeit für sich“ und „Ich habe das Gefühl, dass Frauen noch mehr in der Pandemie von Belastungen und Stress betroffen sind als Männer“.

### Mehr und anders essen

Prof. Dr. HANS HAUNER vom INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN DER TECHNISCHEN UNIVERSITÄT MÜNCHEN berichtete im Juni 2021 auf dem Online-Frühjahrssymposium der ÖSTERREICHISCHEN GESELLSCHAFT FÜR ER-



Foto: Anna Shvets / pexels.com

NÄHRUNG (ÖGE) über eine Erhebung zum Gesundheits- und Ernährungsverhalten Erwachsener im April 2021 [3]. Bei der Mehrzahl der Befragten (60-67 %) gab es keine grundlegenden Veränderungen. Knapp 30 % gaben an, in der Pandemie aus Langeweile oder aus Lust mehr zu essen. Und natürlich ist der Weg zum Kühl- bzw. Vorratsschrank im Home Office viel kürzer. Bei „mehr essen“ bevorzugten die Befragten ungünstige Produkte wie Süßigkeiten, Kuchen und süße Backwaren, Knabberartikel, Fastfood und zuckerhaltige Getränke. Seelische Belastung förderte ein ungünstiges Essverhalten.

Inwieweit sich die Pandemie auf das Ernährungsverhalten auswirkt, wurde auch in mehreren Studien untersucht, die auf dem 58. DGE-Kongress vorgestellt wurden. Die wichtigsten Ergebnisse [4]:

- ⇨ Keine signifikante Mengenänderung des Gemüseverzehrs, jedoch eine geringere Variabilität der verzehrten Gemüsesorten inklusive Hülsenfrüchte.
- ⇨ Weniger Gemüse als vor der Pandemie wurde verzehrt bei einer geringeren Verfügbarkeit, wenn die Preise stiegen, seltener eingekauft wurde oder eine veränderte Arbeitssituation vorlag, die sich diesbezüglich auswirkte.
- ⇨ Mehr Arbeiten im Homeoffice veränderte die Lebensmittelauswahl nur leicht (es wurden etwas mehr Eier und Wasser/ungesüßte Getränke konsumiert).

Hier besteht sicherlich weiterer Forschungsbedarf, weil die Erhebungen nur Momentaufnahmen sind und sich die Situation in verschiedenen Bevöl-

kerungsgruppen im Laufe der Zeit vermutlich sehr unterschiedlich darstellt.

Bei der Online-Umfrage [2] wurden am häufigsten folgende Veränderungen beim Ess- und Trinkverhalten benannt: „Tendenziell wird insgesamt mehr gegessen“ (37,6 %), „Tendenziell werden mehr alkoholische Getränke konsumiert“ (36,6 %), „Tendenziell werden mehr Süßigkeiten und gesüßte Getränke konsumiert“ (34,4 %) und „Tendenziell werden mehr Convenienceprodukte, Fertiggerichte und Fastfood konsumiert“ (26,9 %). 24,7 % der Befragten gaben an, dass die Veränderungen individuell so verschieden seien, dass sie keine Tendenzen erkennen können.

### Anders einkaufen

Deutliche Zuwächse beim Online-Shopping, ein stärkeres Preisbewusstsein sowie die zunehmende Relevanz von (nachhaltigen) Herstellermarken machte das Marktforschungsinstitut GfK im September 2021 aus [5].

Diese Trends sind offenbar auf veränderte Bedürfnisse, Erwartungen und Hoffnungen der Konsumenten zurückzuführen. Dazu gehören eine neu gewonnene Heimatliebe, Entschleunigung im Alltag, mehr Fokus auf körperliche und seelische Gesundheit, bewussterer Konsum, flexibleres Arbeiten und der Wunsch nach intensiveren Beziehungen.

Freie Antworten aus der Online-Umfrage [2] dazu waren: „Der Einkauf – auch für Lebensmittel – wird als belastend empfunden“, „Klienten nehmen sich mehr Zeit für den Lebensmitteleinkauf“, „Unzufriedenheit, Preissteigerungen bei Lebensmitteln, Mogelpackungen“.

### Selber kochen

Laut einer Gießener Studie war der Zeitaufwand für die Mahlzeitenzubereitung zuhause etwas höher als vor der Pandemie [4] und es fand eine Verlagerung der Mahlzeitenzubereitung ins häusliche Umfeld statt. Außer-Haus-Angebote wurden, mit Ausnahme von Take-away-Angeboten von Restaurants, deutlich weniger ge-

nutzt. Die Forschenden gingen dabei von einer höheren Ernährungsqualität beim Selberkochen aus, da die Mahlzeitenzubereitung zuhause in der Regel mit einem höheren Obst- und Gemüseverzehr assoziiert ist.

Die Mehrheit der Befragten (53,8 %) der Online-Umfrage [2] gab an, dass nur manche/wenige Klient:innen berichteten, dass sie in der Pandemie mehr selber kochen. Immerhin ein Drittel (32,3 %) gab an, viele würden berichten, dass sie in der Pandemie mehr selber kochen. Freie Ergänzungen dazu waren: „Es wird häufiger unter Stress gekocht (Arbeit, Homeschooling)“, „Sie nehmen sich mehr Zeit für das Kochen“, „Viele achten mehr auf gesundes Kochen“, „Kochkompetenzen nehmen weiter ab“, „Neue Gerichte werden ausprobiert und Experimente gewagt“, „Selber kochen macht Spaß“, „Viele berichten über die Verstärkung eines gestörten Essverhaltens und damit einhergehend entsprechende Veränderung bei Koch- bzw. Nichtkochverhalten“, „Zunahme der Nutzung von Bestell- und Lieferdiensten“ (mehrfach genannt).

### Weniger bewegen

„Tendenziell bewegen sich die Klientinnen und Klienten weniger“ (72%) war die deutlichste Veränderung, die bei der Online-Umfrage [2] von den Ernährungsfachkräften benannt wurde. Eine freie Ergänzung dazu war: „Weniger Bewegung, weil Fitnessclubs geschlossen waren oder aktuell mit Zertifikat oder aus Ängsten gehen Klienten nicht in die Halle oder ins Schwimmbad“.

Prof. Dr. DANIEL KÖNIG, UNIVERSITÄT WIEN (ZENTRUM FÜR SPORTWISSENSCHAFT UND UNIVERSITÄTSSPORT UND FAKULTÄT FÜR LEBENSWISSENSCHAFTEN), bestätigte auf dem ÖGE-Frühjahrssymposium, dass die COVID-19 Maßnahmen den Lebensstil beeinflussen, die körperliche Aktivität vermindern oder verändern und sitzende/liegende Tätigkeiten gefördert haben [6]. Zugleich wies er darauf hin, dass die Ergebnisse aus unterschiedlichen Studien heterogen sind und in Abhängigkeit der Art der Erfassung, der Maßnahmen, der Länder und des

Alters unterschiedlich ausfallen. Auch seien die gesundheitlichen Effekte noch nicht absehbar.

HAUNER berichtete aus seiner Erhebung [3], über die Hälfte der Befragten habe angegeben, sich weniger zu bewegen. Das betraf vor allem Männer, Menschen mit hohem BMI, jüngere sowie Befragte mit höherem Bildungsstand.

### Psychisch belastet

Laut Dr. SUSANNE RABADY (KOMPE- TENZZENTRUM ALLGEMEIN- UND FAMILIENMEDIZIN, KARL LANDSTEINER PRIVATUNIVERSITÄT FÜR GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN KREMS KLPU) haben in der Pandemie viele Menschen verstärkt psychische Probleme und leiden unter Ängsten, Schuldgefühlen, Trauer und Depression. Bei Kindern zeigen sich teilweise Verhaltensänderungen, Ängste, Schulschwierigkeiten und Abkapselung [7].

Manche psychisch Belastete flüchten sich in ungesundes Verhalten und suchen Trost im Essen, Trinken, Rauchen und Medienkonsum. Problematisch ist aus Sicht der Allgemeinärztin, dass Arztbesuche aufgeschoben, akute Erkrankungen übergangen und Kontrolluntersuchungen ausgelassen werden. Dadurch können sich Grunderkrankungen verschlechtern, was wiederum die Prognose im Falle einer COVID-19-Infektion ungünstig beeinflusst.

Dr. CHRISTINE TRETTER, Fachärztin für Psychiatrie und Ernährungsmedizin, beschrieb auf dem ÖGE-Symposium anhand von verschiedenen Studien aus Deutschland und Österreich ebenfalls eine zunehmende psychische Belastung der Bevölkerung [8, 9]:

- Anstieg psychischer Symptome für Depression, Ängste oder Schlafprobleme auf das Drei- bis Fünffache der Werte vor der Pandemie.
- Junge Erwachsene zeigen auffallend hohe Belastung. Personen über 65 Jahren kamen mit Abstand am besten durch die Krise.
- 55 % der untersuchten Schüler:innen leiden unter einer depressiven Symptomatik, die Hälfte unter Ängsten, ein Viertel unter Schlafstörungen und 16 % haben suizidale Gedanken.

- Jüngerer Alter war in verschiedenen Studien ein Risikofaktor für höhere Einsamkeit. Die erhöhte Vulnerabilität der Jüngeren kann dadurch erklärt werden, dass diese Gruppe möglicherweise weniger resilient gegenüber Stressoren ist. Diese Gruppe war allerdings auch den stärksten Auswirkungen durch die Kontaktbeschränkungen ausgesetzt.
- Zwischen 30 und 39 Jahren sind viele Personen durch Familie und Beruf stark eingebunden und die Arbeitszeit übersteigt die Freizeit (auch durch unbezahlte Arbeit).
- Vulnerable Bevölkerungsgruppen in Bezug auf psychische Belastungen in der Pandemie sind Alleinerziehende mit geringem Einkommen, psychisch Kranke, Kinder und Jugendliche, sozial schwach gestellte Personen, Menschen mit Migrationshintergrund in ökonomisch schwierigen Verhältnissen, alte und bereits von Einsamkeit bedrohte Menschen.

Eine Meta-Analyse von insgesamt 43 Studien mit 71.613 Teilnehmern zeigt, dass die Pandemie in der Allgemeinbevölkerung vor allem Ängste und Depressionen ausgelöst hat. Männer können demnach die Krise leichter bewältigen als Frauen [10].

**II** Auch in den Antworten der Online-Befragung [2] wurde dem Thema „*psychische Belastungen*“ ein großer Stellenwert beigemessen. An zweiter Stelle der häufiger auftretenden Diagnosen, Anliegen und Begleiterkrankungen bei den Klient:innen seit Beginn der Pandemie wurden „*psychische Erkrankungen*“ (51,1 %) und an dritter „*Essstörungen*“ (44,6 %) genannt. Auch bei den freien Kommentaren wurde der wahrgenommene Anstieg psychischer Belastungen oder Störungen mehrfach beschrieben.

## Risikofaktor Übergewicht

HAUNER legte auf dem ÖGE-Symposium anhand einer Studie dar, dass sich Gewichtsveränderungen seit Beginn der COVID-19-Pandemie in Abhängigkeit vom BMI in unterschiedlichem Ausmaß zeigen [3]:

- Insgesamt: zugenommen 39 %, abgenommen 11 %, weder noch 48 %.
- Bei BMI 30: zugenommen 53 %, abgenommen 11 %, weder noch 34 %.
- BMI 25 bis unter 30: zugenommen 45 %, abgenommen 7 %, weder noch 46 %

Jüngere Erwachsene (18-44 Jahre) waren ebenfalls besonders häufig von einer Gewichtszunahme betroffen.

Gewichtsanstiege sind problematisch, weil Übergewicht und Adipositas schwerere Krankheitsverläufe und Sterblichkeit im Falle einer COVID-19-Infektion begünstigen. Prof. Dr. STEFAN ENGELI beschreibt in einem Fachartikel ausführlich die Zusammenhänge und bisherigen Erkenntnisse [12]. Die chronische subklinische Inflammation, oxidativer Stress und gestörte Immunität könnten nach bisheriger Datenlage dem schweren Verlauf bei massivem Übergewicht zu Grunde liegen.

Insbesondere bei jüngeren Menschen ohne Vorerkrankungen trägt Adipositas zu einer schlechten Prognose bei. Schon im Bereich des (moderaten) Übergewichts ist eine Tendenz zu schlechten Verläufen zu sehen.

**II** Übergewicht war in der Umfrage mit 77,2 % das meist genannte Anliegen der Klient:innen in der Ernährungsberatung und -therapie, das zudem seit Beginn der Pandemie häufiger auftritt als vorher [2]. Untergewicht wurde dagegen von 9,8 % der Befragten genannt. Metabolisches Syndrom und damit einhergehende Erkrankungen erreichten einen Wert von 23,9 %. In den freien Kommentaren wurden auch gastrointestinale Störungen wie Divertikulose und Divertikulitis, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Krebs und Post-Covid-Symptome benannt.

## Risikofaktor Diabetes mellitus

Auch für Diabetiker:innen stellt die COVID-19-Pandemie eine besondere Herausforderung dar. Auch sie tragen das Risiko für einen besonders schweren Krankheitsverlauf im Falle einer Infektion. Das Sterberisiko ist aufgrund der Beteiligung der Lunge und des Herzens verdoppelt. Darü-

ber hinaus leiden Diabetes-Patienten häufig an Begleiterkrankungen, die den klinischen Verlauf weiter verschlechtern [13]. Eine schwere COVID-19-Erkrankung wiederum fördert eine metabolische Entgleisung.

Auch eine reduzierte medizinische Versorgung von Menschen mit Diabetes und schlechte metabolische Kontrolle während der Pandemie tragen zur ungünstigen Prognose bei.

Gravierend zeigten sich die Auswirkungen einer schlechten Versorgung diabetischer Füße in Großbritannien: Dort stieg seit Beginn der Pandemie die Zahl der großen Amputationen um 300 % [14].

## Risikofaktor Mangelernährung

70 % der hospitalisierten COVID-19-Patient:innen sind – vielleicht auch aufgrund des höheren Alters – mangelernährt oder weisen ein Malnutrisionsrisiko auf [14]. Bleibt dieses unbehandelt, wirkt sich das sowohl in der Akutphase als auch in der Rekonvaleszenz in der Post-Covid-Phase negativ aus. LINDA CHRISTIAN, Diätologin an der UNIVERSITÄTSKLINIK WIEN, berichtete dazu auf dem ÖGE-Frühjahrsymposium 2021, dass bei 37 % der COVID-19-Erkrankungen (bei schweren Verläufen sogar bei 52 %) ein ungewollter Gewichtsverlust von über 5 % eintritt. Kachexie und Sarkopenie erhöhen das Risiko nochmals – besonders deutlich im Falle einer sarkopenen Adipositas – auch ein häufiges Alterssymptom.

Während der Pandemie ist es also besonders wichtig, im Rahmen der Prävention und Prophylaxe bei gefährdeten Personen auf den Ernährungszustand zu achten. Prof. Dr. STEPHAN C. BISCHOFF von der UNIVERSITÄT HOHENHEIM weist darauf hin, dass das Virus zwar vor allem die Atemwege befallt, durch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall könne sich jedoch die Nahrungsaufnahme und -verwertung zusätzlich verschlechtern [16]. Gefährdete Personen seien vor allem ältere Menschen und Kinder.

## Erfahrungen von Ernährungsfachkräften

In der Online-Umfrage [2] erhielten die Teilnehmer:innen Gelegenheit, in freien Kommentaren weitere Erfahrungen mitzuteilen. Dazu gehören fol-

gende Beobachtungen während der Pandemie:

- Vielen Ratsuchenden fällt ein normales und „gesundes“ Essverhalten schwer, weil die Tagesstruktur fehlt und die soziale Kontrolle durch Mitschüler:innen und Kolleg:innen fehlt.
- Bei vielen Klienten liegen die „Nerven blank“. Andere kommen ganz gut zurecht. Wir müssen uns vor allem um diejenigen kümmern, die besonders belastet sind und mit dem veränderten Alltag nicht gut zurechtkommen.
- Wer vor Beginn der Pandemie schon Schwierigkeiten hatte, hat nun noch mehr. Wer vorher schon allein war, für den ist es schwieriger. Sozial eingebunden sein, hilft auch esstechnisch durch die Pandemie.
- Hungern am Tag, am Abend zu große Mahlzeiten.
- Generell sind seit der Pandemie die Beratungsanfragen in meiner Praxis angestiegen, korreliert mit den Lockdowns.
- Viel mehr Anfragen für Online-Beratungen. Viel mehr Multimorbidität.
- Es haben deutlich weniger Patient:innen in den ersten 14 Monaten der Pandemie professionelle Hilfe bei mir in Anspruch genommen.
- Erhöhtes Auftreten von Anorexia nervosa und auch Zwangsstörungen (z.B. Waschzwang) in der Praxis.
- Vorhandene psychische Erkrankungen verschlimmern sich oft.
- Verstärkte Nutzung von Apps.
- Häufiger Interesse an „gesunder Ernährung“.
- Das Homeoffice hat sich positiv auf die Genese von Reizdarmpatienten ausgewirkt. Eigener Rhythmus, mehr Zeit, Toilette nebenan, mehr Ruhe, warmes Essen selbst gekocht war besser umsetzbar, ...
- Weniger Arztbesuche wegen Unverträglichkeiten.

Zur eigenen Arbeit gaben 65,9 % der Befragten an, seit Beginn der COVID-19-Pandemie Online-Beratungen und -Sitzungen durchzuführen, 14,3 % hatten dies bereits vor Beginn der



Foto: Gerd Aummann / pixabay.com

Pandemie ihren Klient:innen angeboten. 13,2 % gaben an, nicht online zu beraten.

Die meisten Befragten waren in der Ernährungstherapie (69,2 %) und/oder in der Ernährungsberatung (62,6 %) tätig.

### Fazit

Die COVID-19-Pandemie stellt uns alle vor große Herausforderungen. Der Alltag hat sich für viele verändert. Psychische Belastungen und depressive Störungen kommen vermehrt vor – diese wirken sich auf das Essverhalten aus. Insgesamt haben sich Lebensstil und Lebensqualität bestimmter Bevölkerungsgruppen unter Corona verschlechtert. Viele Menschen bewegen sich weniger und haben seit Beginn

der Pandemie an Gewicht zugenommen – vor allem diejenigen, die schon vorher einen höheren BMI hatten. Übergewicht, Adipositas und Diabetes mellitus erhöhen das Risiko, an einer COVID-19-Infektion zu erkranken und einen schwereren Verlauf zu haben. Doch auch Mangelernährung ist ein Risikofaktor und tritt im Falle einer COVID-19-Erkrankung mit schwerem Verlauf häufig ein.

In Prävention, Beratung und Therapie erfüllen Ernährungsfachkräfte während der Pandemie enorm wichtige Aufgaben. Dies wird möglicherweise von Politik und Gesellschaft unterschätzt. (RR)

Quellen: S. 19

→ [www.verbraucherzentrale.nrw/kp-umfrage22.pdf](http://www.verbraucherzentrale.nrw/kp-umfrage22.pdf)

### Rat und Infos zu COVID-19

Landesregierung NRW: → [www.land.nrw/corona](http://www.land.nrw/corona)

Dashboard der Landesregierung NRW zur Corona-Pandemie:

→ [www.giscloud.nrw.de/corona-dashboard.html](http://www.giscloud.nrw.de/corona-dashboard.html)

Robert Koch-Institut:

→ [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV_node.html)

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW – Infos in Leichter Sprache: → [www.mags.nrw/coronavirus-leichtesprache](http://www.mags.nrw/coronavirus-leichtesprache)

### Rat und Infos zu Ernährung während der Pandemie

Essen in der Familie: → [www.verbraucherzentrale.nrw/node/45954](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/45954)

Corona – Was können Nahrungsergänzungsmittel?

→ [www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/45640](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/45640)

WHO – Ernährungstipps für die Quarantäne:

→ [www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine](http://www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine)

## Globaler Ernährungswandel zwischen Hunger und Übergewicht

Weltweit breiten sich Ernährungsmuster nach Vorbild der westlichen Industriestaaten aus. Zunehmend werden dabei traditionelle Ernährungsmuster durch urbane Ernährungsstile abgelöst. Im Zeitraum von 1991 bis 2018 ist die tägliche Energieaufnahme weltweit um 328 kcal pro Kopf gestiegen, in den am wenigsten entwickelten Ländern um 415 kcal. Zudem hat der Anteil an Fleisch und anderen tierischen Nahrungsmitteln weltweit zugenommen. Unter den Ländern mit einem niedrigen Verzehrsniveau Anfang der 1960er Jahre verzeichneten seitdem vor allem China (19 %), Brasilien (13,1 %), Japan (10,8 %) und Mexiko (9,8 %) erhebliche Zuwächse.

### Von Unterernährung zu Fehlernährung

Adipositas, Übergewicht und durch Fehlernährung bedingte nichtübertragbare Krankheiten galten lange als typische Ernährungsprobleme von Industrienationen. Unterernährung wurde mit Armut und Ernährungsunsicherheit in Verbindung gebracht. Infolge des globalen Ernährungswandels ist ein zunehmender Anteil der Menschen im Laufe des Lebens jedoch inzwischen beiden Formen der Fehlernährung (*Double Burden of Malnutrition*) ausgesetzt, insbesondere in Ländern mit niedrigem und middle-

rem Einkommen. Unterernährung in frühen Lebensphasen erhöht die Anfälligkeit für Übergewicht im Erwachsenenalter. Sehr hohe Adipositas-Quoten weisen die Länder Saudi-Arabien (42,3 %), Ägypten (41,1 %), Südafrika (39,6 %), Türkei (39,2 %), Irak (37 %), Algerien (34,9 %), Tunesien (34,3 %) und Mexiko (32,8 %) auf. Besonders hoch ist das Risiko für Adipositas bei Frauen, die in der frühen Kindheit einem extremen Nahrungsmangel ausgesetzt waren. Entsprechend nimmt Übergewicht in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen bei Frauen vielfach schneller zu, als Untergewicht zurückgeht.

Die Abbildung zeigt Adipositas (Body Mass Index, BMI  $\geq 30$ ) und Untergewicht (BMI  $< 18,5$ ) in ausgewählten Ländern (WHO-Daten 2016). Demnach weisen die im Welthungerindex (WHI 2020) als ‚niedrig‘ eingestuften Länder mit großen Erfolgen bei der Hungerbekämpfung die höchsten Adipositas-Prävalenzen bei Frauen auf: Saudi-Arabien (42,3 %), Ägypten (41,1 %), Südafrika (39,6 %), Türkei (39,2 %), Irak (37 %), Algerien (34,9 %) und Tunesien (34,3 %).

### Erfolge gegen Hunger durch Corona gefährdet

Weltweit ist Hunger deutlich zurückgegangen, von 1,01 Mrd. Hungernden

im Jahr 1990 auf 690 Millionen im Jahr 2019 vor der Covid-Pandemie. Dennoch sind die Fortschritte in vielen Ländern gering, sodass die Hungersituation dort kritisch bleibt und durch die wirtschaftlichen Folgen der Covid-Pandemie verschärft wird. Auch werden 37 Länder bis 2030 nicht ein niedriges Hungerniveau erreichen. Einer Schätzung der FAO zufolge ist durch die Corona-Pandemie die Zahl der unterernährten Menschen im Jahr 2020 um 83 bis 132 Millionen gestiegen. Die von Ernährungsunsicherheit betroffenen Menschen werden sich im Jahr 2021 weltweit schätzungsweise auf 265 Millionen verdoppelt haben, darunter 74 Millionen Kinder. Seit Beginn der Pandemie haben nach Schätzungen von UNICEF fast 370 Millionen Kinder in 150 Ländern infolge von Schulschließungen keinen Zugang mehr zu Schulmahlzeiten (Stand März 2021).

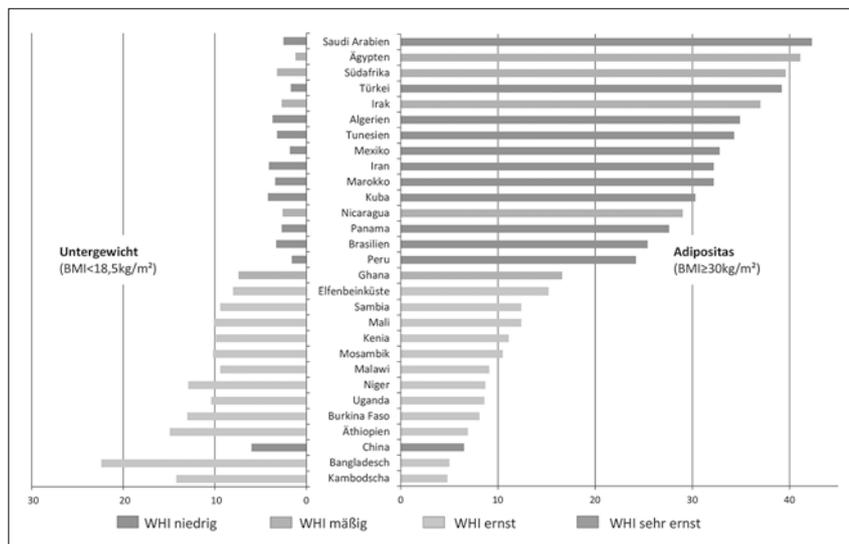
### Wenig nachhaltige Ernährungssysteme fördern Adipositas in Deutschland

Fast ein Viertel der Bürger:innen in Deutschland ist adipös und mehr als die Hälfte übergewichtig, wobei die Übergewichtsprävalenz bei Männern mit 67 % deutlich höher ausfällt. Rund ein Drittel der gesamten Krankheitslast in Deutschland ist auf vermeidbare verhaltensbedingte und rund 9 % auf ernährungsbedingte Risiken zurückzuführen.

Dies geht u.a. auf wenig nachhaltige Ernährungssysteme zurück, die vor allem auf ökonomisches Wachstum ausgerichtet sind. Die Adipositas-Pandemie und deren Folgen werden dadurch befördert, Gesundheitskosten in die Gesellschaft verlagert sowie Umweltschäden und Treibhausgasemissionen in Kauf genommen. Für die deutsche Politik besteht also Handlungsbedarf, denn die nationale Strategie gegen Übergewicht steht ebenso aus, wie die überarbeitete Fassung der S3-Leitlinie „Prävention und Therapie der Adipositas“ (Version 2.0 gültig bis 30.04.2019).

Dabei gilt es, endlich die internationalen Empfehlungen für verhältnispräventive und marktregulatorische Maßnahmen in die deutsche Politik aufzunehmen:

➤ Die Gestaltung gesundheitsförderlicher Ernährungsumgebungen



Prävalenz von Untergewicht und Adipositas bei Frauen in ausgewählten Ländern, Stand 2016, eigene Darstellung

### Warnhinweise statt Ampel?

Chile und Israel setzen auf verpflichtende Warnhinweise auf der Vorderseite von Lebensmittelverpackungen, die sich als wesentlich wirksamer als Ampelkennzeichnungen von Lebensmitteln erwiesen haben. Auch Mexiko, Uruguay, Peru und Brasilien erwägen diese Warnhinweis einzuführen.

In Chile erhalten industriell hergestellte Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Zucker, Fett, Transfetten und Salz seit 2019 achteckige Warnhinweise. Ab 2023 werden die Anforderungen verschärft: dann werden Nahrungsmittel mit einem Gehalt an Salz von 400 statt bisher 800 mg/100 g kennzeichnungspflichtig. Bei Zucker reduziert sich der Anteil von 22,5 auf 10 g/100 g (Getränke 5 g/100 ml), bei Fetten von 6 auf 4 g/100 g.

Kiosks, Cafeterien und Mensen in Schulen dort dürfen seit 2019 keine Produkte mit achteckigen Warnhinweisen mehr verkaufen. Hierdurch fallen Süßigkeiten und Getränke mit einem hohen Zucker- oder Süßstoffgehalt automatisch aus dem Sortiment. Ein Leitfaden enthält eine Liste mit industriellen Produkten, die im Verkauf in Bildungseinrichtungen erlaubt sind, darunter folgende einfach verarbeitete Produkte: Tiefgefrorenes, Dosenobst und -gemüse, Naturjoghurt sowie bestimmte Getreideprodukte. Ernährungsberater kontrollieren das Angebot. Der Leitfaden verbietet zudem Lebensmittel mit Konservierungs- oder künstlichen Farbstoffen, Geschmacksverstärkern, Säuerungsmitteln sowie Süßstoffen.

Quelle: [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/\\_Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/MRI-finaler-Bericht-Naehrwertkennzeichnung.pdf](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/MRI-finaler-Bericht-Naehrwertkennzeichnung.pdf), Stand: 03.08.2020

durch die Förderung gesunder Ernährung in Kitas und Schulen sowie die Einschränkung des Verkaufs ungesunder Lebensmittel in den Settings und ihrem Umfeld.

→ Die Förderung von ernährungsphysiologisch hochwertigen

Lebensmitteln über Preis- und Marktregulierungen zu steuern sowie zu prüfen, ob verpflichtende Warnhinweise für bestimmte Lebensmittel mit einem hohen Fett-, Zucker- und Salzgehalt wie in Chile oder Israel (siehe Kasten oben) eingeführt werden sollten.

Letztlich geht es darum, den Einfluss kommerzieller Interessen auf nationaler, europäischer und internationaler Ebene stärker zu begrenzen, um Adipositas-Prävention und gesundheitliche Chancengleichheit voranzubringen. (WF)

Der Artikel ist eine Kurzfassung des Originalartikels in der Zeitschrift „Vereinte Nationen“.

REHAAG R; WASKOW F (2021): Ernährungswandel zwischen Hunger und Übergewicht. In:

Vereinte Nationen Heft 3 (Blick über den Tellerrand), S. 112-7. DOI: 10.35998/vn-2021-0013,

→ <https://zeitschrift-vereinte-nationen.de/suche/zvn/artikel/ernaehrungswandel-zwischen-hunger-und-uebergewicht>

## Prävention II

### Ernährungspolitik: mangelhaft

Ein gesundes Ernährungsumfeld für seine Bürger zu schaffen – da bleibt Deutschland weit hinter seinen Möglichkeiten zurück. Das ist das eindeutige Fazit eines Forschungsprojekts, an dem 55 Experten aus Wissenschaft, Politik und Zivilgesellschaft mitgewirkt haben.

Die Forschenden untersuchten, wo Deutschland bei der Schaffung gesunder und nachhaltiger Ernährungsumfelder steht und identifizierten Handlungsfelder für die Zukunft. Zur Bewertung setzten sie den „Food Environment Policy Index 2021“ (Food-EPI) ein. Dieses methodische Rahmenwerk ist etabliert und wird in 40 Ländern weltweit eingesetzt. Der Food-EPI hilft bei der Bewertung öffentlicher Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung, indem er

die nationalen politischen Rahmenbedingungen auf strukturierte Weise erfasst und mit internationalen *Best-Practice*-Beispielen vergleicht.

Demnach steht Deutschland im Vergleich mit den anderen 40 Ländern bei der Schaffung gesunder und nachhaltiger Ernährungsumfelder gerade mal im unteren Mittelfeld. Besonders schlecht schneidet Deutschland in Bezug auf seine Lebensmittelpreisgestaltung, die Regulierung von Lebensmittelwerbung und -marketing sowie dem Lebensmittelangebot in Einzelhandel und Gastronomie ab.

Die beteiligten wissenschaftlichen und medizinischen Fachgesellschaften fordern mehr Regulierung. Handlungsbedarf sehen sie unter anderem bei der Umsetzung einer qualitativ hochwertigen und gebüh-

renfreien Schul- und Kitaverpflegung. Auch in anderen öffentlichen Einrichtungen mit Kantinen sollten verbindliche Qualitätsstandards eingeführt werden. An Kinder gerichtete Lebensmittelwerbung sei gesetzlich zu regulieren. Außerdem fordern sie eine Mehrwertsteuerreform sowie die Einführung einer Herstellerabgabe auf Softdrinks. Der vollständige Bericht steht im Internet.

Viele dieser Forderungen finden sich auch in den Empfehlungen der ZUKUNFTSKOMMISSION LANDWIRTSCHAFT (S. Knack•Punkt 4/2021, S. 16). (AC)

→ [www.jpi-pen.eu/images/reports/Food-EPI\\_Germany\\_Evidence\\_Report.pdf](http://www.jpi-pen.eu/images/reports/Food-EPI_Germany_Evidence_Report.pdf)

→ [www.jpi-pen.eu/images/reports/Food-EPI\\_EU\\_FINAL\\_20210305.pdf](http://www.jpi-pen.eu/images/reports/Food-EPI_EU_FINAL_20210305.pdf)



## Alkohol – ein heikles Thema in der Ernährungsberatung?

Seit Beginn der COVID-19-Pandemie haben viele Menschen ihren Alkoholkonsum verändert (s. **Knack•Punkt** 6/2021, S. 10ff: „Wenig Kontakte, viel Alkohol?“).

### Erfahrungen aus der Beratungspraxis

Der veränderte Alltag durch Kontaktbeschränkungen und Lockdown macht sich auch in der Ernährungsberatung bemerkbar. Im Austausch mit Ernährungsberater:innen und -therapeut:innen aus NRW und in einer Online-Umfrage [1,2] zeigte sich, dass das Thema Alkohol eine Rolle spielt.

Vor allem die Zeiten des strengen Lockdowns gingen demnach bei einigen Klient:innen mit einem höheren Alkoholkonsum einher. Das hat – neben wenig Bewegung, Sport und Abwechslung – auch das Gewicht steigen lassen und ist teilweise ein Kernthema in Gewichtsreduktionsgruppen. Auch zeigten sich gewisse Nachholeffekte im Frühjahr und Sommer 2021, als wieder mehr Verabredungen und Veranstaltungen möglich waren. Diese gingen oft mit dem Konsum von Alkohol einher.

Im Gespräch mit Klient:innen über Lieblingsspeisen und Kochgewohnheiten kommt nebenbei auch die Sprache auf das Thema Alkohol. So ist Kochen oder Schmoren mit Wein sehr beliebt. Wer ein Alkoholproblem hat, sollte Alternativen suchen, zum Beispiel Fruchtsäfte, Fond, Balsamico oder Kokosmilch in Verbindung mit Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und anderen Gewürzen. Alkoholfreier Wein hingegen ist für die meisten Betroffenen keine gute Alternative, weil Aufmachung der Flasche, Geschmack und Geruch ein Trigger sein können.

### Alkoholkonsum und Anregungen für die Ernährungsberatung

Da der Konsum von Alkohol in der westlichen Welt akzeptierter Teil der Esskultur und des Lebensstils ist, ist er auch eng mit der Ernährung verknüpft. In Anamnese und Beratungsgesprächen erhalten Berater:innen möglicherweise Hinweise auf einen

riskanten oder schädlichen Alkoholkonsum oder gar auf eine Abhängigkeit. Die Rolle der Ernährungsfachkräfte bei Prävention, Diagnostik, Therapie und Rückfallprophylaxe beschreibt HECHT [3] ausführlich in dem Artikel „Alltagsdroge Alkohol: Konsum, schädlicher Gebrauch und Abhängigkeit. Herausforderungen in der Ernährungsberatung“.

### Beispiele im Beratungsalltag

- Der Übergang vom schädlichen zum abhängigen Konsum ist häufig schleichend und nicht leicht zu erkennen. Hellhörig sollte die Beratungskraft werden, wenn eine psychische Bindung im Sinne von regelmäßigen Alltagssituationen und Ritualen erkennbar wird (z.B. das „Feierabendbier“) oder der Alkohol bereits als Mittel zur Gefühls- und Stressregulation eingesetzt wird („Nach dem Stress genehmige ich mir einen Drink, um runterzukommen“).
- Viele Betroffene spielen ihren Alkoholkonsum herunter oder sehen ihn (zunächst) nicht als problematisch an. Das erschwert es, das Problem zu erkennen.
- Widersprüchlich: Obwohl Alkohol gesellschaftlich akzeptiert ist und zugleich die Folgen seines Konsums verharmlost werden, haben Menschen mit einem Alkoholproblem ein schlechtes Image und sehen sich vielen Vorurteilen ausgesetzt. Diese speisen sich oft aus einem wahrgenommenen Selbstverschulden der Krankheit, scheinbar fehlender Veränderungsmotivation und einer vermeintlich ungünstigen Prognose. Auch werden alkohollabhängige Menschen oft eher mit dem Obdachlosen am Bahnhof als mit Menschen aus der Mitte der Gesellschaft assoziiert. Die Erfahrung von Suchtexpert:innen zeigt allerdings, dass auch viele „Hochleister“ und Gutverdienende ein Alkoholproblem haben, zum Beispiel Manager:innen,

Mediziner:innen oder Lehrer:innen.

- Wenn Betroffene sich grundsätzlich verstanden und angenommen fühlen, sind sie meist eher bereit, sich zu öffnen und sich auch mit den Nachteilen ihres Verhaltens und Möglichkeiten zur Veränderung zu beschäftigen. Hier ist viel Empathie, Fingerspitzengefühl und ggf. eine Zusammenarbeit mit einer Suchtberatungsstelle gefragt.
- Falls sich in der Beratung Hinweise auf einen abhängigen Alkoholkonsum zeigen, ist eine Differenzialdiagnostik durch Ärzt:innen oder klinische Psycholog:innen erforderlich.

### Wie viel Alkohol liegt im grünen Bereich?

Bis zu 24 Gramm Alkohol pro Tag für einen Mann, bis zu 12 Gramm pro Tag für eine Frau und mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche – das entspricht laut S3-Leitlinie „Screening, Diagnose und Behandlung alkoholbezogener Störungen“ [3] heute einer „risikoarmen“ Menge. 12 Gramm reiner Alkohol sind enthalten in einem „Standardglas“ Bier (300 ml, 5 Vol.-%), Wein (125 ml, 12 Vol.-%) oder Schnaps (40 ml, 38 Vol.-%). Diese Menge ist also schnell erreicht, was vielen nicht bewusst ist.

Diese Grenzwerte beziehen sich auf gesunde Erwachsene zwischen 21 und 65 Jahren (nicht schwanger, nicht stillend) ohne genetisches oder erworbenes Risiko. Der Begriff „risikoarm“ impliziert, dass es keinen risikofreien Alkoholkonsum gibt. Für Jugendliche und junge Erwachsene unter 21 Jahren gibt es keine Richtwerte für einen risikoarmen Konsum.

### Viel Alkohol, wenig Nährstoffe?

Riskanter, übermäßiger Alkoholkonsum und eine unausgewogene Ernährung gehen oft Hand in Hand. Vor allem bei regelmäßigem hohem Alkoholkonsum ersetzen alkoholische Getränke im schlimmsten Fall ganze Mahlzeiten. Das kann zu Mangelernährung führen.

Schädlicher Alkoholkonsum unterwandert außerdem die Effekte der Ernährungsberatung. Denn der Alkoholkonsum beeinflusst Motivation, Verhalten und das Selbstmanagement, um Empfehlungen umzusetzen. Obendrein wirkt sich Alkohol ungünstig auf den Stoffwechsel aus, was zum Beispiel bei Diabetes und Fettstoffwechselstörungen problematisch ist. Als Zelligift kann er obendrein nahezu

**Beispiele für Erkrankungen, die mit Alkohol in Verbindung gebracht werden:**

- Fettleber und Leberzirrhose
- Schädigung des Gehirns mit Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Intelligenzminderung
- Herzmuskelerkrankungen
- Bluthochdruck
- Krebserkrankungen (insbesondere von Leber, Mundhöhle, Rachenraum und Speiseröhre, Enddarm und weiblicher Brustdrüse)
- Pankreatitis
- Gastritis
- Impotenz
- Übergewicht („Bierbauch“), das wiederum das Risiko für diverse Erkrankungen erhöht.

jedes Körperorgan schädigen. Die *International Classification of Diseases* (ICD-10) listet allein mehr als 40 Diagnosen auf, die in einem vollständigen kausalen Zusammenhang mit übermäßigem Alkoholkonsum stehen [4]. Bis zu 200 Erkrankungen werden damit in Verbindung gebracht, auch wenn die Datenlage noch nicht einheitlich ist.

Das Argument, dass der Körper für den Abbau des Zellgiftes Alkohol Energie und Nährstoffe verbraucht, die er eigentlich für andere Aufgaben benötigt, regt manche Klient:innen zum Nachdenken an.

Andere Ratsuchende haben vielleicht etwas von einer Nährstofftherapie gehört, die angeblich einer Alkoholabhängigkeit vorbeugt oder diese sogar behandeln kann. Diese wird zum Beispiel von der als freiberufliche Journalistin für Medizin und Wissenschaft tätigen Sprach- und Politikwissenschaftlerin GABY GUZEK und ihrem Mann Dr. med. BERND GUZEK in dem Buch „*Alkohol adé – Der direkte Weg zurück zur Gesundheit*“ [5] empfohlen. Bestimmte Aminosäuren, B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin D sowie bestimmte Mineralstoffe sollen

alkoholbedingte Veränderungen im Hirnbotenstoff-System ausgleichen, den Stoffwechsel regulieren, Schlaf und Entspannung fördern und Entzugssymptome verhindern. In dem Buch werden Erfolge mit der Supplementierung in höheren Dosen beschrieben und Studien aufgeführt, die das bestätigen sollen. Eine anerkannte Methode ist das jedoch nicht.

Es spricht aber einiges dafür, bei regelmäßigem Alkoholkonsum die Nährstoffversorgung gut im Blick zu haben, entsprechende Laborwerte überprüfen zu lassen und darauf aufbauend die Ernährungsberatung zu gestalten.

**Gute Argumente gegen das Trinken**

Ernährungsfachkräfte haben die Chance, ihre Klient:innen im günstigen Fall für die gesundheitlichen Folgen des Alkoholkonsums zu sensibilisieren und positive Veränderungen anzustoßen. Gerade im Hinblick auf die Corona-Pandemie gibt es gute Argumente, den Alkoholkonsum einzuschränken oder ganz auf Alkohol zu verzichten:

- Alkoholkonsum schwächt das Immunsystem.

- Der Konsum von Alkohol schützt nicht vor dem COVID-19-Virus. Anders als Desinfektionsmittel auf der Haut tötet Alkohol im Körper nicht das Virus ab.
- Starker Alkoholkonsum erhöht das Risiko eines akuten Atemnotsyndroms (ARDS), einer schwerwiegenden Komplikation von COVID-19.
- Alkohol „benebelt“. Gerade in der Pandemie kann es erforderlich sein, schnell zu handeln und Entscheidungen für sich und Angehörige zu treffen. Nüchternheit und ein klarer Kopf sind dabei von Vorteil.
- Alkohol zu trinken, um mit Stress, Ängsten und Belastungen umzugehen, ist kein geeigneter Bewältigungsmechanismus. Vielmehr erhöht Alkohol die Symptome von Panik- und Angststörungen, Depressionen und anderen psychischen Störungen.
- Die Corona-Pandemie ist eine gute Gelegenheit, das eigene Trinkverhalten zu überdenken und ggf. zu korrigieren, da gewisse Anreize und Situationen, in denen Alkohol eine Rolle spielt, wegfallen. Vieles verändert sich gerade – warum also nicht bewusst positive Änderungen ansteuern?

Eine ausgewogene Ernährung – wozu auch ein maßvoller Umgang mit Alkohol gehört – ist neben den bekannten Vorsichtsmaßnahmen und einem insgesamt gesunden Lebensstil die beste Art, Corona die Stirn zu bieten. (RR)

*Quellen: [1] Persönliche Mitteilungen von fünf Ernährungsberater:innen und -therapeut:innen im Herbst 2021 ◆ [2] Eigene Erhebung: Covid-19 – Veränderungen im Alltag, beim Essverhalten und in der Ernährungsberatung. Online-Befragung vom 10.-14.01.2022 ◆ [3] Hecht J.: Alltagsdroge Alkohol: Konsum, schädlicher Gebrauch und Abhängigkeit. Herausforderungen in der Ernährungsberatung. Ernährungs Umschau 5/2018, DOI: 10.4455/eu.2018.020 ◆ [4] Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF), Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN), Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. (DG-SUCHT): S3-Leitlinie „Screening, Diagnose und Behandlung alkoholbezogener Störungen“. AWMF-Register Nr. 076-001. Kurzfassung. Aktualisierte Version 2020, [www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/076-001.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/076-001.html) ◆ [5] Guzek G; Guzek B: *Alkohol adé. Der direkte Weg zurück zur Gesundheit*, Guzek Verlagsgesellschaft mbH, Wien 2020, und Blog „Alkohol adé“, [www.alkohol-ade.com](http://www.alkohol-ade.com)*

**Rat und Info**

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA)

→ [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Kenn dein Limit (Informationsportal der BZGA)

→ [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

DEUTSCHE HAUPTSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN (DHS)

→ [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Alkoholkonsum und Prävention, Bundesgesundheitsblatt 6/2021:

→ [www.springermedizin.de/bundesgesundheitsblatt-gesundheitsforschung-gesundheitsschutz-6-/19239684](http://www.springermedizin.de/bundesgesundheitsblatt-gesundheitsforschung-gesundheitsschutz-6-/19239684)

## Neues aus dem Rechtsbereich

Von der den Sinnen ein Schnippchen schlagenden Wunderbeere (Mirakelfrucht) haben wir schon 2012 im **Knack•Punkt** berichtet. Nun ist ihr Pulver als neuartiges Lebensmittel zugelassen worden.

Bahnbrechender und vor allem verbraucherfreundlich ist das EuGH-Urteil zur Lebensmittelkennzeichnung. Demnach müssen Nährwertangaben vergleichbar sein und dürfen sich nicht auf eine vom Hersteller ausgewählte Zubereitungsform beziehen, wenn es dafür verschiedene Möglichkeiten gibt.

Ebenfalls wichtig: Das Verbot für Titandioxid als Lebensmittelzusatzstoff ist in Kraft.

### Titandioxid jetzt in Lebensmitteln verboten

Anfang Mai 2021 erfolgte seitens der EUROPÄISCHEN LEBENSMITTELSICHERHEITSBEHÖRDE EFSA die Einstufung des weißen Farbstoff Titandioxid als „nicht sicher“ (s. **Knack•Punkt** 3/2021, S. 14). Mit der Verordnung (EU) 2022/63 der Kommission vom 14. Januar 2022 ist die Verwendung von Titandioxid in Lebensmitteln seit dem 7. Februar 2022 verboten. Bis zum 7. August 2022 dürfen Lebensmittel, die bis 7. Februar hergestellt wurden, weiterhin in Verkehr gebracht werden. Nach diesem Zeitpunkt dürfen sie bis zu ihrem Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum auf dem Markt bleiben.

Achtung: Titandioxid ist auch in vielen Medikamenten (z.B. Schmerztabletten) enthalten. Die Verwendung als Hilfsstoff in Arzneimitteln ist vorerst weiterhin erlaubt, die Notwendigkeit wird aber bis 2025 auf den Prüfstand gestellt. Außerdem wird Titandioxid in (Kinder-)Zahnpasta (als CI 77891) verwendet.

### EuGH-Urteil: Kalorienangaben müssen vergleichbar sein

Kalorienangaben auf Lebensmittelverpackungen dürfen sich nicht auf eine beispielhafte Zubereitung des Lebensmittels beziehen, wenn es verschiedene Arten der Zubereitung gibt. Nährwerte auf das zubereitete Lebensmittel zu beziehen, sei nur dann zulässig, wenn es zwingend zu-

bereitet werden müsse und die Zubereitungsweise auch vorgegeben sei. Außerdem müssen Nährwertinformationen einfach und leicht verständlich sein und einen Vergleich mit anderen Produkten sicherstellen. Dies hat der EUROPÄISCHE GERICHTSHOF (EUGH, 8. Kammer, C-388/20) am 11. November 2021 entschieden.

Das Unternehmen hatte auf der Schauseite des Müslis „*Vitalis Knusper-Müsli Schoko + Keks*“ aus Sicht des VERBRAUCHERZENTRALE BUNDESVERBANDS (vzbv) gegen die Lebensinformationsverordnung verstoßen. Der EUGH bestätigte diese Auffassung. OETKER hatte die Kalorienangaben pro 100 g auf der Vorderseite durch die Komposition von 40 % Müsli mit 60 % fettarme Milch „niedrig gerechnet“.

Der BUNDESGERICHTSHOF (BGH) hatte dem EUGH die Grundsatzfrage nach einer Klage des vzbv gegen die DR. AUGUST OETKER NAHRUNGSMITTEL KG vorgelegt. Vorausgegangen waren ein Urteil des LANDGERICHTS BIELEFELD (s. **Knack•Punkt** 5/2018, S. 4) gegen das OETKER Berufung eingelegt hatte und ein entsprechendes Urteil des OBERLANDESGERICHTS HAMM (OLG, 13.06.2019, Az. 1-4 U 130/18). Die Revision zum BUNDESGERICHTSHOF (BGH) wurde zugelassen. Am 23.07.2020 setzte der BGH das Verfahren aus und legte dem EUGH zwei Fragen zur Auslegung vor:

1. Ist Art. 31 Abs. 3 Unterabs. 2 Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV, 1169/2011) dahin auszulegen, dass diese Regelung allein für Lebensmittel gilt, bei denen eine Zubereitung erforderlich und die Zubereitungsweise vorgegeben ist?

2. Falls Frage 1 zu verneinen ist: Meint die Wortfolge „je 100 g“ in Art. 33 Abs. 2 Unterabs. 2 LMIV allein 100 Gramm des Produkts zum Zeitpunkt des Verkaufs oder aber – zumindest auch – 100 Gramm des zubereiteten Lebensmittels?

KLAUS MÜLLER, Vorstand des vzbv, kommentiert: „*Damit hat der Europäische Gerichtshof der Kalorienschönrechnerei bei Lebensmitteln, die auf verschiedene Art und Weise zubereitet werden können, einen Riegel vorgeschoben. Das Urteil macht*

*den Weg frei für mehr Transparenz und Klarheit. Ziel muss es sein, dass vergleichbare Kalorienangaben auf Produktverpackungen stehen.*“ Die Angabe unrealistischer Portionsgrößen kann Verbraucher:innen verwirren und zu einem falschen Eindruck über die Ausgewogenheit des Lebensmittels führen, auch im Vergleich zu anderen Produkten. Der vzbv fordert deshalb, dass Unternehmen auf der Verpackungs-Vorderseite auf bekannte Bezugsgrößen wie 100 Gramm oder 100 Milliliter des Lebensmittels zurückgreifen.

Das bewertende Nährwertkennzeichnungsmodell *Nutri-Score* auf der Verpackungsvorderseite bezieht sich ebenfalls auf 100 Gramm oder 100 Milliliter, ist für Unternehmen in Deutschland aber freiwillig. Stand 1. November 2021 hatten sich 244 deutsche Unternehmen für die Verwendung bei der französischen Gesundheitsagentur ANSES als Markeninhaber:innen registrieren lassen.

Quellen: [www.vzbv.de/urteile/eugh-urteil-kalorienangaben-muessen-vergleichbar-sein](http://www.vzbv.de/urteile/eugh-urteil-kalorienangaben-muessen-vergleichbar-sein) ♦ [www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/naehrwertkennzeichnung-hilfestellungen.html](http://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/naehrwertkennzeichnung-hilfestellungen.html) [alle abgerufen am 02.12.2021]

### Neue Höchstgehalte für Mutterkorn

Seit 1. Januar 2022 gelten neue Höchstgehalte für Mutterkorn-Sklerotien und Ergotalkaloide (Pilzgift des Mutterkorns) in Mahlerzeugnissen (Verordnung (EU) 2021/1399 der Kommission) und zwar nicht nur in Roggen wie bisher, sondern auch in Weizen und Dinkel. Da festgestellt wurde, dass das Nichtvorhandensein von Sklerotien das Vorhandensein von Ergotalkaloiden nicht ausschließt, wurden auch Grenzwerte für diese Giftstoffe festgelegt.

Die Verordnung ändert die sogenannte Kontaminanten-Verordnung (EU) 1881/2006, Fassung vom 01.01.2022)

### Einstufung von selenhaltigen Lebensmitteln

Selen kommt natürlicherweise in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor. Es wird aber auch in Nahrungsergänzungsmitteln, Lebensmitteln für besondere medizinische Zwecke, angereicherten Lebensmit-

teln und Arzneimitteln eingesetzt. Die GEMEINSAME EXPERTENKOMMISSION ZUR EINSTUFUNG VON STOFFEN, deren Geschäftsstelle vom BUNDESAMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ UND LEBENSMITTELSICHERHEIT (BVL) und BUNDESINSTITUT FÜR ARZNEIMITTEL UND MEDIZINPRODUKTE (BfArM) geleitet wird, hat nun eine Stellungnahme zur rechtlichen Einstufung von selenhaltigen Erzeugnissen erstellt, die als Lebensmittel in Verkehr gebracht werden.

→ [www.bvl.bund.de/SharedDocs/Fachmeldungen/01\\_lebensmittel/2021/2021\\_12\\_22\\_Einstufung-Selen-LM.html](http://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Fachmeldungen/01_lebensmittel/2021/2021_12_22_Einstufung-Selen-LM.html)

### Mirakelbeere als getrocknetes Pulver zugelassen

Das Pulver der getrockneten Mirakelbeere (Wunderbeere, *Synsepalum dulcificum*) ist nun offiziell als neuartiges Lebensmittel zum Einsatz in Nahrungsergänzungsmitteln in der EUROPÄISCHEN UNION zugelassen worden (Durchführungsverordnung (EU) 2021/1974 der Kommission), allerdings darf es bis zum 5. Dezember 2026 nur von der Firma MEDICINAL GARDENS S.L. in Verkehr gebracht werden. Die Tagesdosis ist beschränkt auf max. 0,7 g/Tag. Es ist nicht geeignet für schwangere und stillende Frauen.

Die Mirakelbeere ist eine kleine rote Frucht mit einem faszinierenden Inhaltsstoff: dem Miraculin. Dieser Stoff, ein Glykoprotein, ist in der Lage, die Geschmackswahrnehmung auf den Kopf zu stellen und mehr Süße

„herzuzaubern“. Miraculin bindet nur unter sauren Bedingungen, wodurch saure Reize in süße umgewandelt werden. Selbst intensiv saure Früchte wie Zitronen, Limetten oder Rhabarber schmecken nach dem Verzehr einer Beere auf einmal süß. Dabei reagieren beim Zerkauen die Fruchtsäuren aus sauren Lebensmitteln mit dem Glykoprotein der Frucht. Das verändert sich daraufhin so, dass es an den Süßrezeptor andockt und für einen starken Süßgeschmack sorgt. Dieser Effekt hält zwischen 15 und 120 Minuten an.

Die maximale geschmacksmodifizierende Aktivität wird bei pH 3,0 beobachtet. In einer schwach sauren Umgebung wirkt Miraculin als positiver allosterischer Modulator; bei neutralem pH-Wert wirkt es als Antagonist, der die Aktivität anderer süßschmeckender Zutaten wie Saccharose, Saccharin und Aspartam hemmen kann.

Amerikanische Onkolog:innen empfehlen die Wunderbeere auch Krebspatient:innen, deren Appetit oder Geschmackssinn durch die Chemotherapie gelitten hat. Als mögliche unerwünschte Wirkungen werden Halskratzen und Magenschmerzen genannt, außerdem sind Allergien denkbar. (AC)

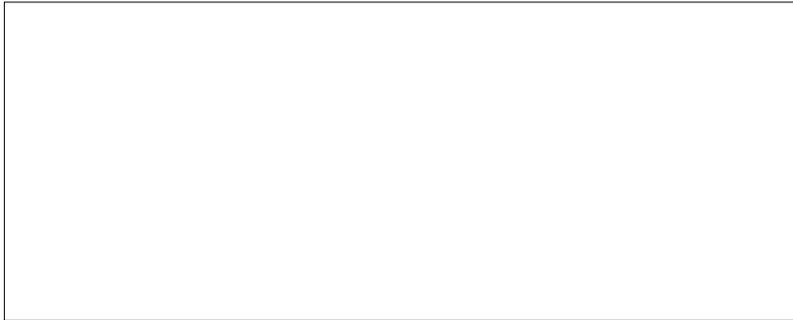
Quellen: [https://eur-lex.europa.eu/eli/reg\\_impl/2021/1974/oj/deu](https://eur-lex.europa.eu/eli/reg_impl/2021/1974/oj/deu) ♦ [https://webgate.ec.europa.eu/fip/novel\\_food\\_catalogue/#](https://webgate.ec.europa.eu/fip/novel_food_catalogue/#) ♦ [www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/synsepalum-dulcificum](http://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/synsepalum-dulcificum) (Stand:14.05.2020) [alle abgerufen am 06.12.2022]



Foto: Hamale Lyman / Wikimedia Commons (gemeinfrei)

### „COVID-19 – Herausforderungen im Bereich Ernährung“, S. 10ff

[1] Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung: Die Corona-Pandemie: Eine besondere Herausforderung für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Stellungnahme vom 05.11.2020 ♦ [2] Eigene Erhebung: Covid-19 – Veränderungen im Alltag, beim Essverhalten und in der Ernährungsberatung. Online-Befragung vom 10.-14.01.2022, [www.verbraucherzentrale.nrw/kp-umfrage22.pdf](http://www.verbraucherzentrale.nrw/kp-umfrage22.pdf) ♦ [3] Hauner H: Welche Auswirkungen haben 1,5 Jahre COVID-19 Maßnahmen auf das Gesundheits- und Ernährungsverhalten? Online-ÖGE-Frühjahrssymposium 2021 am 17.06.2021 ♦ [4] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Covid-19 und Ernährung. Ändert die Pandemie auch das Ernährungsverhalten? DGEWissen 5/2021 ♦ [5] GfK: Wie verändert die Covid-19 Pandemie das Einkaufsverhalten? Pressemeldung vom 21.09.2021 ♦ [6] König D: Welche Auswirkungen haben 1,5 Jahre COVID-19 Maßnahmen auf das Bewegungsverhalten und Gewichtsmanagement? Online-ÖGE-Frühjahrssymposium 2021 am 17.06.2021 ♦ [7] Radaby S: Ansichten einer Allgemeinmedizinerin. (Post-)Covid-19 und Gesundheit. Online-ÖGE-Frühjahrssymposium 2021 am 17.06.2021 ♦ [8] Tretter C: Welche Auswirkungen haben 1,5 Jahre COVID-19 Maßnahmen auf das seelische Wohlbefinden und die Psyche? Online-ÖGE-Frühjahrssymposium 2021 am 17.06.2021 ♦ [9] Donau-Universität Krems: 16 Prozent der SchülerInnen haben suizidale Gedanken. Pressemeldung vom 02.03.2021 [www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2021/16-prozent-der-schuelerinnen-haben-suizidale-gedanken.html](http://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2021/16-prozent-der-schuelerinnen-haben-suizidale-gedanken.html) ♦ [10] Ärzteblatt: Studien: Stress und Psychische Probleme haben in der Pandemie zugenommen. 04.05.2021, [www.aerzteblatt.de/nachrichten/123573/Studien-Stress-und-psychische-Probleme-haben-in-der-Pandemie-zugenommen](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/123573/Studien-Stress-und-psychische-Probleme-haben-in-der-Pandemie-zugenommen) ♦ [11] DAK-Gesundheit: Corona-Folgen für Kinder und Jugendliche. Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit. Ernährung im Fokus 03, 2021 ♦ [12] Engeli S (2021): Adipositas als Risikofaktor für schwere Verläufe von COVID-19. Ernährungs Umschau 68 (3): M158-9. DOI 10.4455/eu.2021.013 ♦ [13] Peric S, Stulnig TM (2020): Diabetes and COVID-19: Disease-Management-People. Review Wien Klin Wochenschr 132 (13-14): 356-361. DOI 10.1007/s00508-020-01672-3 ♦ [14] Stulnig T: COVID-19-Risiko durch Adipositas und Diabetes mellitus. (Post-)Covid-19 und Gesundheit. Online-ÖGE-Frühjahrssymposium 2021 am 17.06.2021 ♦ [15] Christian L: Ernährung im Akutgeschehen – Sars-Co V-2 Infektion – Was kann Ernährungstherapie leisten? Online-ÖGE-Frühjahrssymposium 2021 am 17.06.2021 ♦ [16] Müller C (2020): Risikofaktor Mangelernährung – Ernährungszustand im Blick haben, Stand: 25.06.2020, [www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/risikofaktor-mangelernaehrung](http://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/risikofaktor-mangelernaehrung)



## Termine

• **Nürnberg und Online** • 15.-18. Februar 2022 – Biofach – Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel – [www.biofach.de](http://www.biofach.de) • **Online** • 23. Februar 2022 – 8. NRW-Nachhaltigkeitstagung: NRW 2030 Gemeinsam.nachhaltig.Handeln. – [www.nachhaltigkeit.nrw.de/dialog/termine](http://www.nachhaltigkeit.nrw.de/dialog/termine) • **Hannover** • 12./13. März 2022 – Veggieinale & FairGoods Messe – [www.veggienale.de](http://www.veggienale.de) • **Online** • 16. März 2022 – Dialogforum im Rahmen der Darmstädter Tage der Transformation: „Wie schmeckt morgen? Zur Transformation des Ernährungssystems“ – [www.schader-stiftung.de/veranstaltungen/aktuell/artikel/wie-schmeckt-morgen-zur-transformation-des-ernaehrungssystems](http://www.schader-stiftung.de/veranstaltungen/aktuell/artikel/wie-schmeckt-morgen-zur-transformation-des-ernaehrungssystems) • **Köln** • 22.-26. März 2022 – didacta-Bildungsmesse – [www.didacta-koeln.de](http://www.didacta-koeln.de) • **Heidelberg** • 25./26. März 2022 – 26. Heidelberger Ernährungsforum – [www.gesunde-ernaehrung.org/Heidelberger-ernaehrungsforum.html](http://www.gesunde-ernaehrung.org/Heidelberger-ernaehrungsforum.html) • **Online** • 1.-3. April 2022 – ugb-Symposium: Niere und Immunsystem – [www.ugb.de/symposium](http://www.ugb.de/symposium) • **Nürnberg** • 2./3. April 2022 – Veggieinale & FairGoods Messe – [www.veggienale.de](http://www.veggienale.de) • **Online** • 22./23. April 2022 – Seminar: Mental Fitness – Ernährung und kognitive Leistungsfähigkeit – [www.freiraum-seminare.de/seminare/mental-fitness-ernaehrung/](http://www.freiraum-seminare.de/seminare/mental-fitness-ernaehrung/) • **Köln und Online** • 26.-29. April 2022 – Anuga FoodTec Special Edition – [anugafoodtec.de](http://anugafoodtec.de) • **Online** • 6./7. Mai 2022 – ugb-Jahrestagung: Zukunft sichern – Risiken vermeiden – [www.ugb.de/tagung](http://www.ugb.de/tagung) • **Bochum** • 7. Mai 2022 – Kinderernährung im Fokus II: Daten, Diskussion und Kommunikation – [www.kinderernaehrungstag.de](http://www.kinderernaehrungstag.de)

## Internet

### Interessantes im Netz

Der kritische Agrarbericht 2022: 10 x 5 Kernforderungen an die neue Bundesregierung [www.kritischer-agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2022/KAB\\_2022\\_Kernforderungen.pdf](http://www.kritischer-agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2022/KAB_2022_Kernforderungen.pdf)



Wissenschaftsbündnis DANK: Cem Özdemir sollte Lebensmittel-Lobby klare Kante zeigen [www.dank-allianz.de/pressemeldung/wissenschaftsbuendnis-dank-cem-oezdemir-sollte-lebensmittel-lobby-klare-kante-zeigen.html](http://www.dank-allianz.de/pressemeldung/wissenschaftsbuendnis-dank-cem-oezdemir-sollte-lebensmittel-lobby-klare-kante-zeigen.html)



WHO: Ernährungstipps für die Quarantäne [www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine](http://www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine)



BfR: Fragen und Antworten zu Nanomaterialien [www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-nanomaterialien.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-nanomaterialien.pdf)



Wussten Sie schon, dass Ihnen immer mehrere ältere Jahrgänge des **Knack•Punkt** im Internet als PDF-Datei kostenlos zur Verfügung stehen? Die jeweilige Ausgabe muss nur mindestens ein Jahr alt sein. Aktuell können Sie jetzt das Heft 1/2021 herunterladen. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:

→ [www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt\\_1\\_2021](http://www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt_1_2021)

