



Jahresbericht

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

2024



Inhalt

	Vorwort	3
	Fakten und Zahlen 2024	4
1	Die DGE auf einen Blick	
	Finanzen	8
	Projekte	9
	Sektionen	11
	Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung sowie Seniorenernährung	11
	DGE-Mitglieder – mitreden, mitbestimmen und profitieren	12
	DGE-Fach- und Arbeitsgruppen	14
	Nationale und internationale Netzwerkarbeit	15
2	Themenschwerpunkte 2024	
	Gut essen und trinken – DGE veröffentlicht die neuen lebensmittel- bezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland	18
	2. Staffel des DGE-Podcasts rund um das Thema Ernährungsempfehlungen	22
	15. DGE-Ernährungsbericht veröffentlicht	24
	Positionspapiere 2024	26
3	Wissenschaftliche Aktivitäten und Veröffentlichungen	30
4	Presse- und Öffentlichkeitsarbeit	
	DGE-Internetauftritt	36
	Social-Media-Aktivitäten	38
	DGE-Newsletter – über 16000 Abonnent*innen	41
	Presseanfragen und -informationen	41
	Podcasts	43
	Redaktionskooperationen und Expert*innen-Interviews	44
	Aktivitäten der Projekte IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung	44
	DGE-Journalisten-Preise 2024	45
6	Veranstaltungen und Fortbildungen	
	61. Wissenschaftlicher Kongress	46
	16. Dreiländertagung der DGE, ÖGE und SGE „Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen“	49
	Fortbildungsveranstaltungen	50
	Curriculum für das Zertifikat „Ernährungsberater*in/DGE“	51
	Sektionen	52
	Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung	58
	Vernetzungsstellen Seniorenernährung	61
	Messen und Ausstellungen	65
7	Qualitätssicherung	
	Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung	66
	Qualitätssicherung in der Gemeinschaftsverpflegung	69
	Zertifizierungen in der Gemeinschaftsverpflegung	70
	DGE-Fachberatung	73
	Impressum	75



liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder, liebe Förderinnen und Förderer der DGE,

wir freuen uns sehr, Ihnen den DGE-Jahresbericht 2024 vorlegen zu können – für ein Jahr, das uns erneut deutlich gezeigt hat: Ernährung bleibt ein zentrales Handlungsfeld im Spannungsfeld zwischen individueller Gesundheit, gesellschaftlicher Verantwortung und den planetaren Grenzen.

Im vergangenen Jahr drehte sich bei uns alles um die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (FBDG) „Gut essen und trinken“. Besonders Highlight war die mit Spannung erwartete Veröffentlichung der FBDG auf dem DGE-Kongress in Kassel. Nicht nur die Pressekonferenz war sehr gut besucht, auch das Wissenschaftliche Symposium zur Ableitung der neuen Ernährungsempfehlungen fand großen Anklang. Bereits die Kernbotschaft „Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen“ verdeutlicht, dass eine vorwiegend pflanzliche Ernährung Gesundheit und Umwelt gleichermaßen schützt. Die Resonanz der Medien war dementsprechend überwältigend und überwiegend positiv. Und noch immer erreichen uns zahlreiche Anfragen zu den DGE-Empfehlungen, die wir gerne beantworten. Mehr zu den Aktivitäten im Zusammenhang mit den FBDG lesen Sie im Themenschwerpunkt.

Zum Ende des Jahres gab es ein weiteres bedeutendes Ereignis: Die Herausgabe des 15. DGE-Ernährungsberichts. Nach 2020 haben wir in diesem Bericht wieder die Ernährungssituation in Deutschland analysiert und umfassend bewertet. Als zentrales Rahmenthema stand die Nachhaltigkeit im Fokus. Besondere Aufmerksamkeit galt thematisch der Ernährungssituation armutsgefährdeter Haushalte mit Kindern sowie dem Angebot und der Nutzung der Systemgastronomie in Deutschland.

Auch die Herausgabe weiterer wissenschaftlicher Veröffentlichungen wie verschiedene Positionspapiere, die Themen Gemeinschaftsverpflegung, Fort- und Weiterbildung sowie der wissenschaftliche Austausch standen 2024 im Mittelpunkt unserer Arbeit. Mit zahlreichen Veranstaltungen, Publikationen, Kooperationen und Fortbildungsangeboten konnten wir viele Menschen erreichen – Fachkräfte ebenso wie interessierte Verbraucherinnen und Verbraucher.

Dafür danken wir allen, die unsere Arbeit unterstützen – ob in der Wissenschaft, in der Praxis, in Ministerien, Verbänden oder durch ihr ehrenamtliches Engagement in der DGE. Ohne ihren Einsatz wären die Erfolge der DGE nicht möglich.

Nun laden wir Sie herzlich ein, die vielfältigen Aktivitäten und Projekte des vergangenen Jahres auf den folgenden Seiten Revue passieren zu lassen und wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre!

Ihr*e

Dr. Kiran Virmani
Geschäftsführerin der DGE

Prof. Dr. Bernhard Watzl
Präsident der DGE

2024

Fakten und Zahlen

124



MITARBEITENDE
in Voll- und Teilzeit

>2 000



ZERTIFIKATE
in der Gemeinschafts-
verpflegung

15.



DGE-ERNÄHRUNGSBERICHT

1211



TEILNEHMER*INNEN
im Referat Fortbildung

über
617



PRESSEBERICHTERSTATTUNGEN

zu FBDG in deutschsprachigen Medien
(Print- und Online-Ausgaben)

3

**DGE-
POSITIONSPAPIERE**



40
JAHRE

SEKTION HESSEN DGE



7

WISSENSSCHNITTCHEN



35.

DGE-
JOURNALISTEN-
PREIS



4199

DGE-
MITGLIEDER



>16 000

NEWSLETTER-
ABONNENT*INNEN



1388

SOCIAL-MEDIA-POSTS



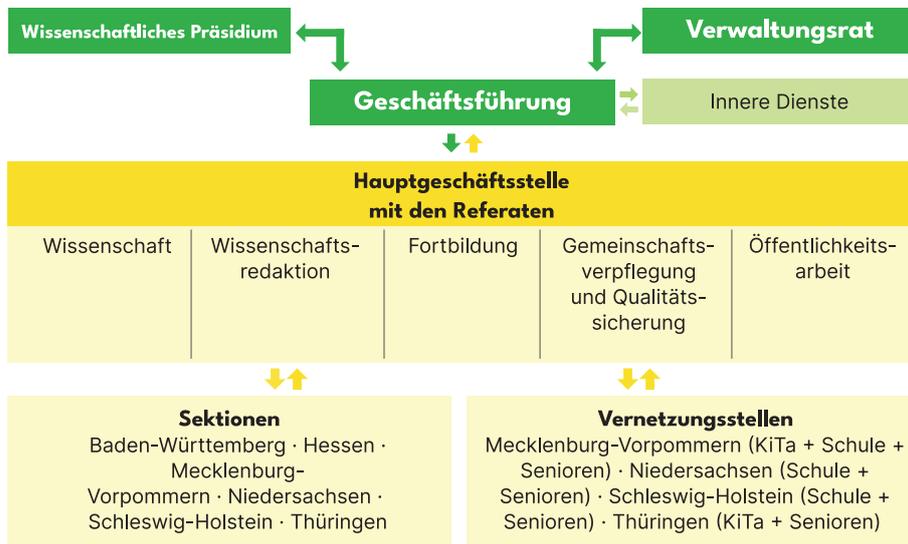
Die DGE auf einen Blick

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) steht seit ihrer Gründung 1953 für wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen, die neutral, unabhängig, transparent und auf Basis wissenschaftlicher Bewertung herausgegeben werden.

Wissenschaft und Praxis zu vereinen und die Informationen zur gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung an Multiplikator*innen, Medien, Wissenschaft, Politik, Wirtschaft und interessierte Verbraucher*innen zu transportieren, ist der DGE besonders wichtig und zeichnet sie aus. Sie arbeitet mit ernährungswissenschaftlichen Fachgesellschaften anderer Länder zusammen und agiert als Vertreterin der deutschen Ernährungswissenschaften in nationalen und internationalen Organisationen.



Das Wissenschaftliche Präsidium auf dem DGE-Kongress in Kassel



Dr. Kiran Virmani ist Geschäftsführerin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Das DGE-Team

Für die DGE sind 124 Mitarbeitende in Voll- oder Teilzeit tätig: 88 in der Hauptgeschäftsstelle in Bonn, davon 15 Mitarbeitende im Projekt IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung. Hinzu kommen

16 Mitarbeitende in den rechtlich unselbstständigen Sektionen der DGE sowie deren Projekten und 20 in den rechtlich unselbstständigen Vernetzungsstellen (inkl. Verbundprojekte). Geschäftsführerin ist Dr. Kiran Virmani.



Als eingetragener, gemeinnütziger Verein verfolgt die DGE ihre Ziele frei von wirtschaftlichen Interessen und politischen Einflüssen. Ihr oberstes Organ ist die Mitgliederversammlung. Ein wichtiges Gremium der DGE ist das wissenschaftlich unabhängige Präsidium mit Expert*innen, die die Ernährungswissenschaft der Bundesrepublik Deutschland repräsentieren. Das Wissenschaftliche Präsidium erarbeitet, klärt und unterstützt wissenschaftliche Positionen und Aktivitäten der DGE und stellt Forschungsbedarf fest. Es berät die Fachreferate und unterstützt sie mit seiner Expertise. Der Verwaltungsrat überwacht die Geschäftsführung in fachlicher und administrativer Hinsicht, prüft den Jahresabschluss, bestellt die Geschäftsführung und genehmigt den Arbeitsplan der DGE.

Finanzen

Die DGE hatte 2024 Gesamtausgaben von **12,14 Mio. Euro.**

Die Finanzierung erfolgt mit rund einem Fünftel durch Einnahmen aus Gebühren für Medien, Honoraren für Beratungen, Zertifizierungen im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung, Teilnahmegebühren zu Veranstaltungen und Mitgliedsbeiträgen. Zu etwa 82 % wird die DGE mit öffentlichen Mitteln von Bund und Ländern gefördert.

2024 erhielt die Hauptgeschäftsstelle eine Bundesförderung in Höhe von 6,11 Mio. Euro (Quote 76 %). Die IN FORM-Projekte im Bereich Gemeinschaftsverpflegung wurden mit 1,47 Mio. Euro vom Bund gefördert. Zudem gab es zwei weitere Projekte mit insgesamt 460 000 Euro Förderung:

- Verbundprojekte (Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Thüringen und Mecklenburg-Vorpommern)
- Regionale Wertschöpfungskette Hülsenfrüchte

Die Sektionen erhielten, abhängig vom jeweiligen Bundesland, Förderungen von insgesamt über 370 000 Euro. Die Vernetzungsstellen Schul- und Kitaverpflegung wurden mit 650 000 Euro von den Ländern gefördert.

Bei den Vernetzungsstellen Seniorenernährung gibt es eine Kofinanzierung zwischen Bund und Ländern mit einer Zuwendungssumme in Höhe von insgesamt 400 000 Euro.

6,11
Mio €

Bundesförderung
Hauptgeschäftsstelle

1,47
Mio €

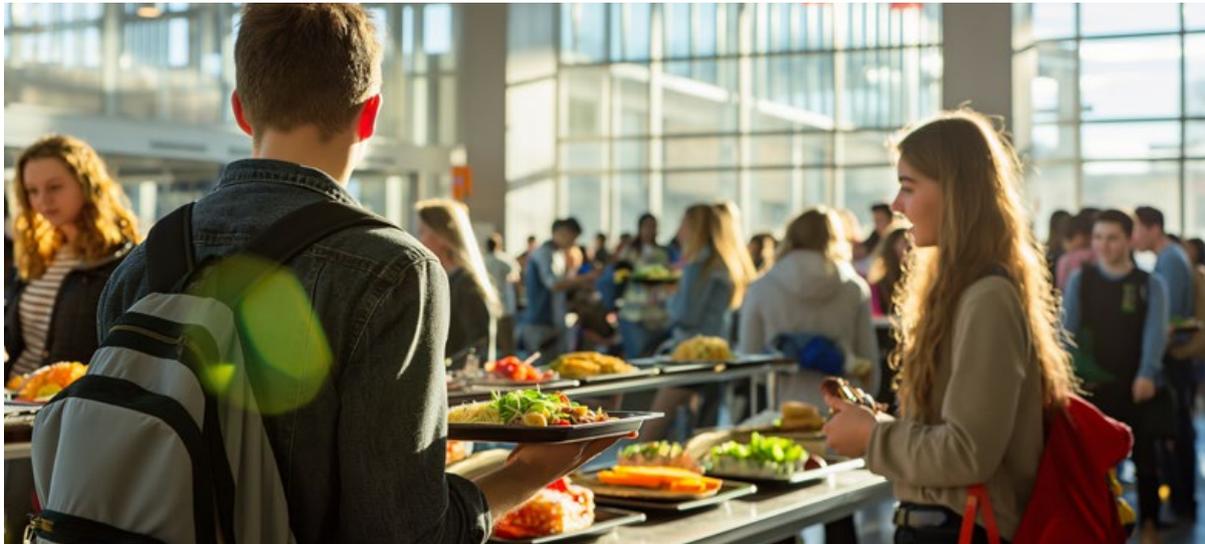
Bundesförderung
Projekte IN FORM
in der GV

0,46
Mio €

Förderung von
weiteren zwei
Bundesprojekten

Projekte

Die DGE beteiligt sich aktiv an vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bzw. dem Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projekten im Bereich Ernährung.



IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung

Die drei Projekte IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder und Jugendliche, für Berufstätige sowie für Patient*innen, Senior*innen und Erwachsene mit Behinderung starteten am 1. Oktober 2021 mit einer dreijährigen Laufzeit. Da sich im Projektverlauf einzelne außerplanmäßige Maßnahmen wie die Aktualisierung der DGE-Qualitätsstandards im Jahr 2023 oder die Entwicklung von Kriterien für eine vegane Verpflegung ergaben, wurde die Laufzeit bis 14. Februar 2025 verlängert. Ziel ist es, eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung in den entsprechenden Lebenswelten zu etablieren.

Gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung von Kindern und Jugendlichen mit dem Schwerpunkt Angebot eines gesunden Frühstücks in Kita und Grundschule

Ziel des IN FORM-Projektes ist es, eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung in den Lebenswelten Kindertagespflege, Kita und Schule zu etablieren. Ein Schwerpunkt lag im Jahr

2024 auf der Ableitung von Empfehlungen für die Ausgabe eines gesunden Frühstücks. Für Grund- und Förderschulen sind die Empfehlungen in einem Wegweiser zusammengefasst. Für Kitas wurde die Broschüre „Frühstück in der Kita“ entwickelt (s. auch Seite 35).

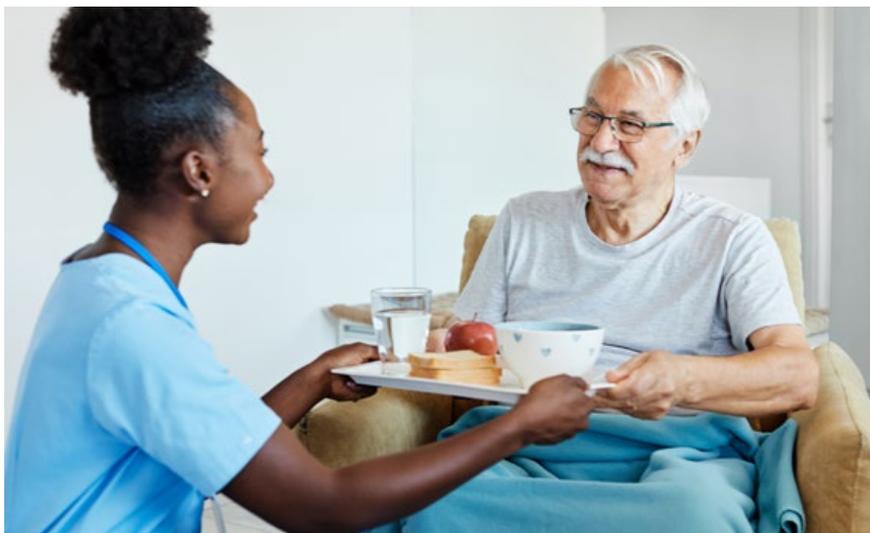
Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Ableitung von Kriterien für die Gestaltung eines veganen Mittagessens in Kitas und Schulen. Die Kriterien sowie umfangreiches Begleitmaterial für unterschiedliche Zielgruppen sind auf den Internetseiten www.fitkid-aktion.de bzw. www.schuleplussessen.de zu finden.





Nachhaltige Verpflegungskonzepte in der kommunalen und betrieblichen Gemeinschaftsverpflegung

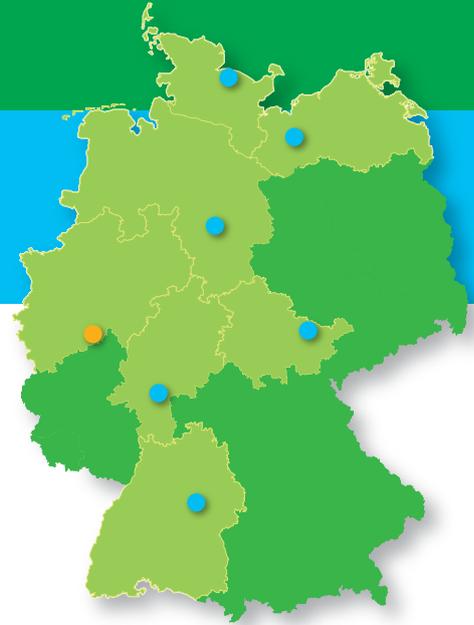
Eine zentrale Aufgabe des Projekts bestand 2024 in der Überarbeitung und Aktualisierung von Medien. Aus den Broschüren „Vollwertig snacken“ und „Mit Genuss zum Erfolg“ wurde die neue Broschüre „Nachhaltig lecker“. Für die Zielgruppe der Nacht- und Schichtarbeitenden wurde die Broschüre „Essen, wenn andere schlafen. Tipps für eine gesunde und nachhaltige Ernährung bei Nacht- und Schichtarbeit“ überarbeitet. Das Factsheet „Schichtarbeit im Betrieblichen Gesundheitsmanagement“ ist neu hinzugekommen. Es zeigt Betrieben Möglichkeiten auf, ihre Mitarbeitenden in Nacht- und Schichtarbeit dabei zu unterstützen, gesund und leistungsfähig zu bleiben.



Verpflegung ausgewählter vulnerabler Bevölkerungsgruppen

Das Projekt entwickelt Handlungsempfehlungen und Umsetzungshilfen für die Verpflegung ausgewählter vulnerabler Bevölkerungsgruppen wie Patient*innen und Senior*innen und erstmals auch Erwachsenen mit Behinderung in Werkstätten. Ziel ist es, diesen Zielgruppen eine gesundheitsfördernde und nachhaltige sowie genussvolle, bedürfnisgerechte Wahl bei der Verpflegung zu ermöglichen. In 2024 lag ein Schwerpunkt auf der Überarbeitung von insgesamt sechs Broschüren aus der Reihe DGE-Praxiswissen, davon zwei aus dem Bereich Klinikverpflegung und vier aus dem Bereich Seniorenverpflegung. In beiden Projektbereichen wurden Hilfestellungen für die Gestaltung eines veganen Verpflegungsangebots abgeleitet. Die Veröffentlichung ist für Anfang 2025 geplant.

Sektionen



In den Bundesländern Baden-Württemberg (BW), Hessen (HE), Mecklenburg-Vorpommern (MV), Niedersachsen (NI), Schleswig-Holstein (SH) und Thüringen (TH) ist die DGE durch Sektionen vertreten. Zwei Sektionen, Hessen und Baden-Württemberg, agieren rechtlich selbstständig.

Die Sektionen nehmen landesspezifische Interessen wahr und verbreiten die Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft und die Empfehlungen der DGE in regionalen Netzwerken. Sie fördern

die Ernährungsaufklärung und leisten Beratung sowie Informations- und Öffentlichkeitsarbeit. Die Sektionen führen Fortbildungsveranstaltungen wie Fachtagungen und Seminare für Multiplikator*innen und Fachkräfte aus den Bereichen Ernährung, Bildung, Gesundheit, Prävention und Politik durch.

Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung sowie Seniorenernährung



Als eine Maßnahme des Nationalen Aktionsplans IN FORM hat das BMEL gemeinsam mit den Bundesländern Vernetzungsstellen eingerichtet. Diese unterstützen bundesweit Schulen – in einigen Ländern auch Kitas – bei der Entwicklung eines ausgewogenen Verpflegungsangebotes. Die Vernetzungsstellen Seniorenernährung fördern eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährung älterer Menschen.



Basis für die Arbeit der Vernetzungsstellen sind die entsprechenden drei DGE-Qualitätsstandards, die die DGE im Auftrag des BMEL erarbeitet hat:

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen und der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen.

Zur DGE gehören Vernetzungsstellen in Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Thüringen (s. Organigramm Seite 6).

DGE-Mitglieder – mitreden, mitbestimmen und profitieren

Die DGE hat insgesamt 4 199 Mitglieder (Stand: Dezember 2024). Sie setzen sich aus etwa 97 % Einzelmitgliedern und ca. 3 % Verbänden, Wirtschaftsverbänden und Firmen zusammen. Die DGE-Mitgliedschaft steht allen am Thema Ernährung Interessierten offen.

Werden Sie jetzt DGE-Mitglied!



Fundierte Informationen und aktive Netzwerke sind entscheidend für die berufliche und fachliche Entwicklung. Eine Mitgliedschaft bei der DGE bietet viele Vorteile.

DGE-Mitglieder

- wählen das Präsidium und die Gremien der DGE in der Mitgliederversammlung und verabschieden die Satzung
- können sich in DGE-Fachgruppen engagieren, sich inhaltlich sowie fachlich austauschen und den Dialog mit anderen Interessierten, Kolleg*innen und Fachexpert*innen nutzen
- können vergünstigt DGE-Veranstaltungen besuchen
- werden über neue ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und Entwicklungen informiert
- erhalten monatlich die Ernährungs Umschau als Organ der DGE, das Wissenschaftsmagazin „DGEwissen“ alle zwei Monate als Supplement zur Ernährungs Umschau sowie einen kostenlosen Zugang zum Online-Archiv der Annals of Nutrition and Metabolism
- können sich als zertifizierte*r Ernährungsberater*in – auch mit Zertifikaten anderer Fach- und Berufsverbände – kostenfrei im Online-Suchportal der DGE listen lassen.

Ernährungs Umschau



Die Fachzeitschrift für Ernährungsfachkräfte und Wissenschaftler*innen gibt einen Überblick zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und deren Bedeutung für die berufliche Praxis. In jeder Ausgabe stehen der DGE zwei Seiten für Mitteilungen zur Verfügung. Hier stellt die Fachgesellschaft neue Publikationen oder Projekte vor, kündigt Veranstaltungen der DGE, ihrer Sektionen und Vernetzungsstellen an oder berichtet über die Tagungen und Kongresse. Darüber hinaus werden Personalien und Ausschreibungen veröffentlicht.

→ www.ernaehrungs-umschau.de

DGEwissen – das Wissenschaftsmagazin der DGE

Das alle zwei Monate erscheinende Magazin informiert über aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft und -praxis.





Es richtet sich an Multiplikator*innen, Studierende, Diät*schüler*innen und Verbrau-cher*innen, die sich für wissenschaftlich fundierte Neuigkeiten aus dem Ernährungsbereich interessieren.

→ www.dge.de/dgewissen

Annals of Nutrition and Metabolism

Das monatlich erscheinende Fachmagazin Annals of Nutrition and Metabolism ist das englischsprachige Organ der DGE.

→ www.karger.com/anm

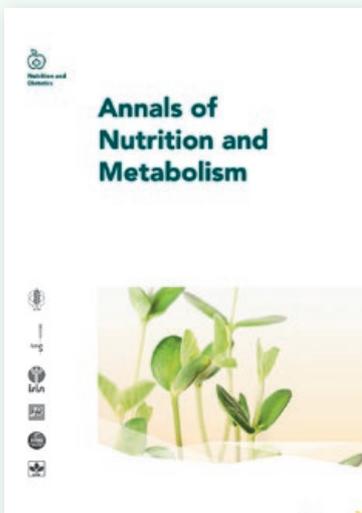
Info-Veranstaltung für Mitglieder

Am 21. November 2024 fand eine Online-Informations- und Diskussionsveranstaltung für DGE-Mitglieder zum Thema „Zertifizierung in der Ernährungsberatung/-therapie“ mit rund 120 Teilnehmenden statt. Das DGE-Referat Fortbildung lieferte einen fachlichen Input zur aktuellen Situation der Zertifizierungen der Fach- und Berufsverbände. Dabei stellte die DGE dar, an welchen Werten und Kriterien sie sich bei der Weiterbildung von Ernährungsfachkräften orientiert:

- Die Qualitätsanforderungen in der Ernährungsberatung in Prävention und Therapie für Absolvent*innen ernährungsbezogener Studiengänge basieren auf den Mindeststandards der DGE-Zulassungskriterien bzw. -empfehlungen. Diese wurden in Kooperation mit Berufs- und Fachverbänden sowie Universitäten und Hochschulen entwickelt.

- Eine einheitliche Listung der Ernährungsfachkräfte ist sinnvoll. Sie muss für Verbraucher*innen praktikabel und gut auffindbar sein.
- Für einen erfolgreichen Transfer von Studieninhalten in die berufliche Praxis und für eine zielgerichtete Vorbereitung auf die Beratungstätigkeit ist eine praxisnahe Unterstützung eine sinnvolle Maßnahme. Eine berufliche Weiterbildung stärkt die professionelle Beratungskompetenz und -entwicklung im Sinne der Patientensicherheit.
- Die Auswahl und Anerkennung von Fortbildungen in der Nachzertifizierung muss ohne Einschränkungen möglich sein. Für die Beurteilung von Veranstaltungen sind die Kriterien „relevantes Thema“, „angemessenes fachliches Niveau“ und „adäquate Qualifikation/berufliche Erfahrung der Dozent*innen“ ausreichend. Ernährungsfachkräfte können sie selbstständig anwenden.
- Mitbestimmung und Wahlfreiheit sind zentrale Werte. Ernährungsfachkräfte müssen selbst entscheiden können, welches Zertifikat – und von welchem Anbieter – sie für ihre berufliche Fort- und Weiterbildung nutzen möchten.

In der anschließenden Diskussion hatten die Teilnehmenden Gelegenheit, die eigene Position darzustellen und zu erläutern. Es ergab sich ein vielfältiges Bild an Meinungen und Einschätzungen, die sowohl Zustimmung als auch abweichende Standpunkte zur Auffassung der DGE enthielten. DGE-Mitglieder können sich auch weiterhin zu Fragen der Zertifizierung mit der DGE austauschen. Ansprechpartner ist das Team des Referats Fortbildung.



DGE-Fach- und Arbeitsgruppen

DGE-Fachgruppen

Die DGE-Fachgruppen bieten Wissenschaftler*innen, wissenschaftlichem Nachwuchs, Expert*innen und erfahrenen Praktiker*innen eine Plattform zum Austausch. Damit möchte die DGE einen stärkeren Wissenstransfer in die Arbeit der Fachgesellschaft ermöglichen, die Interaktion mit den Mitgliedern und den inhaltlichen Austausch mit Wissenschaftler*innen intensivieren sowie die fachbezogene Arbeit vertiefen.

- Early Career Scientists
- Epidemiologie
- Ernährungsberatung
- Ernährungsbildung
- Ernährungsmedizin
- Ernährungsverhaltensforschung
- Gemeinschaftsverpflegung
- Lebensmittelwissenschaft
- Physiologie und Biochemie der Ernährung
- Public Health Nutrition

→ www.dge.de/dge/fachgruppen/

DGE-Arbeitsgruppen

Die Arbeitsgruppen der DGE beschäftigen sich mit speziellen und aktuellen Ernährungsfragen.

- Außer-Haus-Verpflegung
- Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen
- Leitlinienkommission „Evidenzbasierte Leitlinie: Proteinzufuhr und Prävention ausgewählter gesundheitsbezogener Endpunkte“
- Leitlinienkommission „Evidenzbasierte Leitlinie zur Zufuhr von Kohlenhydraten und gesundheitsbezogenen Endpunkten“
- Personalisierte Ernährung
- Sporternährung
- (Stark) verarbeitete Lebensmittel
- Vegane Ernährung

Mehr zu den DGE-Arbeitsgruppen und ihren Mitgliedern

→ www.dge.de/dge/organisation/arbeitsgruppen/



Nationale und internationale Netzwerkarbeit

Die DGE ist in verschiedenen nationalen und internationalen Organisationen aktiv und pflegt seit Jahren eine intensive Zusammenarbeit mit ernährungswissenschaftlichen Fachgesellschaften anderer Länder.



Die DGE-Geschäftsführerin ist u. a. Sprecherin des verbändeübergreifenden „Koordinierungskreises Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung“ und im Beirat des Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE). Die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, die die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung bilden, erarbeitet die DGE zusammen mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Auch besteht eine langjährige Kooperation bei der Durchführung gemeinsamer Tagungen. Sie finden alle vier Jahre statt. 2024 luden die Fachgesellschaften DGE, ÖGE und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) zur Dreiländer-

tagung nach Bonn zum Thema der neuen Ernährungsempfehlungen ein (s. auch Seite 49).

International arbeitet die DGE mit der Federation of European Nutrition Societies (FENS) und der International Union of Nutrition Sciences (IUNS) zusammen.

Die DGE macht ihre grundlegenden wissenschaftlichen Arbeiten auch international bekannt. Dadurch trägt sie zur wissenschaftlichen Diskussion in Ernährungsfragen über die Grenzen Deutschlands hinaus bei.

Neben der Ernährungs Umschau als nationales wissenschaftliches Organ sind die Annals of Nutrition and Metabolism das internationale englischsprachige Publikationsorgan der DGE.



DGE Quality Standard for Meals

Die Broschüren stehen unter folgenden Titeln auf den Internetseiten der fünf Lebenswelten und der DGE kostenfrei zur Verfügung:

- DGE Quality Standard for Meals in Daycare Centers
- DGE Quality Standard for Meals in Schools
- DGE Quality Standard for Meals in Companies, Public Authorities and Universities
- DGE Quality Standard for Meals in Clinics
- DGE Quality Standard for Catering with „Meals on Wheels“ and in Residential Homes for the Elderly

Darüber hinaus nutzt die DGE weitere internationale Journale und eigene Publikationswege zur Veröffentlichung wissenschaftlicher Beiträge (s. Kapitel 3).

Alle englischsprachigen Veröffentlichungen unter www.dge.de/english/

Stakeholder-Prozess zur wissenschaftlichen Ableitung von Reduktionszielen für Zucker, Fette und Salz

Das Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung ist aktiv am Stakeholder-Prozess in der „Public Health“-AG Kinder und Jugendliche/Ernährungsumgebungen beteiligt, der vom Max Rubner-Institut geleitet wird. In diesem Prozess wird eine Methode entwickelt, um realisierbare und produktspezifische Reduktionsziele für Zucker, Fette und Salz wissenschaftlich fundiert abzuleiten. Sie sollen über die Produktgruppen hinweg und in Bezug auf die Verzehrhäufigkeiten dazu beitragen, die Häufigkeit von Übergewicht und ernährungsmitbedingten Krankheiten in der Bevölkerung zu reduzieren.

DGE korporatives Mitglied beim VDOE

Seit 2020 ist die DGE korporatives Mitglied beim VDOE. Die Mitgliedschaft zeigt die berufspolitischen und fachlichen Schnittstellen zwischen DGE und VDOE auf. Im Berufsverband präsentiert sich die DGE als attraktive Arbeitgeberin für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftler*innen, Oecotropholog*innen sowie Diätassistent*innen. DGE-Geschäftsführerin Dr. Kiran Virmani ist Mitglied im Beirat der berufspolitischen Institution.

Koordinierungskreis Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Bereiche der Ernährungsberatung und -bildung stark weiterentwickelt. Heute bieten viele verschiedene Berufsgruppen Ernährungsberatung und -bildung an. Der Koordinierungskreis „Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung“ ist verantwortlich für eine gleichlautende Rahmenvereinbarung. Deren Ziel ist es, die verschiedenen Qualifikationen von Ernährungsfachkräften für Verbraucher*innen, Arbeitgeber*innen, Krankenkassen und die Politik transparent darzustellen. Das Gremium des Koordinierungskreises besteht aus zwölf Mitgliedern: Berufs- und Fachverbände, wissenschaftliche Fachgesellschaften sowie Verbraucherschutzorganisationen. Die Sprecher*infunktion hat die DGE inne, die Stellvertretung liegt bei der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv).

Nach der Überarbeitung der DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas, Schulen, Betrieben, Behörden und Hochschulen, Kliniken sowie mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen wurden diese ins Englische übersetzt.

Internationale Vernetzung

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die DGE/ÖGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen und Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) benennen die Mengen an Nährstoffen sowie Ballaststoffen, Energie und Wasser, die in einer bedarfsgerechten Ernährung des gesunden Menschen enthalten sein sollten. Sie berücksichtigen nutritive und wenn möglich präventive Aspekte und zielen darauf ab, bei nahezu allen gesunden Menschen der Bevölkerung eine angemessene Nährstoffzufuhr zu gewährleisten. Damit bilden sie die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung.

Dreiländertagung

Eine langjährige Kooperation mit der Österreichischen und der Schweizerischen Fachgesellschaft für Ernährung besteht in der Durchführung der Dreiländertagung. Sie wird alle vier Jahre orga-

nisiert und fand 2024 in Bonn statt. Die Veröffentlichung neuer Ernährungsempfehlungen der drei Fachgesellschaften stand im Fokus (s. auch Seite 49).

Kooperation mit internationalen Ernährungsfachgesellschaften

Die DGE steht im regelmäßigen Austausch mit der europäischen Fachgesellschaft Federation of European Nutrition Societies (FENS) und der International Union of Nutritional Sciences (IUNS). Für den nächsten IUNS-Kongress im August 2025 in Paris ist eine Programmbeteiligung in Form eines Symposiums zu aktuellen Themen der Fachgesellschaft geplant.

Wie in Deutschland richten auch andere Länder der Welt Ernährungsempfehlungen neben der Zieldimension Gesundheit gleichzeitig nach Nachhaltigkeitsaspekten aus. Dabei fließen für jedes Land typische Ernährungsgewohnheiten mit ein. Die FAO gibt auf ihren Webseiten einen Überblick der Ernährungsempfehlungen verschiedener Länder, geordnet nach Kontinenten und Regionen. Die neuen DGE-Ernährungsempfehlungen (FBDG) wurden 2024 auf den FAO-Seiten aufgenommen.

→ www.ao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/en/



2

Themenschwerpunkte 2024

Gut essen und trinken – DGE veröffentlicht die neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland

Mit der Gründung einer Arbeitsgruppe startete die DGE die Überarbeitung ihrer lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (Food-Based Dietary Guidelines, FBDG). Nach einer Konsultation zur Methodik und einem öffentlichen Konsultationsprozess im Jahr 2023 hat die Fachgesellschaft die neuen FBDG für Deutschland im März 2024 auf dem 61. DGE-Kongress der Öffentlichkeit vorgestellt.

Die FBDG wurden mithilfe eines mathematischen Optimierungsmodells unter gleichzeitiger Berücksichtigung von Ernährungs-, Gesundheits- und Umweltaspekten weiterentwickelt. Eine angemessene Energiezufuhr und die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen bilden die Basis für eine gesundheitsfördernde Ernährung. Diese steht weiterhin im Fokus. Ein weiterer Schwerpunkt in der aktuellen Ableitung liegt darin, den Verzehr von Lebensmittelgruppen zu reduzieren, die mit der Entstehung von ernährungsmitbedingten Krankheiten verbunden sind. Das neue Optimierungsmodell hat außerdem mehrere Dimensionen der Umwelt wie Treibhausgasemissionen und Landnutzung bei der Berechnung der Mengen zum Lebensmittelverzehr berücksichtigt.

Pressekonferenz zur Vorstellung der neuen DGE-Ernährungsempfehlungen

Im 5. März 2024 stellte die DGE ihre neuen Ernährungsempfehlungen in einer Hybrid-Presskonferenz auf dem Wissenschaftlichen Kongress in Kassel vor.

DGE-Präsident Prof. Dr. Bernhard Watzl und Anne Carolin Schäfer, Ernährungswissenschaftlerin im DGE-Referat Wissenschaft, die das mathematische Modell maßgeblich mitentwickelt hat, erläuterten die wissenschaftlichen Grundlagen der FBDG und stellten die neuen Empfehlungen vor.

Insgesamt nahmen **59 Wissenschaftsjournalist*innen** aus Verlagen und Redaktionen u. a. ARD, MDR, Der Tagesspiegel, Stuttgarter Zeitung, Deutschlandfunk und Deutschlandradio, Bayerischer Rundfunk, SWR, Hessischer Rundfunk, Der Spiegel, dpa, Journalist*innen landwirtschaftlicher Fachzeitschriften, der GV-Fachpresse, von Frauenzeitschriften sowie freie Journalist*innen online und in Präsenz teil.

Bild (v. l. n. r.): Dr. med. Peter von Philipsborn, Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung, LMU München, Antje Gahl, Moderation und Leiterin DGE-Referat Öffentlichkeitsarbeit, DGE-Präsident Prof. Dr. Bernhard Watzl, Dr. Johanna Conrad, Leiterin DGE-Referat Wissenschaft, Prof. Dr. Melanie Eva-Maria Speck, Sozioökonomie in Haushalt und Betrieb, Hochschule Osnabrück





Presseanfragen und Medienresonanz

Das Referat Öffentlichkeitsarbeit beantwortete 121 Presseanfragen (inkl. Hörfunk- und TV-Interviews) zu den neuen Empfehlungen. Die meisten Fragen gab es zu den Empfehlungen zu Eiern und Fleisch. Neben den klassischen Medien haben darauf auch Comedy-Sendungen wie die heute-show, Dieter Nuhr und Die Anstalt reagiert.

In den deutschsprachigen Medien (Print- und Online-Ausgaben) wurden über 617 Veröffentlichungen erzielt mit einer Gesamtreichweite (Reach) von 741 Mio. (518 Mio. im 1. Halbjahr, 223 Mio. im 2. Halbjahr).

Podcastfolge „Bunt und gesund!“ zu den neuen Ernährungsempfehlungen (s. auch Seite 23)



Überarbeitung der DGE-Medien

Auf Basis der Ergebnisse des mathematischen Optimierungsmodells hat die DGE ihre bisherigen Informationsmedien – die „10 Regeln der DGE“ und den DGE-Ernährungskreis – aktualisiert. Aus den „10 Regeln der DGE“ wurden die neuen Empfehlungen „Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen“. Sie bieten Verbraucher*innen eine verständliche und alltagstaugliche Orientierung für eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung. Das aktualisierte Infoblatt sowie das Poster eignen sich zum Einsatz in der Verbraucher- und Ernährungsberatung sowie für den Unterricht.





Neugestaltung des DGE-Ernährungskreises

Auch den Ernährungskreis hat die DGE überarbeitet. Er bleibt weiterhin ein zentrales Modell zur Veranschaulichung einer ausgewogenen Ernährung. Die Lebensmittelgruppen wurden neu angeordnet. Auf der rechten Seite sind Obst und Gemüse nun in einer gemeinsamen Gruppe zusammengefasst. Hülsenfrüchte und Nüsse bilden eine neue, eigenständige Gruppe. Darauf folgen Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln. Nach den Ölen und Fetten schließen sich die tierischen Lebensmittel der Gruppe Milch und Milchprodukte und der Gruppe Fleisch, Fisch und Eier an. Ergänzende Texte auf der [Webseite](#) beschreiben die einzelnen Segmente des Kreises. Zudem sind ein Poster und ein Infoblatt mit dem neuen Kreis erschienen.

Angebot in Leichter Sprache

Damit möglichst viele Menschen Zugang zu verlässlichen Informationen haben, stellt die DGE zentrale Inhalte auch in Leichter Sprache bereit. Auf der [Webseite](#) finden Interessierte eine Einführung zum Thema gesunde Ernährung, die DGE-Empfehlungen sowie eine Vorstellung der Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises. Die Empfehlungen „Gut essen und trinken“ sind als Infoblatt und Poster in Leichter Sprache erschienen.





Gut essen und trinken

Am besten Wasser trinken
Trinken Sie 1,5 Liter am Tag.
Am besten sind Wasser oder Tee ohne Zucker.
Wasser aus der Leitung ist gut und sicher.

Obst und Gemüse – viel und bunt
Obst und Gemüse sind sehr wichtig für unsere Gesundheit.
Sie helfen, gesund zu bleiben und machen satt.
Essen Sie 5 mal Obst und Gemüse am Tag.

Hülsen-Früchte und Nüsse regelmäßig essen
Hülsen-Früchte sind zum Beispiel
Bohnen, Erbsen, Linsen oder Kicher-Erbsen.
Essen Sie jede Woche Hülsen-Früchte.
Nüsse haben wichtige Fette.
Essen Sie jeden Tag eine kleine Hand voll Nüsse.

Vollkorn ist die beste Wahl
Lebensmittel aus Vollkorn sind gut für die Gesundheit.
Sie sind gesünder als viele andere Lebensmittel
und sie machen länger satt.

Pflanzliche Öle bevorzugen
Es gibt Fette von Pflanzen,
zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine.
Fette von Pflanzen sind gesünder als tierische Fette.

Milch und Milch-Produkte jeden Tag
Milch und Milch-Produkte sind wichtig für die Knochen.
Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte, zum Beispiel
Joghurt oder Käse.








Foto: DGE/11, iStockphoto.com/Andreas Frenn 2024

2. Staffel des DGE-Podcasts rund um das Thema Ernährungsempfehlungen

Die erste Staffel des Podcasts „Wie wollen wir essen?“ startete am 15. Februar 2023 mit dem Thema „Nachhaltigere Ernährung“. Im November 2023 begann die zweite Staffel. Die sechs neuen Folgen beleuchten unterschiedliche Aspekte von Ernährungsempfehlungen. Moderatorin Henriette Schreurs unterhielt sich dazu mit verschiedenen Gästen aus Wissenschaft und Praxis.

► Zum Auftakt der neuen Staffel sprach sie mit Professor Kurt Gedrich von der Technischen Universität München über personalisierte Ernährung. Der Wissenschaftler gibt Antworten zu der Vielzahl an Ernährungstipps und Aussagen, die uns in Medien und im Alltag begegnen. Er sagt, welche Empfehlungen tatsächlich gesichert sind und was es mit personalisierter Ernährung genau auf sich hat.

„Personalisierte Ernährung ist das, was Ernährungsberater und -beraterinnen in den letzten 50 Jahren schon gemacht haben. Also eigentlich nichts Neues. Nur jetzt mit dem Ansatz der personalisierten Ernährung möchte man das Ganze ... standardisieren, mit Hilfe von mathematischen Algorithmen ...“



► Die zweite Folge „Individuell und passend!“ mit Diplom-Oecotrophologin Irene Noack ist praxisorientiert. Die Ernährungsberaterin/DGE aus Sankt Augustin gibt Henriette Schreurs Tipps zu ihrem Süßigkeitenkonsum:

„Das heißt, wenn Sie mich fragen, wieviel Süßigkeiten Sie am Tag essen sollen, dürfen, in Anführungszeichen, dann wäre für mich immer

die Gegenfrage: Wie machen Sie das? Ist das genussvoll? Oder ist das, hat das eine andere Funktion diese Süßigkeit, sprich: Stressentlastung.“



► Um Empfehlungen für Sportler*innen geht es in Folge 3 „Fit und gesund!“. Professorin Anja Carlsohn von der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg stellt klar:

„... die WHO empfiehlt, mindestens 150 Minuten Sport in der Woche zu treiben, moderat bis intensive körperliche Belastung, also zweieinhalb Stunden. Und wenn man das erreicht, dann hat man gerade mal, so sagt die WHO, einen Ausgleich für die überwiegend sitzende Tätigkeit.“

Das heißt, ich muss erst ein bisschen mehr mich bewegen als das, was ich für meine Gesunderhaltung eigentlich brauche, um zu sagen, ich bin ein Sportler oder auf spezielle Sporternährungsregeln zurückzugreifen ...“



► In Folge 4 sprechen Ricarda Corleis und Sonja Fahmy, Expertinnen aus dem DGE-Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung, mit Henriette Schreurs über das Thema „Von Kinder- und Seniorentellern!“. Die Moderatorin zieht aus diesem Gespräch das Fazit:

„Gemeinschaftsverpflegung ist eine große Verantwortung ... Bei den Kleinen ist die Besonderheit, dass sie am Anfang ihrer Geschmacksbildung stehen. ... Die Älteren haben aber im Zweifel schon ihr Essverhalten gelernt ... kommen also mit ihrer eigenen Ess-Biographie und sollen sich in so einer Einrichtung auch möglichst zuhause fühlen und ihre Gewohnheiten beibehalten dürfen.“



► Folge 5 „Bunt und gesund!“ ist ein besonderes Highlight – die DGE veröffentlicht ihre neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen. Die Folge startet quasi live auf dem DGE-Kongress in Kassel, wo die neuen Empfehlungen vorgestellt werden, und rundet das Thema mit Professor Bernhard Watzl, DGE-Präsident, und Anne Carolin Schäfer, DGE-Referat Wissenschaft, ab. Sie erklären, was neu ist und wie die Empfehlungen entstanden sind. Prof. Watzl führt aus:

„Ernährungsempfehlungen in der Vergangenheit hatten das Ziel, alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge ... einer Person zuzuführen. ..., in der Vergangenheit das einzige Ziel, heute immer noch das primäre Ziel. Allerdings, ... wir müssen den Gesundheitsbezug mehr berücksichtigen, ... noch dazu kam das Thema der Nachhaltigkeit, ... und insofern haben wir in dem neuen Modell drei Dimensionen, die wir mitberücksichtigen müssen und unterscheiden uns dadurch von den früheren Ansätzen und Empfehlungen ... Heute ist das viel komplexer, multidimensional und deshalb war auch die Notwendigkeit da, dafür eine spezifische Methodik zu entwickeln.“

► In der letzten Folge der Staffel geht es mit Professor Sascha Rohn von der Technischen Universität Berlin ums „Kochen und kochen lassen!“ und die Bedeutung von stark verarbeiteten Lebensmitteln. Die Moderatorin kommt zu dem Schluss:

„Herr Rohn hat vom breiten Warenkorb geschwärmt. Also wenn man einen Warenkorb hat, in dem ganz viele frische Sachen drin sind, dann ist es jetzt auch nicht so schlimm, wenn da eine Tütensuppe mit dabei ist.“



15. DGE-Ernährungsbericht veröffentlicht



Im 15. DGE-Ernährungsbericht analysiert und bewertet die DGE nach 2020 wieder umfassend die Ernährungssituation in Deutschland. Die in regelmäßigen Abständen erscheinende Publikation ist ein wichtiger Gradmesser für die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung, ihre gesundheitlichen Auswirkungen und den Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Der aktuelle DGE-Ernährungsbericht ist ausschließlich digital zum kostenfreien Download und mit Digital Object Identifier (DOI) verfügbar. Erstmals hat der Bericht ein zentrales Rahmenthema: Nachhaltigkeit.

Er gliedert sich in drei Themenbereiche: Teil 1 „Ernährungssituation in Deutschland“ bildet die Ernährungs- und Gesundheitssituation in Deutschland ab. Teil 2 „Lebensmittelbezogene Aspekte“ beinhaltet unter anderem zwei bereits vorab veröffentlichte Kapitel zu stark verarbeiteten Lebensmitteln sowie die neuen Entwicklungen bei der Kennzeichnung durch den Nutri-Score. Im Teil 3 „Außer-Haus-Verpflegung“ beantworten drei

weitere Forschungsvorhaben die Frage, welchen Beitrag die Außer-Haus-Verpflegung zur Nährstoffversorgung und zur Nachhaltigkeit leistet. Verschiedene Inhalte, wie die „Trendanalysen zum Lebensmittelverbrauch auf Basis der Agrarstatistik“, das Kapitel zu Übergewicht und Adipositas sowie die Ernährungssituation in deutschen Krankenhäusern und stationären Altenpflegeeinrichtungen anhand der Daten des nutritionDay-Projekts, schreibt der Bericht fort.

Andere Inhalte und Forschungsvorhaben, wie die Bayerische Verzehrsstudie III, die Kapitel zu Personalisierter Ernährung, Mikro- und Nanoplastik und neuartigen alternativen Proteinquellen sowie die „Ernährungs- und Gesundheitssituation in armutsgefährdeten Haushalten“ (MEGA_kids), das „Speisenangebot in der Systemgastronomie“ und die „Analyse und Bewertung gängiger Speisenproduktionssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung“ wurden neu aufgenommen.

Die DGE-Ernährungsberichte stellen eine objektive Informationsquelle für Politik, Wissenschaft, Medien, Fachkräfte sowie alle an Ernährungsthemen Interessierte dar. Die DGE gibt die Ernährungsberichte seit 1969 aufgrund eines Beschlusses der Bundesregierung und im Auftrag des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) heraus.



v. l. n. r.: Dr. Kiran Virmani, Prof. Ulrike Arens-Azevêdo, Eva Bell, Prof. Dr. Bernhard Watzl

v. l. n. r.: Dr. Kiran Virmani, Prof. Ulrike Arens-Azevêdo, Antje Gahl, Prof. Dr. Bernhard Watzl, Eva Bell



Chefredakteurin Prof. Ulrike Arens-Azevêdo, DGE-Präsident Prof. Dr. Bernhard Watzl und DGE-Geschäftsführerin Dr. Kiran Virmani übergaben den 15. DGE-Ernährungsbericht im November 2024 auf einer Pressekonferenz in Berlin an Eva Bell, Abteilungsleiterin Ernährung und Gesundheitlicher Verbraucherschutz des Bundesministeriums für Landwirtschaft und Ernährung (BMEL).

Pressekonferenz zur Vorstellung des 15. DGE-Ernährungsberichts

Am 20. November 2024 präsentierte die DGE ihren 15. DGE-Ernährungsbericht in einer Hybrid-Presskonferenz. Im Auftrag des BMEL erarbeitet die DGE den Bericht seit über 50 Jahren als wichtigen Impulsgeber für die Ernährungs- und

Gesundheitspolitik in Deutschland. Eva Bell, Abteilungsleiterin im BMEL, bedankte sich bei Prof. Ulrike Arens-Azevêdo, Prof. Dr. Bernhard Watzl und Dr. Kiran Virmani für den aktuellen Bericht.

Zur Übergabe wurden begleitend Presseinformationen zu den folgenden Schwerpunktthemen veröffentlicht:

- 15. DGE-Ernährungsbericht erschienen – Informationen zum Bezug und Inhalt der Publikation
- Mehr Gemüse und weniger rotes Fleisch – positive Trends im Lebensmittelverbrauch
- Burger, Pizza, Sandwich – Studie erforscht Angebote und Nutzung der Systemgastronomie in Deutschland
- Ernährungssituation armutsgefährdeter Haushalte mit Kindern – neue Daten im 15. DGE-Ernährungsbericht

15. DGE-ERNÄHRUNGSBERICHT
Download
15. DGE-Ernährungsbericht (PDF)
barrierefrei, 20,6 MB

Trends im Lebensmittelverbrauch 2012-2022

15. DGE-Ernährungsbericht veröffentlicht
20.11.2024
Im 15. DGE-Ernährungsbericht analysiert und bewertet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) nach 2020 wieder umfassend...

Mehr Gemüse und weniger rotes Fleisch – positive Trends im Leben...
20.11.2024
Mehr Gemüse und weniger rotes Fleisch, insbesondere Schweinefleisch, und Fleischerzeugnisse sowie alkoholische Getränke – einige...

Was sich Gäste der Systemgastronomie wünschen

Weniger Kalorien	65%
Mehr vegetarische/vegane Gerichte	62%
Mehr Bio-Produkte	61%
Mehr regionale Produkte	54%
Mehr glutenfreie Produkte	53%
Mehr alkoholfreie Getränke	30%

Armutgefährdete Familien unterstützen

Burger, Pizza, Sandwich – Studie erforscht Angebote und Nutzung ...
20.11.2024
Die Menschen in Deutschland essen immer häufiger

Ernährungssituation armutsgefährdeter Haushalte mit Kindern – ne...
20.11.2024
In Deutschland sind knapp 15 % der Bevölkerung –

Insgesamt nahmen **28 Wissenschaftsjournalist*innen** aus Verlagen und Redaktionen u. a. ARD-Hauptstadtstudio, FORUM, nd.Der Tag, rbb, Tagesspiegel, Background dpa, Agra Europe, Deutsches Ärzteblatt, Apotheken Umschau, Wochenblatt, Neue Berliner Redaktionsgesellschaft in Präsenz und online teil.

Positionspapiere 2024

Die DGE beantwortet Fragestellungen aus dem Bereich ernährungswissenschaftlicher Themen in Form von Stellungnahmen, Fachinformationen und Positionspapieren. Sie geben Hintergrundinformationen, Bewertungen und, wo möglich, Handlungsempfehlungen auf Basis einer umfassenden Recherche und Analyse der wissenschaftlichen Literatur. In 2024 hat die DGE drei Positionspapiere veröffentlicht.

Positionspapier zu Alkohol

Das DGE-Positionspapier „Alkohol – Zufuhr in Deutschland, gesundheitliche sowie soziale Folgen und Ableitung von Handlungsempfehlungen“ ersetzt den bisher herausgegebenen Referenzwert für die Alkoholzufuhr und zeigt insbesondere gesundheitliche und soziale Auswirkungen des Alkoholkonsums auf. Alkohol trinken steht im Zusammenhang mit mehr als 200 verschiedenen negativen gesundheitlichen Folgen.

Am besten null Promille

Alkoholkonsum pro Woche – Risiko für negative Gesundheitsfolgen



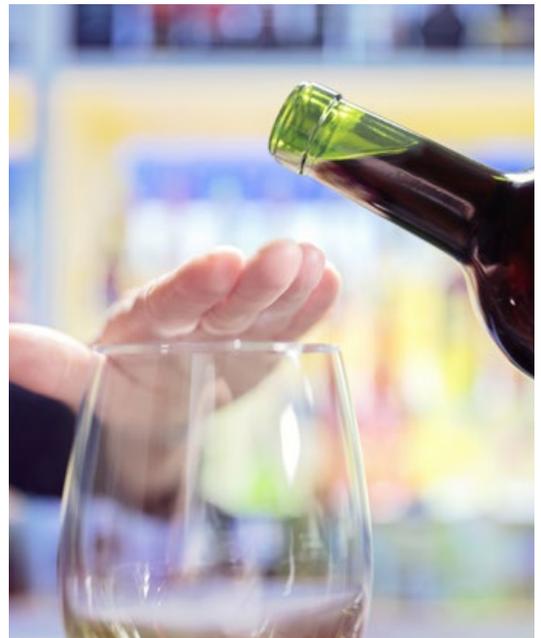
			
Risikofrei 0 g / Woche	Risikoarm < 27 g / Woche	Moderates Risiko 27-81 g / Woche	Risikant > 81 g / Woche
<p>Es gibt keine sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum.</p>  <p><small>Quelle: DGE-Positionspapier Alkohol</small></p>	<p> bis insgesamt 280 ml oder 1-2 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)</p> <p> oder: bis insgesamt 660 ml oder 1-2 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)</p> <p> oder: bis insgesamt 80 ml oder 2-4 Gläser à 0,02 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)</p>	<p> bis insgesamt 825 ml oder bis 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)</p> <p> oder: bis insgesamt 2 l Bier oder bis 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)</p> <p> oder: bis insgesamt 250 ml oder bis 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)</p>	<p> > 825 ml oder mehr als 5 kleine Gläser Wein (Alkoholgehalt 12 % vol)</p> <p> oder: > 2 l oder mehr als 6 kleine Flaschen Bier (Alkoholgehalt 5 % vol)</p> <p> oder: > 250 ml oder mehr als 6 Gläser à 0,04 l Spirituosen (Alkoholgehalt 38 % vol)</p>

Diese beinhalten sowohl kurzfristige Konsequenzen wie die Begünstigung von Unfällen, Verletzungen und Gewalt durch Alkohol als auch langfristige Folgen wie die Risikoerhöhung für verschiedene Krankheiten. Epidemiologische Daten zeigen bei geringem bis moderatem Alkoholkonsum für einzelne Endpunkte wie Typ-2-Diabetes, ischämische Herzkrankheit oder ischämischer Schlaganfall allerdings auch eine risikosenkende Assoziation. Bei der gleichen Alkoholmenge ist das Risiko für andere Endpunkte wie Brust- und Dickdarmkrebs sowie Lebererkrankungen jedoch erhöht. Vor allem riskante Alkoholmengen und das Rauschtrinken verringern die Lebensqualität und erhöhen das Risiko für Krankheiten und vorzeitigen Tod.

Aus den Daten kommt die DGE zu der Einschätzung:

- Es gibt keine potenziell gesundheitsfördernde und sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum.
- Die DGE empfiehlt daher, auf alkoholische Getränke zu verzichten. Wer dennoch alkoholische Getränke konsumiert, soll v. a. hohe Alkoholmengen vermeiden. Dies gilt insbesondere für junge Menschen.
- Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sollen auf Alkohol generell verzichten.

Unter Berücksichtigung von Schätzungen der Alkoholmenge mit einem minimalen Gesundheitsrisiko leitet die DGE in ihrem Positionspapier zudem Handlungsempfehlungen für die Minimierung des Risikos von gesundheitlichen Folgen ab (s. Abbildung „Am besten null Promille“). In Deutschland sind weitere verhältnis- sowie verhaltenspräventive Maßnahmen erforderlich, um den Alkoholkonsum, damit verbundene gesundheitliche und soziale Probleme sowie die alkoholbedingte Sterblichkeit zu reduzieren.



Medienresonanz

Im Rahmen der Medienberichterstattung zur Veröffentlichung des DGE-Positionspapiers Alkohol wurden bis Ende 2024 956 Veröffentlichungen in den deutschsprachigen Medien (Print- und Online-Ausgaben) mit einer Gesamtreichweite (Reach) von 2,3 Mrd. erzielt.

Kuhmilch und pflanzliche Milchalternativen – worauf achten?



Die DGE empfiehlt Milch und Milchprodukte – für Erwachsene täglich etwa 2 Portionen.

Sie sind gesundheitsfördernd und liefern u. a. Calcium, Jod, Vitamin B₂ und B₁₂.

Die DGE befürwortet pflanzliche Milchalternativen, wenn weniger oder mehr Milch(-produkte) verzehrt werden als empfohlen.

Calcium, Jod, Vitamin B₂ und B₁₂ sollten zugesetzt sein oder aus anderen Quellen stammen.

Die Zutatenliste informiert über zugesetzte Nährstoffe, Zucker, Zusatzstoffe und Allergene.

Ca, J, Vit. B₂, B₁₂

Zutaten:

Positionspapier zu Kuhmilch(-produkten) und pflanzlichen Milchalternativen

Das DGE-Positionspapier „Kuhmilch(-produkte) und pflanzliche Milchalternativen in einer nachhaltigeren Ernährung“ stellt die Relevanz von Kuhmilch einschließlich der daraus hergestellten Milchprodukte in der Ernährung der deutschen Bevölkerung dar und ordnet pflanzliche Milchalternativen im Vergleich zu Kuhmilch im Hinblick auf die Dimensionen einer nachhaltigeren Ernährung ein.

Milch(-produkte) liefern essenzielle Nährstoffe wie Calcium, Jod, Vitamin B₂ und B₁₂ und der Verzehr geht mit einem geringeren Risiko für verschiedene Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Adipositas und

Typ-2-Diabetes einher. Ohne Anreicherung mit verschiedenen Nährstoffen unterscheidet sich das Nährstoffprofil von pflanzlichen Milchalternativen deutlich von dem der Kuhmilch. Die üblicherweise über Kuhmilch(-produkte) zugeführten Nährstoffe sind in einem wesentlich geringeren Umfang enthalten, allerdings enthalten sie auch weniger gesättigte Fettsäuren. Die Vielfalt pflanzlicher Milchalternativen und fehlende epidemiologische Daten erschweren es, allgemeine Aussagen über den gesundheitlichen Nutzen zu treffen.

Im Durchschnitt weisen pflanzliche Milchalternativen im Vergleich zu Kuhmilch niedrigere Werte für Treibhausgasemissionen, Wasserverbrauch und Landnutzung auf. Bei der Berücksichtigung mehrerer Umweltindikatoren sind die Unterschiede zwischen Kuhmilch und pflanzlichen Milchalternativen im Verhältnis zu den Umweltbelastungen von z. B. Käse oder Fleisch allerdings deutlich geringer.

- Die DGE befürwortet die Verwendung von pflanzlichen Milchalternativen für Personen, die geringe Mengen an oder keine Kuhmilch(-produkte) verzehren, oder deren Verzehr über die empfohlene Menge hinausgeht. Das trägt zur Verringerung der ernährungsinduzierten Umweltbelastungen bei.
- Personen, die wenig oder keine Kuhmilch verzehren, sollten auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Jod sowie – insbesondere bei einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung – Vitamin B₂ und Vitamin B₁₂ achten.



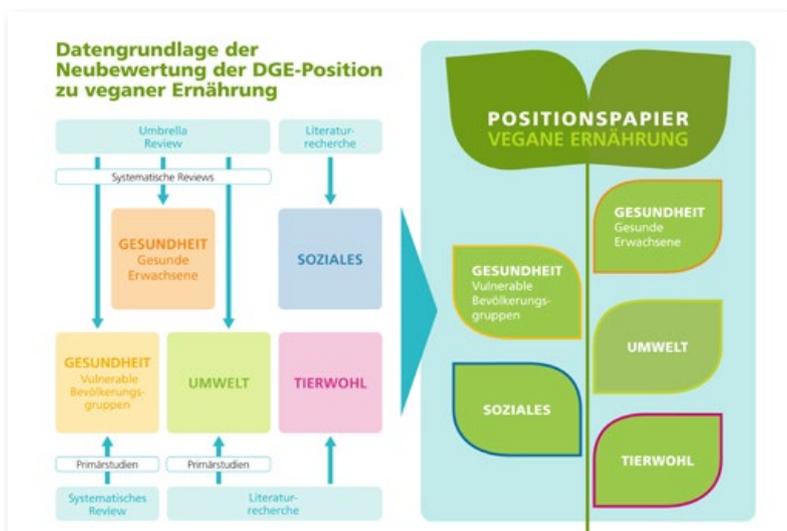
Positionspapier zu veganer Ernährung

Die DGE hat ihre Position zu veganer Ernährung neu bewertet. Neben aktuellen Daten zur Gesundheit betrachtet sie darin erstmals alle vier Zieldimensionen einer nachhaltigeren Ernährung. Im Mittelpunkt stehen die Dimensionen Gesundheit und Umwelt.

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass gesunde Erwachsene, die sich vegan ernähren, im Vergleich zu anderen Ernährungsweisen von einigen gesundheitlichen Vorteilen profitieren, auch wenn die Vertrauenswürdigkeit der Ergebnisse überwiegend als sehr niedrig bis niedrig eingestuft wird. Veganer*innen weisen tendenziell eine bessere kardiometabolische Gesundheit auf, haben niedrigere BMI-Werte und Blutfettwerte wie HDL-, LDL- und Gesamtcholesterin sowie eine geringere Nüchtern-Blutzucker-Konzentration. Bei der Gesamtsterblichkeit oder Krebshäufigkeit liegen Hinweise für Vorteile einer veganen Ernährung vor. Für die Häufigkeit von Schlaganfällen und Diabetes können aufgrund der aktuellen Datenlage keine eindeutigen Zusammenhänge abgeleitet werden. Allerdings kann eine vegane Ernährung zu einer potenziell schlechteren Knochengesundheit und einem höheren Frakturrisiko führen.

Die DGE kommt nach umfangreichen Recherchen zu folgenden Einschätzungen:

- Für die gesunde erwachsene Allgemeinbevölkerung kann – neben anderen Ernährungsweisen – auch eine vegane Ernährung, unter der Voraussetzung der Einnahme eines Vitamin-B₁₂-Präparats, einer ausgewogenen, gut geplanten Lebensmittelauswahl sowie einer bedarfsdeckenden Zufuhr der potenziell kritischen Nährstoffe (ggf. auch durch weitere Nährstoffpräparate), eine gesundheitsfördernde Ernährung darstellen.
- Für die vulnerablen Gruppen Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und Senior*innen spricht die DGE aufgrund der weiterhin eingeschränkten Datenlage weder eine eindeutige Empfehlung für noch gegen eine vegane Ernährung aus. Aufgrund des Risikos für potenzielle, teilweise irreversible Konsequenzen bei inadäquater Durchführung müssen für eine vegane Ernährung in vulnerablen Gruppen besonders fundierte Ernährungskompetenzen vorliegen. Eine Ernährungsberatung durch qualifizierte Fachkräfte ist daher für diese Gruppen dringend angeraten.
- Die Fachgesellschaft stuft eine vegane Ernährung basierend auf ausgewerteten Daten verschiedener Umweltfaktoren wie Treibhausgasemissionen, Landnutzung und Biodiversitätsverlust als äußerst umweltfreundlich ein. Sie stellt eine empfehlenswerte Maßnahme zur Verringerung der Umweltbelastungen des Ernährungssystems dar. Unter Berücksichtigung sowohl gesundheits- als auch umweltrelevanter Aspekte ist eine Ernährungsweise mit einer deutlichen Reduktion tierischer Lebensmittel zu empfehlen.



3

Wissenschaftliche Aktivitäten und Veröffentlichungen

Die DGE publizierte 2024 zwei Umbrella Reviews (UR) zur evidenzbasierten Protein-Leitlinie „Protein-zufuhr und Prävention gesundheitsbezogener Endpunkte“ im *European Journal of Nutrition*: Das UR zu Blutdruck (PMID 38376519) sowie das UR zu Krebs (PMID 38643440).

Wissenschaftliche Veröffentlichungen der Protein-Leitlinie

Die Protein-Leitlinie der DGE behandelt die Frage, welche Beziehung zwischen der Quantität und der Qualität von Protein in der Ernährung und den Endpunkten Bluthochdruck, kardiovaskuläre Erkrankungen, Knochengesundheit, Körpergewichtsstabilität, Krebs, Muskelgesundheit, Nierengesundheit sowie Typ-2-Diabetes in der Allgemeinbevölkerung besteht.

Protein und Blutdruck

In dem UR zu Blutdruck lautete die Schlussfolgerung, dass es mit „möglicher“ Evidenz keinen Zusammenhang zwischen der Zufuhr von Gesamtprotein, tierischem und pflanzlichem Protein und der Höhe des Blutdrucks gibt. Die Unsicherheit bezüglich der Auswirkungen auf den Blutdruck war jedoch insbesondere bei pflanzlichem Protein hoch. Interessanterweise zeigten zwei systematische Übersichtsarbeiten, die ausschließlich

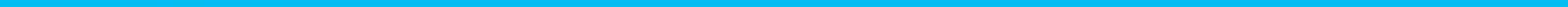


Milchproteine untersuchten, eine Senkung des Blutdrucks bei höherer im Vergleich zu niedrigerer Milchproteinzufuhr.

Protein und Krebs

Die Ergebnisse des UR zu Krebs ergaben, dass es mit „möglicher“ Evidenz keinen Zusammenhang zwischen der Gesamteproteinzufuhr und dem Kolorektal- sowie Brustkrebsrisiko gibt. Aufgrund der niedrigen methodischen Qualität der systematischen Übersichtsarbeiten wurde für die Schlussfolgerung, dass es keinen Zusammenhang zwischen der Proteinzufuhr und dem Risiko für Prostata-, Pankreas- und Eierstockkrebs gibt, der Evidenzgrad „unzureichend“ vergeben. In zwei systematischen Übersichtsarbeiten beobachteten die Autor*innen, dass eine höhere Zufuhr von Milchproteinen mit einer Risikoerhöhung für Prostatakrebs verbunden war. Die in das UR eingeschlossene Metaanalyse zum Zusammenhang zwischen der Zufuhr von Sojaprotein und dem Risiko an Brustkrebs zu erkranken konnte keine Assoziation beobachten.





Fe

P

F

7. Ergänzungslieferung zu den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr

Die DGE hat auf Basis aktueller wissenschaftlicher Daten gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) die Referenzwerte für die Eisen-, Phosphor- und Fluoridzufuhr überarbeitet. Im April 2024 erschienen die aktualisierten Kapitel als 7. Ergänzungslieferung zum Ringordner. Die aktuellen Referenzwerttabellen zu den drei Nährstoffen Eisen, Phosphor und Fluorid und die dazugehörigen praxisbezogenen FAQ sind im Internet kostenfrei zugänglich.

Empfohlene Zufuhr für Eisen auf Basis neuer Daten

Die überarbeiteten Referenzwerte für die Zufuhr von Eisen unterscheiden sich von den bisherigen unter anderem aufgrund der Berücksichtigung aktuellerer Studiendaten, wie z. B. für den Eisen-gehalt in Frauenmilch, den Eisenbedarf für das Wachstum und der Berücksichtigung der aktuellen Referenzgewichte sowie neuerer methodischer Vorgehensweisen, wie beispielsweise zur Bestimmung der obligatorischen Eisenverluste und der Bioverfügbarkeit.

Dabei ist keine generelle Änderung der Werte in eine Richtung zu sehen; einige sind geringer als bisher, andere höher. Die empfohlene Zufuhr beträgt nun 11 mg/Tag für Männer und 14 bzw. 16 mg/Tag für postmenopausale bzw. menstruierende Frauen.



Niedrigere Referenzwerte für Phosphor

Die Ableitung der Schätzwerte für Phosphor beruht auf dem molaren Calcium-Phosphor-Gesamtkörperverhältnis von 1,4:1.

Der Schätzwert für Erwachsene ist mit 550 mg/Tag geringer als die bisherige empfohlene Zufuhr von 700 mg/Tag. Die Referenzwerte für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis unter 19 Jahren liegen mit 610 bzw. 660 mg/Tag deutlich unter den bisher geltenden 1250 mg/Tag für diese Altersgruppen.

Fluorid bleibt Richtwert

Für Fluorid wird weiterhin ein Richtwert für eine angemessene Gesamtzufuhr abgeleitet. Er basiert auf der Risikoverminderung für Zahnkaries aus präventiven Gründen. Der Referenzwert bezieht sich auf das Referenzkörpergewicht, das sich mit der Überarbeitung des Referenzwerts für die Energiezufuhr geändert hat. Dadurch haben sich auch die Richtwerte für eine angemessene Gesamtfluoridzufuhr geringfügig verändert.

Die Ableitung der Richtwerte für Fluorid beruht auf der Beobachtung der optimalen Fluoridkonzentration im Trinkwasser mit der geringsten Karieshäufigkeit bei gleichzeitig geringem Risiko für dentale Fluorosen. Die Richtwerte für die Fluoridgesamtzufuhr liegen zwischen 2,7 und 3,5 mg/Tag für Jugendliche und Erwachsene. Zur Gesamtzufuhr wird die Fluoridzufuhr aus Lebensmitteln einschließlich fluoridiertem Speisesalz und Getränken inkl. Trink- und Mineralwasser sowie Supplementen gerechnet. Fluoridierte Zahnpflegeprodukte zur Kariesprävention tragen bei Verschlucken ebenfalls zur Gesamtzufuhr bei.



AG Personalisierte Ernährung v. l. n. r.: Prof. Dr. Britta Renner, Prof. Dr. Kurt Gedrich, Dr. Paola Ferrario, Prof. Dr. Jan Wirsam, Prof. Dr. Christina Holzzapfel, Prof. Dr. Hannelore Daniel, Prof. Dr. Jakob Linseisen, Prof. Dr. Anette Buyken, Prof. Dr. Stefan Lorkowski



Aktualisierung der S3-Leitlinie „Prävention und Therapie der Adipositas“

Die DGE beteiligt sich an der Erstellung und Überarbeitung vieler medizinischer Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF). Die S3-Leitlinie zur „Prävention und Therapie der Adipositas“ wurde 2024 unter ihrer Beteiligung aktualisiert.

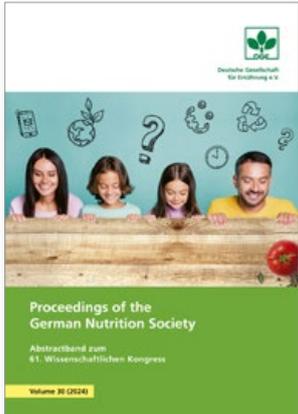
Die überarbeitete S3-Leitlinie stellt das für die DGE besonders wichtige Thema der Adipositasprävention stärker in den Fokus. Sie enthält nun wesentlich mehr Empfehlungen, die sich in drei Bereiche unterteilen: Empfehlungen zur individuellen Lebensführung, zur Individualprävention sowie zur setting- und bevölkerungsbasierten Prävention.

In allen Bereichen stellen die DGE-Empfehlungen, wie die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen, die DGE/ÖGE-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Aussagen aus Positionspapieren, wie beispielsweise zur veganen Ernährung, oder

die DGE-Qualitätsstandards der verschiedenen Lebenswelten wichtige Grundlagen für die Empfehlungen der Leitlinie dar.

Erstes Präsenztreffen der AG Personalisierte Ernährung vom 16.-17. Mai 2024

Nach vielen digitalen Besprechungen traf sich die AG Personalisierte Ernährung nach dreijährigem Bestehen im Mai 2024 auf Einladung von Prof. Dr. Britta Renner in Konstanz. Neben dem inhaltlichen Austausch begleitet von zwei interdisziplinären Vorträgen sprachen die Mitglieder über die Zukunft der AG. Hier gab es 2024 einen personellen Wechsel: Prof. Dr. Jakob Linseisen, der die AG seit ihrer Gründung zusammen mit Prof. Dr. Hannelore Daniel geleitet hatte, übergab das Zepter an Prof. Dr. Christina Holzzapfel.



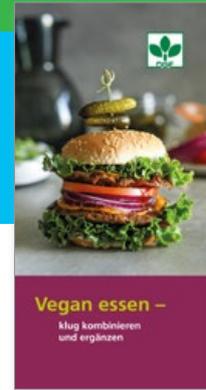
Abstracts zum 61. Wissenschaftlichen Kongress der DGE

Der Abstractband beinhaltet die Kurzfassungen von Vorträgen und Postern zum 61. Wissenschaftlichen Kongress der DGE. Der Präsenzkongress wurde vom 4. bis 6. März 2024 in Kassel in Zusammenarbeit mit der Universität Paderborn zum Thema „Ernährung und Alltagsbewältigung – ein Spannungsfeld für Individuum, Haushalt und Gesellschaft“ durchgeführt.

DGEwissen – Das Wissenschaftsmagazin der DGE

Das Wissenschaftsmagazin „DGEwissen“ informiert über aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft und -praxis. Jede Ausgabe widmet sich einem speziellen Thema. In 2024 waren dies u. a. Vorsätze, Ernährung und Alltagsbewältigung, Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen und Übergewicht.

→ www.dge.de/wissenschaft/wissenschaftsmagazin/



DGE-Infolyer: Vegan essen – klug kombinieren und ergänzen

Mit der Veröffentlichung des neuen DGE-Positionspapiers zu veganer Ernährung hat die DGE ihren Infolyer „Vegan essen – klug kombinieren und ergänzen“ vollständig überarbeitet. Eine vegane Ernährung kann nicht nur gut schmecken, sondern gut geplant auch gesundheitsfördernd für Erwachsene sein. Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und Senior*innen, die sich vegan ernähren möchten, haben einen besonderen Anspruch an die Nährstoffversorgung und müssen besonders sorgfältig auf ihre Lebensmittelauswahl achten. Für alle, die sich vegan ernähren möchten, beschreibt der Flyer kurz und allgemein verständlich, wie sich eine vegane Ernährung im Alltag umsetzen lässt und welche kritischen Nährstoffe Veganer*innen besonders im Blick haben sollten. Zudem gibt es Tipps für die Praxis zur Lebensmittelauswahl sowie einen Rezeptvorschlag.

Der Flyer ist kostenfrei als PDF zum [Download](#) verfügbar und kann im DGE-Medienshop als 10er-Pack erworben werden.



DGEwissen digital

Mitglieder und Abonnent*innen von DGEwissen können alle Ausgaben des Magazins, die seit 2020 erschienen sind, im Web-Browser oder über die DGEwissen App kostenfrei lesen. Die App mit zusätzlichen Funktionen bietet jederzeit einen einfachen Zugriff, auch von unterwegs.



DGE-Infothek: Essen und Trinken bei Zöliakie

Zöliakie ist eine Autoimmunkrankheit, bei der ein Verzehr glutenhaltiger Lebensmittel zu entzündlichen Veränderungen der Dünndarmschleimhaut führt. Die Krankheit kann sich in jedem Alter manifestieren und besteht lebenslang. In Deutschland sind etwa 1 % der Bevölkerung betroffen. Die Anzeichen einer Erkrankung können vielseitig sein. In ihrer Infothek „Essen und Trinken bei Zöliakie“ klärt die DGE Betroffene über das Krankheitsbild, die Symptome und Diagnostik auf. Sie hat in Zusammenarbeit mit der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V. (DZG) die Broschüre vollständig überarbeitet.



Neue Medien der IN FORM-Projekte

Flyer: Abendessen in der Kita

Durch erweiterte Öffnungszeiten sind die Kinder zu unterschiedlichen Tageszeiten in der Kita. Der neue Flyer „Abendessen in der Kita“ von IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung betrachtet, welche Herausforderungen und Chancen durch die flexiblen Betreuungszeiten in der Verpflegung entstehen und wie Kitaleitungen und Erzieher*innen damit umgehen können. Er gibt Empfehlungen für die Zusammenstellung eines gesundheitsfördernden und nachhaltigen Abendessens als Ergänzung zum DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas.

Frühstücken in der Schule? – Wegweiser zur Einführung eines Schulfrühstücks in Grundschulen und Förderschulen

Viele Kinder gehen ohne Frühstück in die Schule. Keine Zeit, kein Hunger, fehlende Frühstückskultur in der Familie oder schwierige sozioökonomische Umstände können Gründe dafür sein. Damit alle Kinder die gleichen Chancen haben, gestärkt und



konzentriert am Unterricht teilzunehmen, wurde die Broschüre „Frühstücken in der Schule?“ entwickelt. Der Wegweiser begleitet Schulen Schritt für Schritt bei der Erstellung eines Frühstückskonzeptes.

Ergänzend zur Broschüre stehen auf www.schuleplussessen.de/schule/schulfruehstueck Praxisbeispiele einzelner Schulen, Fragen und Antworten, Arbeitsmaterialien sowie das Literaturverzeichnis zur Verfügung.

Hilfestellungen für ein veganes Mittagsangebot in Kitas und Schulen

Aufgrund der zunehmenden Anzahl von Familien, die sich vegan ernähren, ist auch mit einer steigenden Nachfrage eines veganen Angebots in Kitas und Schulen zu rechnen. Da die richtige Umsetzung – gerade bei Kindern und Jugendlichen, die sich in der Wachstumsphase befinden – von besonderer Bedeutung ist, wurden Hilfestellungen für Essens anbietende entwickelt. Sie informieren über die Besonderheiten bei der Speiseplanung, die Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein bestmöglich zusammengestelltes veganes Mittagsverpflegungsangebot für eine Woche sowie die potenziell kritischen Nährstoffe.



Für die Lebenswelt Schule informiert eine Übersicht über eine pflanzenbasierte Verpflegung in der Schule. Sie kann bei Bedarf zur Information oder Aufklärung weitergegeben werden.

4

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

DGE-Internetauftritt

Die DGE informiert über ihre Veröffentlichungen, neue Medien und Maßnahmen zielgruppenspezifisch über ihren Internetauftritt, Newsletter, Blog, über Presseinformationen sowie über ihre Social-Media-Kanäle. Mitarbeiter*innen der Pressestelle beantworten Anfragen von Journalist*innen und übernehmen Interviews im Hörfunk, Fernsehen oder Podcasts zu ernährungsrelevanten Themen.

Auf der DGE-Webseite finden Interessierte Informationen zur ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung, zu den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen sowie zur Ernährung unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen. Stellungnahmen und Leitlinien sowie die Referenzwerte zur Nährstoffzufuhr mit Daten zu einzelnen Makro- und Mikronährstoffen werden vorgestellt.

Informationen rund um die Gemeinschaftsgastronomie und zu den DGE-Qualitätsstandards ergänzen das vielseitige Angebot. Auch die

Sektionen, Vernetzungsstellen und Projekte präsentieren sich auf der DGE-Internetseite. Interessierte können sich zu Fortbildungen und Veranstaltungen wie Seminaren, Kongressen und Tagungen sowie zur DGE-Mitgliedschaft informieren. Sie finden zudem eine Übersicht zertifizierter Ernährungsfachkräfte und Kursleiter*innen für „ICH nehme ab“.

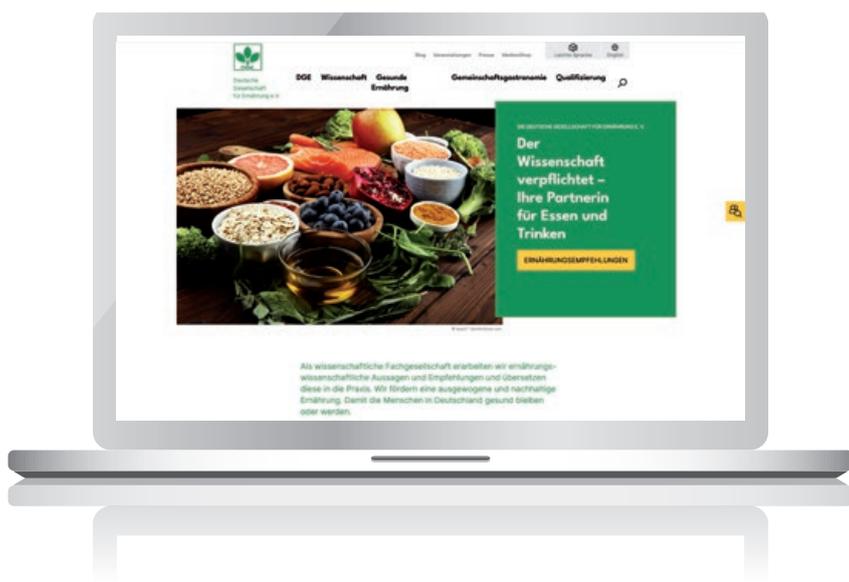
IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung

Auf fünf lebensweltspezifischen Internetseiten präsentieren die Projekte IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung Fachinformationen und Medien zur Optimierung der Verpflegungsqualität in unterschiedlichen Einrichtungen von der Kita bis zur Senioreneinrichtung. Im Zentrum stehen die DGE-Qualitätsstandards, die die Kriterien für eine optimale, gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung beschreiben. Rezeptdatenbanken, Aktionswochen, ein Online-Speiseplancheck und Erklärfilme unterstützen bei der praktischen Umsetzung.

Die Internetseite der DGE verzeichnete 2024 durchschnittlich rund 270 000 Besuche (Visits) pro Monat und rund 3,2 Mio. Besuche im gesamten Jahr.

→ www.dge.de

- www.fitkid-aktion.de
- www.schuleplussessen.de
- www.jobundfit.de
- www.station-ernaehrung.de
- www.fitimalter-dge.de





Social-Media-Aktivitäten



Die DGE ist auf verschiedenen Social-Media-Kanälen präsent: X bzw. Bluesky, LinkedIn, Instagram, Facebook und YouTube. 2024 veröffentlichte sie auf all ihren Social-Media-Profilen insgesamt 1388 Posts, die rund 1,3 Millionen Mal aufgerufen wurden. Die durchschnittliche Interaktionsrate – über alle Kanäle hinweg – lag bei 4,51 %.

Die DGE bei X

 **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)**
@dge_wissen Sponsern ...

 Obst und Gemüse liefern reichlich #Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genießen Sie mindestens fünf Portionen #Obst und #Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.



9:40 vorm. · 9. März 2024 · 1.278 Mal angezeigt

Auf X liefert die DGE unter dem Namen @dge_wissen Fakten zu ernährungswissenschaftlichen Themen sowohl aus der Ernährungspraxis

und Gemeinschaftsverpflegung als auch Informationen über Veranstaltungen und berufliche Qualifizierung. Der Kanal trägt zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung bei. Er stärkt die Kommunikation zwischen nationalen und internationalen Institutionen. Zu den Zielgruppen zählen Vertreter*innen von Medien, Institutionen aus dem Bereich Wissenschaft, Universitäten, Verbände, Ministerien sowie politische Parteien, vorrangig aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich, Ernährungsfachkräfte und Verbraucher*innen.

Die Social-Media-Redaktion veröffentlichte 2024 insgesamt 469 Posts, im Schnitt 9 pro Woche. Die durchschnittliche Interaktionsrate lag bei 4,76 %. Zum Ende des Jahres hatte der Kanal 4 348 Follower*innen (Vorjahr: 4318 Follower*innen).

Wechsel von X zu Bluesky

Im Dezember stellte die DGE ihre Aktivitäten auf X ein und wechselte zu Bluesky.

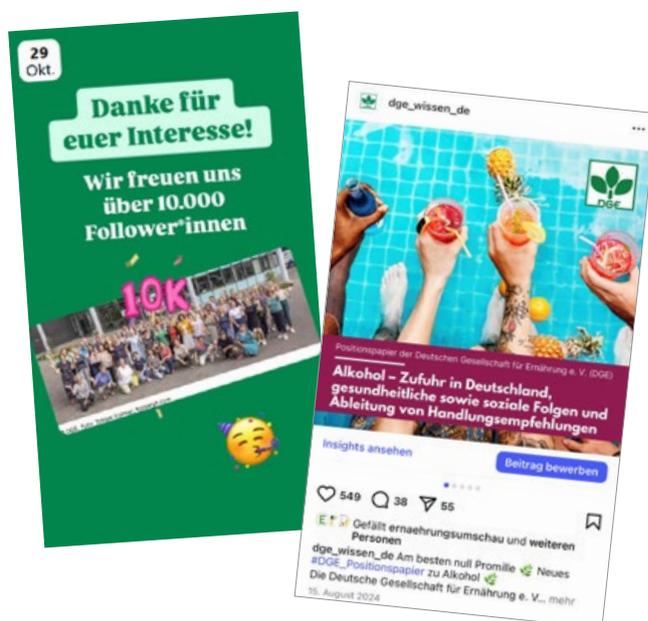
LinkedIn

Seit April 2021 ist die DGE auf dem Berufsnetzwerk LinkedIn mit einem eigenen Account unterwegs, inklusive der 8 Fokuseiten der Sektionen und Vernetzungsstellen. Der Schwerpunkt liegt darauf, sich mit Wissenschaftler*innen und Ernährungsfachkräften zu vernetzen und auf Veranstaltungen aufmerksam zu machen. Gleichzeitig strebt die DGE an, sich als potenzielle Arbeitgeberin zu positionieren.

Zum Ende des Jahres hatte der DGE-Kanal inkl. der Fokuseiten auf LinkedIn insgesamt 15 562 Follower*innen (Vorjahr: 10 037 Follower*innen), wobei die überwiegende Anzahl dem DGE-Hauptkanal folgte (14 723 Follower*innen).

Instagram

Auf Instagram ist die DGE seit Mai 2023 vertreten. Ende 2024 hatte der DGE-Instagram-Kanal 10 380 Follower*innen (Vorjahr: 7 014 Follower*innen).



Die drei inhaltlich am häufigsten behandelten Themen auf diesem Kanal sind „Empfehlungen“ (22 %; mit u. a. je einer Reihe zu den DGE-Empfehlungen als auch dem DGE-Ernährungskreis sowie mehrerer FAQ-Posts zu den neuen FBDG), „Ernährungspraxis“ (19 %; wie bspw. Inhalte aus dem DGE-Podcast und das #RezeptDesMonats) und aus der Wissenschaft (11 %; wie Nährstoff-FAQs, die Kommunikation der 2024 veröffentlichten Positionspapiere und Inhalten aus dem DGE-Ernährungsbericht).

Facebook

Den DGE-Facebook-Kanal richtete das Social-Media-Team ebenso wie den Instagram-Kanal Anfang Mai 2023 ein. 2024 veröffentlichte die DGE insgesamt 90 Posts. Zum Ende des Jahres hatte der Kanal 13 265 Fans (Vorjahr: 13 234 Fans).

Inhaltlich postete die DGE in der Regel zielgruppenadäquate Beiträge, die meist zeitgleich auf Instagram als Foto-, Carousel- oder Video-Posts (also nicht als Stories) liefen. So sind auch hier die häufigsten Themen die „Empfehlungen“, „Ernährungspraxis“ und „Wissenschaft“.

YouTube

Auf YouTube veröffentlichte die DGE 2024 insgesamt 15 Beiträge – sowohl im Kanal der DGE und ihrer Sektionen als auch im IN FORM-Kanal. Die Videos des DGE-Kanals wurden 40 375-mal aufgerufen, die Beiträge auf dem IN FORM-Kanal 2 282-mal.

DGE-Blog: Einblick in die Praxis der Ernährungswissenschaften

Erschienen sind auf DGE-Blog 2024 insgesamt 8 Blogbeiträge. Zu Wort kommen sowohl Wissenschaftler*innen als auch Mitarbeiter*innen der DGE mit aktuellen Themen. Damit will die DGE allen Interessierten die Möglichkeit geben, ihre Arbeitsweise kennenzulernen.

- **Februar 2024**
Ernährung in den Wechseljahren
Ganz persönlich: Petra Lichtblau erzählt aus dem DGE-Mitgliederservice
- **März 2024**
Wie ein Praktikum Berufsperspektiven erweitert
- **April 2024**
Wie viele Menschen essen in Deutschland täglich in der Gemeinschaftsverpflegung?

- **Mai 2024**
Drei Fragen an Dr. Kiran Virmani – Stichwort lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen
- **Juni 2024**
Qualität in der Gemeinschaftsgastronomie
- **August 2024**
Power für die Pause
- **Dezember 2024**
Kuhmilch (-produkte) und pflanzliche Milchalternativen in einer nachhaltigeren Ernährung

Alle Beiträge geben anschaulich Einblick in die praktische Arbeit innerhalb der Ernährungswissenschaften und der DGE.



Wie viele Menschen essen in Deutschland täglich in der Gemeinschaftsverpflegung...

25.04.2024

Diese Frage steht im Raum, sobald über die Umsetzung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung...



Qualität in der Gemeinschaftsgastronomie

20.06.2024

In Deutschland essen täglich zwischen 15 und 18 Millionen Menschen jeden Alters in der Gemeinschaftsgastronomie. Hier sollen sie...



Drei Fragen an Dr. Kiran Virmani – Stichwort lebensmittelbezogen...

28.05.2024

Wie eine gesunde Ernährung gleichzeitig auch Umwelt und Klima schont, zeigt die Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ...

DGE-Newsletter – über 16 000 Abonnent*innen

Insgesamt konnten 2024 über 3 000 Abonnenten neu hinzugewonnen werden, so dass die Zahl der Leser*innen Ende Dezember bei 16 770 lag. Der Newsletter dient als Forum für aktuelle und wissenschaftliche Informationen der DGE. Er informiert Interessent*innen über die vielfältigen Aktivitäten der wissenschaftlichen Fachgesellschaft. Auch Nicht-Journalist*innen erhalten über den Newsletter die Möglichkeit, sich über aktuelle Erkenntnisse aus dem Bereich der Ernährungswissenschaft sowie über neue Publikationen und Veranstaltungen der DGE zu informieren.



Presseanfragen und -informationen



Die Themennachfrage der Medien unterliegt der Saison, den Jahreszeiten und Trends, die oft von Influencer*innen, Hersteller*innen oder Handel gesetzt werden. Diese Themen geben Aufschluss darüber, was in Redaktionen und somit bei Verbraucher*innen und Ernährungsfachkräften relevant ist, wobei nicht immer mit den Kernthemen der DGE übereinstimmen. Dennoch gibt es Überschneidungen, wo die DGE ihre Kompetenz als wissenschaftliche Fachgesellschaft gezielt einbringen kann. Die Redaktionen aller Sparten erfragen die Einschätzung der DGE und ihrer Bewertungen auf der Grundlage vorhandener Evidenz.

Auch die Sektionen und Vernetzungsstellen leisteten 2024 wieder erfolgreiche regionale Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zu den von ihnen durchgeführten Maßnahmen. Sie veröffentlichten Pressemitteilungen sowie Newsletter und gaben zahlreiche Interviews.

Presseinformationen und Kurznachrichten

Mit den regelmäßig veröffentlichten Presseinformationen und Kurznachrichten bietet die DGE fundierte und aktuelle Informationen und Hintergrundwissen. Eine Übersicht der Presseveröffentlichungen:

→ www.dge.de/presse/meldungen/

Beantwortung von Presseanfragen

2024 beantworteten die Mitarbeiter*innen der DGE-Pressestelle 811 Presseanfragen, davon

242 Anfragen der Fach- und Publikumspresse

78 Anfragen von TV-Redaktionen

95 Anfragen von Hörfunkredaktionen

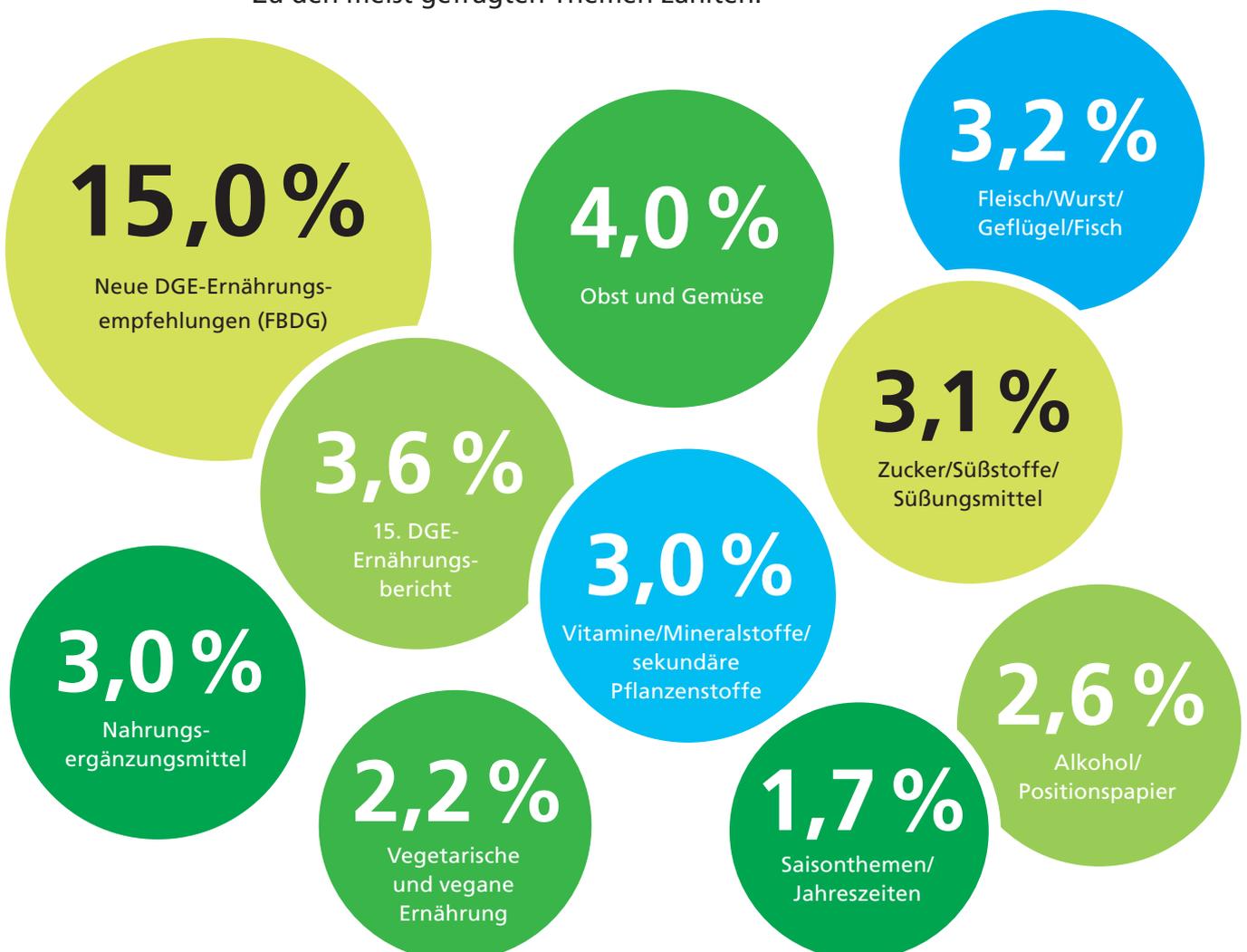
10 Anfragen von Internetredaktionen, Gesundheitsportalen

132 Anfragen Sonstiger, z. B. Institutionen, Organisationen, Krankenkassen, Verlage, Firmen, Agenturen, Fragen zu Veranstaltungen. Wissenschafts- und Journalistenpreisen

121 Anfragen zu den neuen FBDG

29 Anfragen zum DGE-Ernährungsbericht

Zu den meist gefragten Themen zählten:



Podcasts

Die Pressestelle erreichen zunehmend Anfragen zum Medienformat Podcast. Dieses bietet die Möglichkeit, Expert*innen der Pressestelle und aus dem Haus ausführlicher zu Wort kommen zu lassen und die Positionen der DGE umfangreicher darzustellen. Beispiele aus dem Jahr 2024 sind:

- Interview mit Antje Gahl zum Thema „Natürlich“ Essen: Unverarbeitete Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit“, Achilles Running Podcast, Lebensmittel Praxis Podcast Regalplatz, Juni 2024
- Interview mit Silke Restemeyer zum Thema „Wie sinnvoll sind Lebensmittel mit hohem Proteingehalt?“ Aha! WELT/WELT am Sonntag Podcast – Zehn Minuten Alltags-Wissen, Oktober 2024

Podcast „Zu Tisch, bitte!“



Informationen über Ernährung finden sich viele. Doch woher wissen Verbraucher*innen, was davon wirklich stimmt? Und wie ist der aktuelle wissenschaftliche Stand überhaupt?

Hier bietet der Podcast „Zu Tisch, bitte!“, der Ernährungspodcast aus Niedersachsen, eine Orientierung, so dass sich Zuhörer*innen eine eigene Meinung bilden können. Die Redaktion greift aktuelle Themen zur Ernährung auf, lädt Expert*innen ein oder diskutiert miteinander. Es ist ein gemeinsamer Podcast der DGE-Sektion und der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Niedersachsen.



Horch mal, wer da is(s)t! – Der Podcast für die Kitaverpflegung

Im IN FORM-Projekt der Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen wird ein Podcast zu unterschiedlichen Aspekten der Kitaverpflegung angeboten. Eingeladen werden Expert*innen aus Praxis und Theorie.



„Horch

mal wer da is(s)t! – Der Podcast für die Kitaverpflegung“ bietet Informationen und Umsetzungsideen für die Verpflegung in der Kita-Einrichtung.

Podcast „mundgerecht“ zur Schulverpflegung

Die Podcast-Reihe der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Mecklenburg-Vorpommern beleuchtet verschiedene Aspekte der Schulverpflegung – vom Mittagessen in der Mensa über Snacks am Schulkiosk bis hin zur Brotdose von zu Hause – und zeigt, wie darüber gesunde Ernährung gefördert werden kann.

In fünf Folgen kommen Schüler*innen, Eltern, Lehrkräfte, Schulleitungen und Schulträger zu Wort, die ihre Erfahrungen teilen sowie ihre Wünsche und Ideen rund um eine bessere Schulverpflegung äußern.

Redaktionskooperationen und Expert*innen-Interviews

Mit verschiedenen Redaktionen werden Kooperationen vereinbart, mit einigen Redaktionen gibt es auch eine kontinuierliche Zusammenarbeit.

Das DGE-Presseteam steht für Expert*innen-Statements bereit oder stellt ausführliche Informationen für Sonderberichte zu Ernährungs- und Warenkundethemen sowie zur Beantwortung von Leser*innenfragen zur Verfügung.

- Der Redaktion Focus Gesundheit, Burda Verlag, wurden zu ausgewählten Lebensmitteln 4-6 gesundheitliche Fakten von der DGE zur Verfügung gestellt. Die Redaktion setzte diese grafisch um und postete zu 11 Themen einen sogenannten „Food-Check“ auf ihrem Social-Media-Kanal Facebook.
- Mit der Redaktion t-online pflegt die DGE eine kontinuierliche Zusammenarbeit. PR-Referentin Silke Restemeyer steht als Expertin zu verschiedenen Themen aus dem Ernährungsbereich zur Verfügung. 2024 wurden 4 Beiträge zu den Themen Alkoholfasten, Probiotika, Jod und Frühstück bei Diabetes erstellt.
- Mit der Redaktion „Lebensmittel Praxis“ werden sporadisch kurze Expert*innen-Interviews zu aktuellen Themen geführt: 2024 zum Thema Personalisierte Ernährung mit Dr. Johanna Conrad, September 2024.
- Bereits seit 2004 besteht eine etablierte Kooperation des Referates GV mit der Zeitschrift „VerpflegungsManagement“ (VM). In jeder Ausgabe wird ein von der DGE erstellter Fachbeitrag veröffentlicht. Die Zeitschrift spricht schwerpunktmäßig die Zielgruppen „stationäre Senioreneinrichtungen, Essen auf Rädern, Krankenhäuser, Rehabilitationskliniken sowie Betreutes Leben“ an. Wichtige Themen werden aus Sicht der DGE adäquat aufbereitet. 2024 lag der Schwerpunkt auf den neuen FBDG der DGE sowie den aktuellen Positionspapieren der DGE zur veganen Ernährung und zu Alkohol.

Aktivitäten der Projekte IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung

„WissensSchnittchen“ – Fragen und Austausch rund um die DGE-Qualitätsstandards

Im Jahr 2024 setzten die IN FORM-Projekte das digitale Format „WissensSchnittchen“ fort. Das Angebot richtet sich an Köch*innen, hauswirtschaftliche Fachkräfte und andere Verantwortliche

in der Gemeinschaftsverpflegung. In den Veranstaltungen werden aktuelle Themen rund um eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung behandelt. Nach einem Impuls-Vortrag einer Expert*in folgt ein Austausch zu praktischen Fragestellungen, Ideen und Umsetzungsbeispielen. Ziel ist es, neue Impulse für die Verpflegungspraxis zu geben.



Themen 2024 waren:

- Vegane Speisen in der Mensa im Januar
- Einblicke in die Praxis der DGE-Zertifizierung für die Gemeinschaftsverpflegung
- Mehr Bio in der GV – Beratungsförderung und Unterstützung durch das BÖL
- Fair-Trade-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung
- Gästekommunikation und Marketing – Bio, DGE, Nachhaltigkeit schmackhaft machen
- Pflanzliche Milchalternativen in der Gemeinschaftsverpflegung
- Veganuary – So gelingt die Umsetzung

DGE-Journalisten-Preise 2024

Die Preisträger*innen 2024
v. l. n. r.: Gordian Baur
(für die Redaktion ZDF logo!),
Anja Schrum, Dagmar von
Cramm (DGE-Präsidium),
Ernst-Ludwig von Aster
und Claudia Neumeier

Die Preisträger*innen 2024 und ihre ausgezeichneten Beiträge
→ www.dge.de/presse/journalistenpreis



Am 12. September prämierte die DGE die besten journalistischen Arbeiten zu aktuellen Ernährungsthemen mit dem Journalistenpreis auf der Dreiländertagung der DGE, ÖGE und SGE in Bonn. Dagmar von Cramm, Mitglied des Wissenschaftlichen Präsidiums der DGE, überreichte die Auszeichnungen. Den mit insgesamt 10 000 Euro dotierten Preis vergab die Fachgesellschaft 2024

bereits zum 35. Mal für wissenschaftlich fundierte, originelle und zielgruppengerecht aufbereitete Arbeiten in fünf Medienkategorien.

Die Preisträger*innen sind:

- **Jakob Simmank**, Die Zeit
- **Vivian Pasquet**, SZ-Magazin
- **Claudia Neumeier, Ilka Lorenzen und Ulrike Jährling**, Deutschlandfunk Kultur, Kinderprogramm Kakadu
- **Anja Schrum und Ernst-Ludwig von Aster**, Deutschlandradio Kultur, Zeitfragen – das Feature
- **Sherif Rizkallah**, „logo! Extra“, ZDF
- **Eva Heiligensetzer**, Fakecheck, Faktenformat von funk auf TikTok

5

Veranstaltungen und Fortbildungen

61. Wissenschaftlicher Kongress

Die DGE veranstaltete ihren Wissenschaftlichen Kongress erstmals an einem außeruniversitären Standort. Vom 4. bis 6. März 2024 lud sie zum Thema „Ernährung und Alltagsbewältigung – ein Spannungsfeld für Individuum, Haushalt und Gesellschaft“ in das Kongress Palais Kassel ein.

Angemeldet waren rund 650 Teilnehmende. Highlight aus ihrer Arbeit stellte die DGE in einem Symposium ihre neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (FBDG, Food Based Dietary Guidelines) für Deutschland vor (s. Kapitel 2, S. 18 ff.).

Unter der Leitung von Prof. Dr. Anette Buyken und Prof. Dr. Lars Libuda vom Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit der Universität Paderborn bot das 2 ½-tägige Programm einen Überblick zum aktuellen Stand der ernährungswissenschaftlichen Forschung sowie angrenzender Disziplinen und Möglichkeiten zum Austauschen und Vernetzen. Die Vorträge der drei Plenarreferentinnen vertieften das Schwerpunktthema:

- Food system transformation: the role of Living Labs
Prof. Dr. Jacqueline Broerse, Freie Universität Amsterdam, Niederlande
- Nachhaltig, gesundheitsförderlich, bezahlbar und wohlschmeckend – Herausforderungen für private Haushalte
Prof. Dr. Kirsten Schlegel-Matthies, Universität Paderborn
- Ernährung und mentale Gesundheit – Zusammenhänge, Ansatzpunkte und Effekte
Prof. Dr. Louise Dye, Universität Sheffield, Großbritannien



Prof. Dr. Anette Buyken, eine der Wissenschaftlichen Leiter*innen des DGE-Kongress 2024, begrüßt die Teilnehmenden in Kassel.





Ergänzend zum Kongressprogramm mit über 190 Vorträgen und Posterpräsentationen wurden insgesamt 12 Symposien, davon 7 Symposien der DGE-Fachgruppen, je ein Symposium zum Nationalen Ernährungsmonitoring, zum Nutri-Score, zur Ernährung in den frühen Lebensphasen sowie ein Workshop zum Praxiswissen DFG-Antrag angeboten. Die Fachgruppe Early Career

Scientists präsentierte einen Science Slam. Die DGE selbst stellte als Highlight aus ihrer Arbeit in einem Symposium die neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (FBDG, Food Based Dietary Guidelines) für Deutschland vor.

DGE-Fachgruppen boten wieder Symposien zu vielfältigen Themen an

Die Fachgruppensprecher*innen engagierten sich wieder im Kongresskomitee, gestalteten das wissenschaftliche Programm mit und begutachteten die eingereichten Abstracts. Zum Kongress organisierten die Fachgruppen (FG) verschiedene Symposien bzw. Programmpunkte:

FG Early Career Scientists (ECS): Science Slam – in 7 Minuten Forschung verständlich und unterhaltsam präsentiert

FG Epidemiologie und FG Public Health Nutrition: Nachhaltige Ernährung und Ernährungssysteme – messen, verstehen, gestalten

FG Ernährungsmedizin: Hochverarbeitete Lebensmittel

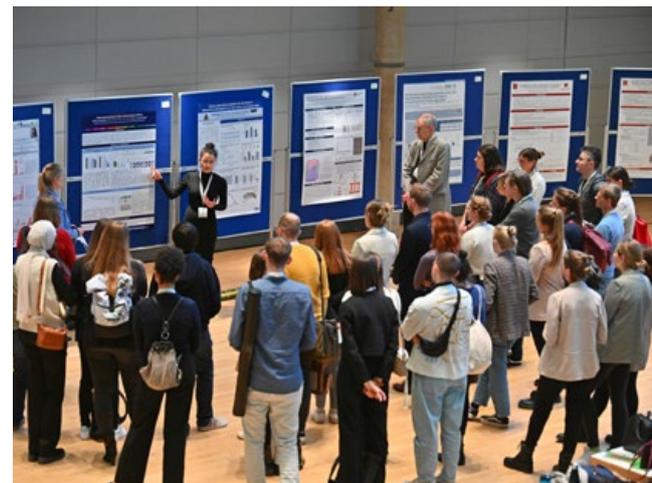
FG Ernährungsverhaltensforschung: Ernährungsverhalten im Spannungsfeld zwischen Verbot und Überfluss

FG Gemeinschaftsverpflegung: Mehr auf dem Teller – GV als Motor für weniger Ernährungsarmut im Alter

FG Lebensmittelwissenschaft: Stark verarbeitete Lebensmittel – wie berücksichtigt man wissenschaftliche Erkenntnisse, die allgemeine Verkehrsauffassung und die Verbrauchererwartung?

FG Physiologie und Biochemie der Ernährung: Wo stehen wir beim Thema Fleisch?

Posterpreise der DGE und der Ernährungs Umschau



Mit einem Posterpreis wurden auf dem Kongress Wissenschaftler*innen für herausragende Beiträge ausgezeichnet. 9 Poster vergab die DGE und 2 weitere die Ernährungs Umschau. Für die DGE prämierte eine Jury aus Gutachter*innen und den DGE-Fachgruppen unter allen angenommenen Abstracts Posterbeiträge, die sowohl durch ihren experimentellen Studienansatz, die Relevanz ihrer Studienergebnisse als auch die Gestaltung und Präsentation überzeugten. Alle Posterpreise waren mit jeweils 100 Euro sowie einem Jahresabonnement der Fachzeitschrift Ernährungs Umschau dotiert.

16. Dreiländertagung der DGE, ÖGE und SGE „Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen“



Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist pflanzenbetont und enthält viel Obst und Gemüse sowie mehr Hülsenfrüchte und weniger Fleisch und Milch als bisher. Das zeigen die neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Doch worin unterscheiden sie sich und warum? Und

vor allem: Wie lässt sich eine breite Umsetzung in der gesamten Bevölkerung erreichen?

Darum ging es auf der 16. Dreiländertagung der DGE, der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) am 12. September 2024 in Bonn. Rund 285 Teilnehmende trafen sich vor Ort oder verfolgten die Tagung per Livestream. Die wissenschaftliche Leitung der Veranstaltung hatten DGE-Präsident Prof. Dr. Bernhard Watzl und ÖGE-Präsident Prof. Dr. Karl-Heinz Wagner. In der abschließenden Diskussion ging es darum, wie die neuen Ernährungsempfehlungen ihren Weg in den

Alltag finden – sei es in der Gemeinschaftsverpflegung, oder bei den Verbraucher*innen zu Hause. Im Fokus stand die Frage, welchen Beitrag pflanzliche Alternativen leisten können.



Prof. Dr. Ute Nöthlings, Vizepräsidentin der DGE, führt in das Thema lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen ein.



Moderator Prof. Dr. Karl-Heinz Wagner in der Diskussion u. a. mit Prof. Dr. Anette Buyken (Mitte) und Prof. Dr. Anja Markant (links)

Fortbildungsveranstaltungen

Die DGE, ihre Sektionen und Vernetzungsstellen bieten deutschlandweit berufliche Fort- und Weiterbildungen für Fachkräfte und Multiplikator*innen an. Dazu zählen Seminare und Fachtagungen online sowie in Präsenz.

Veranstaltungen des DGE-Referates Fortbildung

Das Referat Fortbildung führte 2024 insgesamt 56 Veranstaltungen durch:

- den Zertifikatslehrgang Ernährungsberater*in/DGE (EB/DGE) je einmal in den Formen „Präsenz“ und „Kombi“, je zweimal in den Varianten „Digital“ und „Intensiv“.
- den Lehrgang Hygienebeauftragte*r in der Gemeinschaftsverpflegung/DGE (GHY/DGE) mit fünf Online-Modulen und einem Online-Prüfungsmodul.
- fünf Präsenz-Seminare in Bonn und 38 Online-Seminare – 12 davon in Kooperation mit der DGE-Sektion Baden-Württemberg (BW) – sowie vier Inhouse-Seminare und zwei Selbstlernaufgaben angeboten.

- Die Diätschule Stuttgart führte eine ICH-nehme-ab-Kursleitungsschulung als Kooperationsseminar durch.

Insgesamt 1211 Teilnehmer*innen (TN) besuchten die Veranstaltungen. Davon entfielen auf Zertifikatslehrgänge 141 TN, auf Seminare 1032 TN und auf Selbstlernaufgaben 38 TN. Die 239 Seminartage umfassten auch parallel stattfindende Seminare und Lehrgänge. Die durch Multiplikation der Anzahl der TN mit der Veranstaltungsdauer in Tagen berechneten sog. Teilnehmer*innentage (TN-Tage) veranschaulichen, dass die sieben Zertifikatslehrgänge mit 54,0 % im Vergleich zu den 47 Seminaren mit einer Dauer von ein bis fünf Tagen einen hohen Anteil am gesamten Fortbildungsangebot hatten.

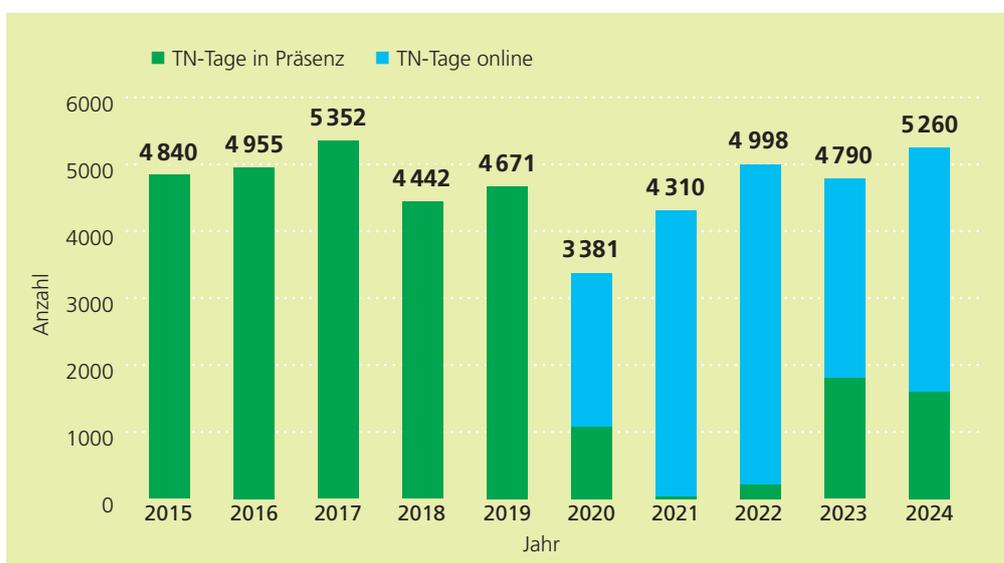


Abb. 1: Entwicklung der TN-Tage (Teilnehmer*innentage: Produkt aus Zahl der Teilnehmer*innen und Seminardauer in Tagen) pro Jahr mit Angabe des Anteils der online durchgeführten TN-Tage von 2015 bis 2024

5 NEUE THEMEN

Zu fünf neuen Themen konzipierte das Referat Fortbildung Seminare und führt sie erfolgreich durch:

- Ernährungsberatung für Menschen mit Drogensucht
- Essauffälligkeiten und Essstörungen bei Schulkindern und Jugendlichen
- Mein Weg in die Selbstständigkeit: Wie die Existenzgründung in der Ernährungsberatung gelingen kann
- Ernährung in der Palliativmedizin
- Dokumentation in der Gemeinschaftsverpflegung

Curriculum für das Zertifikat „Ernährungsberater*in/DGE“

Das Curriculum des Lehrgangs Ernährungsberater*in/DGE (EB/DGE) wurde grundlegend überarbeitet und erfolgreich in den EB/DGE-Lehrgängen 2024 umgesetzt. Es umfasst nun 10 Module mit insgesamt 48 Themen. Schwerpunkt sind ernährungswissenschaftliche und didaktische Inhalte, ergänzt durch Themen aus den Bereichen Ernährungspsychologie, Marketing und Selbstpräsentation oder Qualitätssicherung und Evaluation. Ziel des Lehrgangs ist es, das Kompetenzprofil der Teilnehmenden für die Ernährungsberatung in Prävention und Therapie weiterzuentwickeln und neue berufliche Perspektiven zu eröffnen. Dafür wurden Inhalte überarbeitet, angepasst oder neu aufgenommen. Beispiele für neue Themen sind kultursensible Beratung, Herausforderungen in der Online-Beratung oder berufliche Perspektiven in der Selbstständigkeit und im Angestelltenverhältnis. Der Anteil ernährungstherapeutischer Themen

wurde erweitert. Der Schwerpunkt liegt wie bisher auch auf praxisrelevanten Elementen, die individuell erlebt und trainiert werden können.

Der Lehrgang wird in vier Formaten angeboten: „Präsenz“ und „Digital“ finden jeweils vollständig vor Ort in Bonn bzw. online statt. Die Varianten „Kombi“ und „Intensiv“ kombinieren Präsenz- und Online-Phasen. In allen Formaten ist das selbstgesteuerte Lernen ein zentraler Bestandteil – insbesondere auf Basis der DGE-Beratungsstandards.



Sektionen

Sektion Baden-Württemberg der DGE e. V.

31. Ernährungsfachtagung der Sektion Baden-Württemberg e. V. zum Thema Food- Based Dietary Guidelines (FBDG)



Isabel Kling, Ministerialdirektorin im Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, eröffnet die Tagung

Trotz des sogenannten „Eierschocks“ im Frühjahr 2024 – als medienwirksam diskutiert wurde, ob nur noch ein Ei zu Ostern erlaubt sei, stießen die neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen im September 2024 weiterhin auf großes Interesse: Rund 350 Ernährungsfachkräfte nahmen an der Ernährungsfachtagung teil. Der Vormittag wurde von Kolleg*innen der DGE aus Bonn gestaltet – mit Beiträgen von Prof. Dr. Bernhard Watzl, Dr. Kiran Virmani und Anne Carolin Schäfer zu den Zielen, den

wissenschaftlichen Grundlagen und der Umsetzung der FBDG.

Der Nachmittag widmete sich den Auswirkungen der neuen Empfehlungen auf Umwelt und Landwirtschaft. Anne Klatt vom Umweltbundesamt in Dessau zeigte auf, dass die Umsetzung der neuen FBDG den Treibhaus-Fußabdruck halbieren und den Flächenverbrauch um über ein Drittel senken könnte. Auch der Biodiversitätsfußabdruck würde sich halbieren – allerdings würde der Wasserverbrauch um rund ein Drittel steigen,

sofern weiterhin viel Obst und Gemüse in wasserknappen Gebieten wie z. B. Spanien produziert wird. Die Planetary Health Diet würde in diesen Parametern keine besseren Ergebnisse liefern.

Prof. Dr. Regina Birner von der Universität Hohenheim beleuchtete die agrarökonomischen Folgen: In Deutschland stammen rund 60 % des Einkommens landwirtschaftlicher Betriebe aus tierischen Produkten – auch der Großteil der Beschäftigten arbeitet in diesem Bereich. Derzeit liegt der durchschnittliche Verzehr bei 50 kg Fleisch und -produkten pro Person und Jahr; die Umsetzung der FBDG würde diesen Wert auf 15 kg senken. Dies erfordere weitreichende Maßnahmen, etwa Steuern auf Fleisch. Eine mögliche Reaktion der Landwirtschaft wäre eine stärkere Exportorientierung, die jedoch im Widerspruch zu den Tierwohl-Standards stünde. Weniger Tiere, aber höhere Wertschöpfung durch Tierwohlstandards, BIO und andere Faktoren wären eine weitere Möglichkeit – mit begrenzten Märkten. Die Umstellung auf andere Produkte wie Obst und Gemüse scheitert derzeit an der Wettbewerbsfähigkeit, bietet aber mit Weiterbildung und Innovationen ein Potenzial. Prof. Birner plädierte dafür, den Wandel in der Agrarproduktion mit dem Kohleausstieg in Deutschland gleichzusetzen. Auch hier seien große staatliche Investitionen nötig gewesen, um die entsprechenden Regionen zu unterstützen. Ein ähnliches Maß an Unterstützung sei auch für den Umbau der Agrarproduktion erforderlich.

Sektion Hessen – DGE e.V.



Vorstand der Sektion Hessen – DGE e. V. v. l. n. r.:
Prof. Dr. Linda Chalupová,
Sylvia Becker-Pröbstel,
Prof. Dr. Alexander Mann,
Dr. Ulrike Kreinhoff,
Dr. Udo Maid-Kohnert,
Prof. Dr. Kathrin Kohlenberg-Müller und Hildegard Schuster.

Gäste – Kooperationspartner *innen, Förderer, Unterstützer und Freunde. Die Grüße des Hessischen Ministeriums für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat, das die Sektion Hessen seit ihrer Gründung institutionell fördert, überbrachte Staatssekretär Daniel Köfer. Ursula Pöhlig, Präsidentin des Landfrauenverbandes Hessen, gratulierte im Namen der hessischen Landfrauen, mit denen die Sektion Hessen eine lange Zusammenarbeit verbindet. Dass die Sektion Hessen – DGE e. V. mehr zu bieten hat als „Essen in Hessen!“ hat sie in den vergangenen 40 Jahren unter Beweis gestellt. Waren die Anfänge der Sektionsarbeit eher bescheiden und personell begrenzt, ist das Angebot im Jubiläumsjahr gefragt wie nie. Dr. Ulrike Kreinhoff, die als langjährige Geschäftsführerin ganz wesentlich zum Erfolg der Sektion beigetragen hat, ließ gemeinsam mit Prof. Dr. Kohlenberg-Müller die Geschichte der Sektion Hessen Revue passieren und zeigte die entscheidenden Meilensteine für den Erfolg auf:

- die Übersetzung der wissenschaftlichen Erkenntnisse in eine allgemein verständliche Sprache,
- ein hoher Praxisbezug und handlungsorientierter Transfer der wissenschaftlichen Erkenntnisse,
- die Schaffung und das Betreiben von Netzwerken, von denen alle profitieren,
- die Orientierung auf die regionale/kommunale Ebene und nicht zuletzt,
- die Verselbstständigung im Jahr 2006, die die Arbeit der Sektion wesentlich beförderte.

DGE-Geschäftsführerin Dr. Kiran Virmani stellte unter dem Titel „Gut essen und trinken“ die neuen wissenschaftlich abgeleiteten Empfehlungen der DGE vor. Prof. Dr. Hannelore Daniel, ehemals TU München, setzte sich in ihrem Vortrag kritisch mit der wissenschaftlichen Betrachtung von „Essen und Trinken“ in den letzten 40 Jahren auseinander.

Seit ihrer Gründung im Jahr 1984 setzt sich die Sektion Hessen der DGE unermüdlich für eine gesundheitsfördernde und nachhaltigere Ernährung, für Ernährungsbildung und eine verbesserte Ernährungskompetenz der hessischen Bevölkerung ein. Um aktuelle und gesicherte Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft in den ländlichen Raum zu tragen, führt sie Schulungen, Workshops, Qualifizierungsmaßnahmen und Vorträge für unterschiedliche Berufsgruppen durch. Die Angebote zeichnen sich durch einen hohen Praxisbezug aus und bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich fachlich und methodisch auf hohem Niveau fortzubilden. Für Fachkräfte im Ernährungs-, Gesundheits- und Pflegebereich ist die Sektion Hessen – DGE e.V. längst eine etablierte Bildungspartnerin.

DGE-Sektion Mecklenburg-Vorpommern

Fachforum „Dimensionen der Ernährungsarmut – Ursachen und Handlungsmöglichkeiten für Mecklenburg-Vorpommern“

In Deutschland sind rund drei Millionen Menschen von Ernährungsarmut betroffen. Doch wie kann das sein und welche gesundheitlichen, kulturellen und sozialen Folgen bringt dies mit sich? Vor allem aber: Was hilft betroffenen Menschen konkret und wie lässt sich Ernährungsarmut langfristig vorbeugen? Diesen Fragen widmete sich die DGE-Sektion Mecklenburg-Vorpommern mit der Veranstaltung „Dimensionen der Ernährungsarmut – Ursachen und Handlungsmöglichkeiten für Mecklenburg-Vorpommern“ am 16. Oktober 2024 in Rostock. Erstmals wurde die Veranstaltung gemeinsam mit der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung, der Verbraucherzentrale und dem Gesundheitsamt Rostock organisiert. Veranstaltungsort war die Rostocker Volkshochschule.

Den Auftakt bildete der Vortrag „Ernährungsarmut – ein unterschätztes Risiko“ von Prof. Ulrike Arens-Azevêdo. Anschließend sprach Dr. Andreas Aust vom Paritätischen Wohlfahrtsverband zum Thema „Satt alleine reicht nicht – Gedanken zur sozialen Ernährungsarmut“. In zwei Diskussionsforen „Gesund aufwachsen“ und „Gesund älter werden“ stellten verschiedene Vereine, Institutionen und Verbände aus dem Land ihre Arbeit vor, sprachen über Herausforderungen und formulierten konkrete Erwartungen an die Politik. Deutlich wurde: Es gibt zahlreiche ehrenamtlich tätige Einzelkämpfer*innen, die mit großem Einsatz z. B. Frühstücksangebote für Kinder zur Verfügung stellen. Jedoch kann dies nicht die alleinige Lösung sein. Ernährungsarmut braucht mehr gesellschaftliche Sichtbarkeit und politische Maßnahmen – etwa durch höhere Regelsätze, einen einfacheren Zugang zum Programm „Bildung und Teilhabe“ sowie eine verbesserte Qualität der Gemeinschaftsverpflegung. Rund 70 Teilnehmende besuchten die Veranstaltung.





DGE-Sektion Niedersachsen

28. Niedersächsisches Ernährungsforum „Wechseljahre – und dann?!“

Am 6. November 2024 fand das 28. Niedersächsische Ernährungsforum unter dem Titel „Wechseljahre – und dann?!“ statt. Die Online-Veranstaltung organisierte die DGE-Sektion Niedersachsen in Kooperation mit der Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen. Zielgruppen waren Multiplikator*innen und Interessierte aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Public Health, Bewegung, Sport, Psychologie, Prävention, Land- und Hauswirtschaft, Bildung sowie Politik.

Nach der Begrüßung durch Carola Persiel, Referatsleiterin im Niedersächsischen Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, und Reinhard Rawe, Vorstandsvorsitzender des LandesSportBundes Niedersachsen, eröffnete Stefanie Mißler die Vortragsreihe mit dem Thema „Ernährung in den Wechseljahren“.

Sie betonte die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zur Linderung typischer Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Gewichtszunahme und wies auf das erhöhte Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in dieser Lebensphase hin.

Angela Clausen von der Verbraucherzentrale NRW referierte über den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln in den Wechseljahren. Sie machte deutlich, dass viele Produkte auf dem Markt nicht ausreichend wissenschaftlich geprüft sind und empfahl, den Nährstoffbedarf vorrangig über eine ausgewogene Ernährung zu decken. Nur bei ärztlich festgestellten Mängeln sei eine gezielte Einnahme von Supplementen sinnvoll.

Dr. Arne Göring von der Zentralen Einrichtung für Sport und Gesundheit der Universität Göttingen sprach über die Bedeutung von Bewegung in den Wechseljahren. Er hob hervor, dass regelmäßige körperliche Aktivität nicht nur zur Gewichtskontrolle beiträgt, sondern auch positive Effekte auf die Knochendichte und die psychische Gesundheit hat. Empfohlen wurden sowohl Ausdauer- als auch Krafttrainingseinheiten.

Mit über 200 Teilnehmenden bot die Veranstaltung umfassende Einblicke in die Themen Ernährung, Nahrungsergänzung und Bewegung in den Wechseljahren und lieferte praxisnahe Empfehlungen für den Alltag. Die positive Resonanz zeigte deutlich: Es besteht ein hoher Bedarf an fundierten Informationen zu dieser Lebensphase.

DGE-Sektion Schleswig-Holstein

IMAGiNe: Das Comeback der heimischen Ackerbohne

Seit Mai 2024 ist die DGE-Sektion Schleswig-Holstein Partnerin im Bundesprojekt „IMAGiNe – Initialisierungsmanagement einer Wertschöpfungskette für Ackerbohnen für die Gemeinschaftsverpflegung in Nordfriesland“. Ziel des Projekts ist es, die Ackerbohne als heimisches, nährstoffreiches Lebensmittel stärker in der Gemeinschaftsverpflegung (GV) zu verankern – vom Acker bis auf den Teller. Das Besondere: Die Ackerbohne, die hervorragend in den deutschen Küstenregionen gedeiht, soll in vorverarbeiteter

Form über das regionale Lebensmittelhandwerk verarbeitet und direkt in Einrichtungen der GV eingesetzt werden. Um kreative Produkte und Rezepturen zu entwickeln, rief das IMAGiNe-Team Berufsschulen für Lebensmittelberufe im Land zur Teilnahme an einer „Innovations-Challenge“ auf. Sechs Schulen beteiligten sich mit großem Engagement – teils klassenübergreifend oder im Rahmen schulinterner Wettbewerbe. Die angehenden Fachkräfte entwickelten vielfältige Produkte: von Eintöpfen und Suppen über vielfältige Brotaufstriche, Burger-Pattys, Bratlinge und Frikadellen, süße und herzhaft Backwaren bis hin zu Pasta aus Ackerbohnenmehl.

Auch regionale Lebensmittelhandwerksbetriebe sind aktiv im Netzwerk vertreten. Besonders erfolgreich: Daniel Lorenzen von der Joldelunder Biobäckerei in Nordfriesland entwickelte ein besonders proteinreiches Brot mit Ackerbohnenmehl, das seit Januar 2024 in seinen Filialen erhältlich ist.

Zur Stärkung der Öffentlichkeitsarbeit lud Lorenzen Eike Christian Selonke vom IMAGiNe-Team zum gemeinsamen „Backen und Schnacken“ in seine „Gläserne Backstube“ ein. Dort wurde nicht nur gebacken, sondern auch anschaulich über die Potenziale der Ackerbohne informiert. Ein [Video inklusive Backanleitung](#) ist auf YouTube zu finden.

Das Ackerbohnen-Protein-Brot wurde zu einem echten Verkaufserfolg. Das Team IMAGiNe der Sektion arbeitet weiter daran, die regionale Wertschöpfungskette aufzubauen.



DGE-Sektion Thüringen

31. Ernährungsfachtagung der DGE-Sektion Thüringen „Pflanzenbasierte Ernährung – Mehr als nur ein Trend?“

Am 24. Oktober 2024 fand unter der Schirmherrschaft des Thüringer Ministeriums für Migration, Justiz und Verbraucherschutz die 31. Ernährungsfachtagung zum Thema „Pflanzenbasierte Ernährung - Mehr als nur ein Trend?“ mit rund 200 Teilnehmenden statt. Mit Grußworten der Thüringer Ministerin für Migration, Justiz und Verbraucherschutz Doreen Denstädt und der wissenschaftlichen Leiter*innen Dr. Christine Dawczynski und Prof. Dr. Stefan Lorkowski wurde das umfangreiche Programm in den Räumlichkeiten der Ernst-Abbe-Hochschule Jena eröffnet. Schwerpunktthemen waren die aktuellen Ernährungsempfehlungen der DGE, die Auswirkungen der Ernährungsweisen auf Klima und Umwelt, vegetarische/vegane Ernährung in der Praxis und die Eignung pflanzenbasierter Ernährungsweisen für die Zielgruppe Kinder. In insgesamt sieben Vorträgen konnten die Teilnehmenden ihr Wissen rund um das Thema „pflanzenbasierte Ernährung“ auffrischen bzw. erweitern. Die 31. Ernährungsfachtagung leistete einen wichtigen Beitrag zur Weiterbildung von Personen, die sich beruflich mit ernährungsspezifischen Themen beschäftigen.

Abschied von Witold Maichrowitz

Witold Maichrowitz leitete die DGE-Sektion Thüringen seit ihrer Gründung 1993 – zunächst als Einzelkämpfer, später mit einem stetig wachsenden Team. Nach 30 Jahren engagierter Arbeit verabschiedete er sich in den Ruhestand. Seine Aufgaben übernahm seine langjährige Kollegin und Mitarbeiterin Dr. Manja Andreß.



Besonderes Augenmerk legte Witold Maichrowitz auf Projekte in Schulen und Kitas, wo es ihm mit seiner zugewandten Art gelang, Kinder und Erwachsene für gesunde Ernährung zu begeistern. Auch in der Erwachsenenbildung setzte er Akzente – nicht zuletzt in den jährlich stattfindenden Ernährungsfachtagungen in Thüringen, die er über drei Jahrzehnte hinweg konzipierte, organisierte und mit großem Engagement durchführte. Die Veranstaltungen boten nicht nur fachlichen Input, sondern unterstützten auch den Austausch der Ernährungsfachkräfte in Thüringen. Die positive Haltung von Witold Maichrowitz zur Ernährungsbildung prägte die Arbeit der Sektion in besonderer Weise.

Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung

Am 15. Mai 2024 veranstaltete die Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen ihren jährlichen Fachtag – in diesem Jahr digital.

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Thüringen inkl. IN FORM-Projekt

Den Auftakt bildete ein Vortrag von Prof. Ulrike Arens-Azevêdo zum Thema „Nachhaltigkeit in der Kita-Verpflegung: ein Gewinn für Alle!“. Im Anschluss hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich in verschiedenen Fachforen gezielt zu informieren und auszutauschen. Ein digitaler „Markt der Möglichkeiten“ bot darüber hinaus Raum, um Initiativen, Angebote und Materialien rund um die Kita-Verpflegung kennenzulernen. Zum Abschluss des Tages lud Koch Stefan Brandel mit einer Live-Koch-Show zu einem praxisnahen und unterhaltsamen Ausklang ein.

Im Rahmen des IN FORM-Projekts „Entwicklung einer Podcast-Themenreihe für Akteurinnen und Akteure der Kita-Verpflegung“ wurde eine erste Staffel erstellt. Sie umfasst zehn Folgen mit begleitenden barrierefreien Textversionen und Factsheets – allesamt praxisorientiert aufbereitet. Nachfolgend ein Überblick der Podcast-Folgen der ersten Staffel:

- Kitaverpflegung in Deutschland – Einblick in die Strukturen
- Wertschätzende Kitaverpflegung – Mehr als nur Sattwerden – Teil 1
- Wertschätzende Kitaverpflegung – ein Blick über den Tellerrand hinaus – Teil 2
- Wertschätzende Kitaverpflegung – ein Blick auf den Teller
- Wir packen unsere Brotdose – Was kommt rein?
- Wasser marsch – Getränke in der Kitaverpflegung
- Essverhalten von Kindern – verstehen und begleiten
- Vegetarisch in der Kita – bunt & lecker
- Vegane Kitaverpflegung – was gibt es zu beachten?
- Praktische Ernährungsbildung in der Kita

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Mecklenburg-Vorpommern inkl. IN FORM-Projekt

Vernetzungsstelle auf Rügen unterwegs

Mit dem neuen Format „Vernetzungsstelle on Tour“ setzt die Vernetzungsstelle gezielt auf persönliche Begegnungen in den entlegenen Regionen Mecklenburg-Vorpommerns – insbesondere in den östlichen Landesteilen. Ziel ist es, auch Einrichtungen zu erreichen, die für Tagesfahrten zu weit von der Dienststelle entfernt sind.

Im Februar 2024 führte die Tour auf die Insel Rügen. Vor Ort informierten sich die Projektleiterinnen über die Umsetzung der Verpflegungsangebote, um mit den Akteur*innen ins Gespräch zu kommen. Die Tour ermöglichte nicht nur einen Einblick in die lokale Verpflegungssituation, sondern auch einen intensiven Austausch über Ideen und Best Practice-Beispiele.





Ein Highlight war eine gut besuchte Veranstaltung zur Speiseplanung, die zahlreiche pädagogische Fachkräfte, Kitaleitungen

und Küchenmitarbeitende ansprach. Besonders bereichernd war zudem eine In-House-Schulung zum Thema „Ernährung von Kita-Kindern“. Hier kamen die Teams der Kita aus Bergen zusammen und sammelten neue Informationen und kreative Ansätze, um die Verpflegung der Kinder weiter zu optimieren.

Die Akteur*innen konnten im Vorfeld Termine mit der Vernetzungsstelle vereinbaren, um ihre individuellen Herausforderungen und Erfolge aufzuzeigen. Vor Ort wurde deutlich, wie die Verpflegung organisiert ist, welche Hürden zu überwinden sind und welche Erfolge bereits erzielt wurden. Gleichzeitig bot sich die Chance, neue Impulse zu erhalten. Als besonders gelungenes Beispiel erwies sich ein gemeinsamer Kochkurs mit Eltern, angeleitet vom Kitakoch – ein wertvoller Beitrag zur Stärkung der Gemeinschaft und zur Förderung von Ernährungskompetenz.

Weitere Stationen der Tour umfassten eine Grundschule, eine weitere Kita sowie Speiseanbieter. Die gesammelten Eindrücke und Ideen fließen nicht nur in die Arbeit der Vernetzungsstelle ein, sondern stärken auch die Akteur*innen vor Ort bei der Weiterentwicklung der Verpflegungskonzepte. Das neue Format „Vernetzungsstelle on Tour“ hat sich als wertvolles Instrument bewährt, um in einem Flächenland wie Mecklenburg-Vorpommern die regionalen Ansprechpartner*innen besser kennenzulernen und gemeinsam an einer gesunden, schmackhaften und nachhaltigeren Verpflegung für Kinder zu arbeiten.

mundgerecht – der Podcast zur Schulverpflegung

Im Rahmen des aktuellen IN FORM-Projekts ist die Podcastreihe entstanden. In fünf Episoden wurden verschiedene Aspekte der Schulverpflegung aus der Perspektive der beteiligten Akteur*innen beleuchtet. Schüler*innen, Eltern, Lehrkräfte, Schulleitungen und Schulträger berichteten über ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Erwartungen. Die thematische Bandbreite reichte von Ganztagsangeboten und Mensagestaltung über Mitbestimmung und Chancengleichheit bis hin zu Ernährungsbildung und der Bedeutung von Brotdosen. Durch fundierte Hintergrundinformationen und praxisnahe Einblicke bietet der Podcast eine umfassende Betrachtung der Schulverpflegung in Mecklenburg-Vorpommern. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die verschiedenen Perspektiven zu schaffen und zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema anzuregen. Der Podcast ist auf der Website der Vernetzungsstelle Schulverpflegung MV sowie auf gängigen Podcast-Plattformen verfügbar.

→ www.dgevesch-mv.de/podcast



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Niedersachsen inkl. IN FORM-Projekt



Ein Schwerpunkt der Arbeit der Vernetzungsstelle lag 2024 auf der Zielgruppe der Schulträger. Besonders hervorzuheben ist dabei die Themenreihe „Schulverpflegung gut geplant – vom Konzept bis zur Umsetzung“, die exklusiv für niedersächsische Schulträger angeboten wurde. In insgesamt sieben Online-Modulen erhielten die Kommunen fundierte Einblicke in das komplexe Thema der

Schulverpflegung – von der Konzeptentwicklung bis hin zur praktischen Umsetzung. Denn die Kommunen legen mit kommunalen Entscheidungen den Grundstein für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung der Kinder und Jugendlichen. Nach einem fachlichen Input konnten sich die Schulträger zu folgenden Themen austauschen:

- Wege zum kommunalen Verpflegungskonzept
- Qualität in der Schulverpflegung – eine Chance für Gesundheit und Nachhaltigkeit in der Kommune
- Grundlagen zur Küchen- und Mensaplanung
- Stellschrauben von Kosten und Preisen in der Schulverpflegung
- Vergaberecht – Möglichkeiten der Verfahrensarten
- Vergaberecht – Möglichkeiten der Bewertung
- Die Leistungsbeschreibung – Wege zu mehr Qualität

Darüber hinaus bietet das Netzwerk Schulverpflegung für Schulträger eine weitere Möglichkeit, sich regelmäßig über die Herausforderungen und

Lösungswege bei der Umsetzung der Schulverpflegung auf kommunaler Ebene auszutauschen. Vier Online-Treffen pro Jahr finden unter dem Motto „Voneinander lernen – gemeinsam stark werden“ statt. Auch die Ergebnisse des in 2024 abgeschlossenen IN FORM-Projektes mit dem Kurztitel „BuT¹: Kostenfreies Schulmittagessen“ unterstützen Schulträger und andere Akteur*innen dabei, das BuT-Schulmittagessen für mehr berechnigte Kinder zugänglich zu machen. In enger Zusammenarbeit mit sieben Schulträgern ist eine praxisnahe Arbeitshilfe mit Handlungsempfehlungen und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung entstanden. Die Schulträger haben für die Arbeitshilfen in ihrer Kommune Stellschrauben für eine bessere Inanspruchnahme identifiziert und individuelle Handlungskonzepte erarbeitet. Die Ergebnisse sind auf der Webseite der Vernetzungsstelle verfügbar:

→ dgevesch-ni.de/projekte/but-kostenfreies-schulmittagessen/

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Schleswig-Holstein

Mit der Online-Seminarreihe „Schulverpflegung leicht gemacht“ richtete sich die Vernetzungsstelle gezielt an Verpflegungsverantwortliche, Köch*innen, Caterer und Lehrkräfte. In fünf Online-Veranstaltungen standen verschiedene Themen im Mittelpunkt und boten neben einem fachlichen Input Gelegenheit zum Austausch miteinander. Ob es um die Berücksichtigung der Wünsche der Tischgäste, die Kriterien für ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Angebot oder den Umgang mit Sonderwünschen ging, die Inhalte weckten das Interesse und lösten einen regen Austausch aus.

¹ BuT: Bildungs- und Teilhabepaket

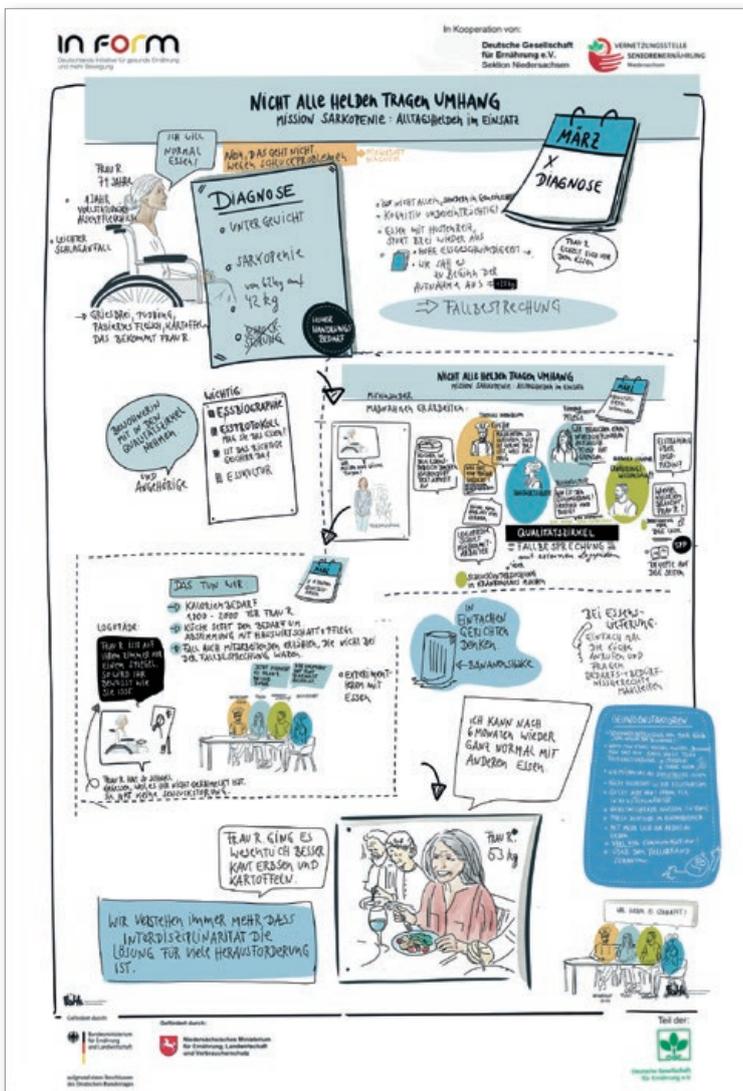
Vernetzungsstellen Seniorenernährung

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Niedersachsen

Unter dem Motto „Nicht alle Helden tragen Umhang – Verpflegungsalltag in der Senioreneinrichtung“ widmete sich ein Fachtag der Frage, wie eine berufsübergreifende Zusammenarbeit die Ernährungssituation älterer Menschen verbessern kann. Besonders in Senioreneinrichtungen gilt: „Das Essen ist doppelt gut, wenn gemeinschaftlich geplant und besprochen wird, was bei dem

Einzelnen auf den Teller kommt“. Denn von der Pflege, über die Küche bis hin zur Hauswirtschaftskraft sind alle in die Verpflegung der Bewohner*innen eingebunden. Im Zentrum der Veranstaltung stand das Thema „Sarkopenie“. Dabei wurde deutlich: Nicht nur untergewichtige, sondern auch übergewichtige ältere Personen sind davon betroffen – eine differenzierte Betrachtung und eine gute Zusammenarbeit in den Pflegeeinrichtungen ist erforderlich.

Ein konkretes Fallbeispiel veranschaulichte die Bedeutung interdisziplinärer Zusammenarbeit: Frau R., eine Bewohnerin einer Seniorenrichtung mit erheblichem Gewichtsverlust, erhielt nur passierte Kost, die sie nicht vertrug. Innerhalb eines Qualitätszirkels wurde nach gemeinsamen Lösungen gesucht. Frau R. sollte von eine*r Logopäd*in, mit Tipps und Erfahrungsberichten der Teilnehmenden sowie der Expertise aus Pflege, Hauswirtschaft, Küche und Ernährungswissenschaft in ihrem Wunsch unterstützt werden, wieder feste Nahrung essen zu können. Heute kann Frau R. wieder feste Nahrung essen, hat zugenommen und ihre Lebensqualität hat sich verbessert. Im Anschluss diskutierten Teilnehmende und die Referierende über den Fall und eigene Erfahrungen und zogen ein klares Fazit: „Sprecht miteinander. Keine Berufsgruppe kann alleine alle Probleme lösen – dafür braucht es Zusammenarbeit, z. B. in Form von Qualitätszirkeln, in denen bestimmte Herausforderungen mit allen involvierten Berufsgruppen besprochen werden.“ Die Teilnehmenden brachten es auf den Punkt: „Wir werden alle alt, es kann jeden von uns treffen. Und wir möchten selber am Ende eine vernünftige Ernährung haben!“, „Wir möchten später nicht wie eine Zahl behandelt werden!“ und „Wir arbeiten FÜR die Bewohner*innen!“.



Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen

Zentrales Handlungsfeld der Vernetzungsstelle Hessen sind zuhause lebende ältere Menschen und pflegende Angehörige. Im Berichtsjahr wurden fünf Themenworkshops entwickelt, die gezielt auf verschiedene Zielgruppen zugeschnitten sind. Zu jedem Thema hat die Vernetzungsstelle eine Präsentation, ein Moderationsleitfaden sowie ein Handout für die Teilnehmenden erstellt. Folgende Themen wurden im direkten Kontakt mit älteren Menschen erprobt und stehen nun fertig ausgearbeitet zur Verfügung:

- Jeden Tag ein bisschen besser essen und trinken! Warum ist es gerade im Alter wichtig, sich gut mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen?
- Trinken ist nicht nur Durstlöschen
- Hülsenfrüchte – eine nachhaltige und preisgünstige Eiweißquelle
- Essen und Trinken bei Demenz
- Essen und Trinken bei Hitze – der nächste heiße Sommer kommt bestimmt

Die neue Homepage der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen



Anfang Dezember fand ein Treffen mit vier externen Fachreferentinnen statt, die ab Januar 2025 in ganz Hessen unterwegs sind, um die interaktiven Vorträge zu halten. Zur Bekanntmachung des Angebots wurden Pflegestützpunkte und Altenhilfeplaner sowie die hessischen Land senioren, der hessische LandFrauenVerband und weitere ausgewählte Kontakte informiert.

Ein weiteres wichtiges Medium zur Wissensvermittlung ist die neu gestaltete Homepage zur Seniorenernährung, die als Unterseite der Sektion Hessen – DGE e. V.: www.dge-hessen.de/seniorenernaehung verfügbar ist.

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen



Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen ist ein gemeinsames Projekt der DGE-Sektion Thüringen und der Verbraucherzentrale Thüringen e. V. Als zentrale Ansprechpartnerin im Bundesland berät und informiert sie rund um eine gesundheitsfördernde, bedürfnis- und bedarfsorientierte sowie nachhaltige Ernährung und Verpflegung von Seniorinnen und Senioren.



Fachtag der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen in Erfurt: Der Referent, Sam Bieberstedt, von der K&S Seniorenresidenz Nordhausen, präsentierte passend zu seinem Vortrag „Impulse aus der Praxis“ Beispiele für konsistenzangepasste Speisen und Fingerfood, die nicht nur gut aussehen, sondern auch lecker sind.

Ein besonderes Highlight 2024 war der Fachtag in Erfurt, der sich den speziellen Anforderungen an die Ernährung und Verpflegung älterer Menschen mit Demenzerkrankung widmete. Im Laufe des Jahres gab es zwei weitere Online-Fachtagungen in Kooperation mit den weiteren Vernetzungsstellen Senioren-

ernährung aus dem Bundesgebiet. Beide Veranstaltungen waren gut besucht. In zwei Thüringer Großstädten wurden zudem Inhouse-Schulungen in stationären Einrichtungen realisiert, die viel positive Rückmeldung erhielten.

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein

Auch im Jahr 2024 bildete das Thema „Demenz“ einen Schwerpunkt der Arbeit der Vernetzungsstelle. Der Verlauf einer Demenzerkrankung lässt sich bis heute nicht aufhalten, bestenfalls kann er verlangsamt werden. Dies ist nicht nur für die Betroffenen selbst eine große Herausforderung, sondern auch für deren Angehörige, die zunehmend intensiver in die Pflege und Verpflegung eingebunden werden. Das gemeinsame Kochen und Essen wird immer schwieriger, obwohl es zahlreiche Hilfsmittel gibt, die den Alltag erleichtern können und nicht nur bei der Zubereitung, sondern auch beim Essen und Trinken unterstützen.

Um die Vielfalt dieser Hilfsmittel stärker ins öffentliche Bewusstsein zu rücken, entwickelte die Vernetzungsstelle in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat der Gemeinde Gettorf bei Kiel ein digitales Medium. Gemeinsam mit einem Mediengestalter wurde ein Konzept und ein Drehbuch erarbeitet. Im Zentrum standen „demenzgerechte“ Hilfsmittel, wie etwa farbig umrandete Teller, die sich besser vom Untergrund abheben und somit das Erkennen erleichtern. Auch ein Glas mit ergonomischen Griffen, verbiegbares Besteck, verschiedene Öffnungs- und Einschenkhilfen sowie eine Tasse mit beidseitigen Henkeln wurden vorgestellt.

Die Mitglieder aus dem Seniorenbeirat Gettorf sowie Angehörige einer Mitarbeiterin der Vernetzungsstelle wirkten als Darstellende mit. Das Ergebnis ist eine informative Slide-Show, die die Anwendung der Hilfsmittel anschaulich darstellt. Für das Verständnis wurden zusätzlich griffige Sätze und passende Zitate eingebaut.



Team der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen
v. l. n. r.: Catharina Thelen, Hilke Hempelmann, Antje Beck, Alexandra Lienig



Hilfsmittel für mehr Freude beim Essen

Seit der Fertigstellung wird die Slide-Show bei verschiedenen Veranstaltungen verwendet und Seniorenbeiräten und Pflegestützpunkten in Schleswig-Holstein sowie weiteren Interessierten angeboten. Sie steht zudem auf der Homepage der Vernetzungsstelle Seniorenernährung zur Verfügung:

→ www.dge-sh.de/fachinformationen-und-medien

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Mecklenburg-Vorpommern

Die Vernetzungsstelle setzte im Berichtszeitraum insgesamt 51 Maßnahmen erfolgreich um. Höhepunkt der Arbeit waren der Online-Fachtag in Kooperation mit den bundesweiten Vernetzungsstellen Seniorenernährung in Trägerschaft der DGE, anlässlich des „Tages der Seniorenernährung“, zum Thema „Nachhaltigkeit in der Seniorenverpflegung – wie soll das gehen?“ und ein Fachforum in Kooperation mit der DGE-Sektion Mecklenburg-Vorpommern und der Hanse- und Universitätsstadt Rostock unter der Schirmherrschaft der Ministerin Jacqueline Bernhardt, für Justiz, Gleichstellung und Verbraucherschutz in Mecklenburg-Vorpommern zum Thema: „Dimensionen der Ernährungsarmut – Ursachen und Handlungsbedarfe für MV“.

Um eine strukturierten Vorgehensweise und einen interdisziplinären Austausch zwischen Mitarbeitenden aus Küche, Pflege, Hauswirtschaft & Co., zur Ernährung und Verpflegung von Senioren zu fördern, wurden Workshops, Seminare, Vorträge und Inhouse-Schulungen von verschiedenen Institutionen und Einrichtungen mit namhaften Referent*innen erfolgreich durchgeführt. Besonders gefragt waren Online-Seminare wie „Smoothfood 4.0 für die Care Gastronomie – Modernes Ernährungsmanagement“, „Strategien für eine nachhaltige Ernährung – Zurück zum Sonntagsbraten“ und Vorträge mit Themenschwerpunkten wie Demenz, Nahrungsergänzungsmittel, Hülsenfrüchte und Mangelernährung. In-house-Schulungen in einer stationären Seniorenereinrichtung in Anklam konzentrierten sich auf das Thema: „Besonderheiten und Herausforderungen beim Essen und Trinken“ mit dem Schwerpunkt Mangelernährung.

Darüber hinaus präsentierte sich die Vernetzungsstelle mit verschiedenen Netzwerkpartnern, z. B. dem Pflegestützpunkt Schwerin und dem Zentrum Demenz Schwerin, mit Informationsständen zum 30. Welt-Alzheimerstag in den Schweriner Höfen, auf dem Gesundheitstag im „Haus der Begegnung“ in Schwerin und auf der „MeLa“ in Mühlengiez – der größten Fachausstellung für Ernährung, Landwirtschaft und ländliche Perspektiven in MV. Dank kontinuierlicher Presse- und Öffentlichkeitsarbeit konnte die Vernetzungsstelle ihre Angebote weiter bekannt machen und etablieren.

Das Projekt „Vernetzungsstelle Seniorenernährung Mecklenburg-Vorpommern“ endete am 31.12.2024.

Messen und Ausstellungen

In 2024 war die DGE auf mehreren großen Fachveranstaltungen präsent, konnte dort gezielt verschiedene Zielgruppen ansprechen, ihre Kompetenzen, Projekte und Medien zeigen. Sie war gefragte Gesprächspartnerin als wissenschaftliche Fachgesellschaft und zu Ernährungsthemen. Besonders die neu veröffentlichten DGE-Ernährungsempfehlungen „Gut essen und trinken“ und deren wissenschaftliche Grundlagen waren beliebte Gesprächsthemen.

■ **Beim 61. DGE-Kongress** vom 4. bis 6. März 2024 in Kassel diente der DGE-Stand als zentrale Anlaufstelle für Fragen zu den neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (FBDG). Sowohl das wissenschaftliche Fachpublikum als auch Studierende nutzten die Gelegenheit zum Austausch und für weitergehende Informationen.

■ **Beim 66. Kongress des Berufsverbandes der Diätassistentinnen (VDD)** vom 11. bis 13. April 2024 in Wolfsburg stand die Berufsgruppe der Diätassistent*innen im Fokus. Gemeinsam mit dem Team des Projekts IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung wurden aktuelle Medien präsentiert – darunter auch die neu veröffentlichten DGE-Ernährungsempfehlungen, die auf reges Interesse stießen.

■ **Beim Kongress „Ernährung 2024“** vom 13. bis 14. Juni in Leipzig präsentierte sich die DGE zusammen mit ihrem Projekt IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung. Die Veranstaltung richtet sich an Multiplikator*innen aus den Bereichen Ernährungswissenschaft und -medizin, Diätetik und Oecotrophologie. Der Kongress „Ernährung 2024“ ist eine Verbundveranstaltung der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM), der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Klinische Ernährung (AKE) und der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Metabolismus Schweiz (GESKES SSNC), dem Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE) und dem Bundesverband der Deutschen Ernährungsmediziner e. V. (BDEM).

In der Session „Strategien für eine bessere Ernährung“ informierte DGE-Präsident Prof. Dr. Bernhard Watzl über die wissenschaftlichen Grundlagen und Ergebnisse der FBDG. Prof. Dr. Anja Kroke, Mitglied des Wissenschaftlichen Präsidiums, stellte die evidenzbasierte Leitlinie der DGE zum Einfluss der Proteinzufuhr auf gesundheitsbezogenen Endpunkte („Proteinleitlinie“) vor. Dr. Ute Brehme, Leiterin des DGE-Referats

Fortbildung, sprach über „Die Tücken im System der Ernährungsberatung und Ernährungstherapie“ in der Session „Gute Ernährungstherapie und -beratung: Welche Rahmenbedingungen benötigen wir?“ Ein besonderes Interesse galt der neu erschienenen Position der DGE zur veganen Ernährung, die ebenso wie der überarbeitete Flyer „Vegan essen – klug kombinieren und ergänzen“ den DGE-Mitgliedern vorab angekündigt worden war – dies führte zu einer hohen Nachfrage nach diesen Medien und einer hohen Besucherfrequenz am DGE-Stand.

■ **Auf der 15. Dreiländertagung der DGE, OGE und SGE** am 12. September 2024 präsentierten sich die DGE und das Projekt IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung mit einem Stand, der bei vielen der rund 175 Teilnehmenden auf großes Interesse stieß.

■ 1. Deutscher Ernährungstag

Auf Einladung des BMEL präsentierte sich die DGE mit den drei Projekten IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung am 19. Juni 2024 beim 1. Deutschen Ernährungstag in Berlin. Unter dem Motto „Gemeinschaftsverpflegung gemeinsam gestalten“ stellten sie dort erfolgreiche Konzepte und gute Praxisbeispiele vor.

Malnutrition Awareness Week

Als eine von insgesamt zehn Kooperationspartner*innen engagierte sich die DGE vom 11. bis 15. November 2024 bei der Durchführung der nationalen Malnutrition Awareness Week. Die beteiligten Fachgesellschaften und Berufsverbände unter der Federführung der DGEM möchten mit ihren gemeinsamen Aktivitäten den Forderungen nach Etablierung von Strukturen im Gesundheitswesen für die Prävention, Diagnostik und Therapie von Mangelernährung deutlich mehr Nachdruck verleihen.

6

Qualitätssicherung

Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung

Start der regelmäßigen Fortbildung für Dozent*innen

Im Mai 2024 fand erstmals eine Fortbildung für freiberufliche Dozent*innen des Referats Fortbildung statt. Die Etablierung eines regelmäßigen Austauschs im Rahmen der LQW-Testierung (Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung), dem Qualitätsmanagementsystem des Referats Fortbildung, dient der Vernetzung und dem kollegialen Austausch. Das Konzept beinhaltet ein aktuelles wissenschaftliches Thema der DGE und die praktische Vorstellung von Methoden für die Seminargestaltung und für die Beratung. Im Jahr 2024 standen die neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE sowie Methoden zum Vorstellen und Kennenlernen sowie für die Evaluation im digitalen Setting auf dem Programm.

Ernährungs-
beraterin/DGE



Verlängerung der Gültigkeit von DGE-Zertifikaten

Die Prüfung erfolgt im 3-jährlichen Rhythmus für Ernährungsberater*innen/DGE (EB/DGE), Verpflegungsmanager*innen/DGE (VM/DGE) sowie für Diätetisch geschulte Köche, Köchinnen und Fachkräfte/DGE (DGK/DGE) in einem Internetportal, der LLL (Lebenslanges Lernen)-Datenbank. Ende 2024 waren 2 050 Zertifikatsinhaber*innen registriert. Bei rund 400 von ihnen wurde das Zertifikat erfolgreich verlängert. Für den Nachweis der erforderlichen Fortbildungspunkte prüfte die DGE etwa 4 500 Teilnahmebescheinigungen.

Diätetisch geschulter
Koch/DGE



Nutzung des DGE-Zertifikatslogos

Das DGE-Zertifikatslogo wird von zertifizierten Fachkräften – überwiegend Ernährungsberater*innen/DGE – verwendet, die damit auf ihre Qualifikation aufmerksam machen. Das Nutzungsrecht ist an ein gültiges Zertifikat gebunden. Im Jahr 2024 nutzten 375 Fachkräfte ein DGE-Zertifikatslogo.

Erweiterte Fachkräftesuche für Verbraucher*innen

Zertifizierte Ernährungsfachkräfte können sich als DGE-Mitglied seit Mai 2024 kostenfrei im DGE-Fachkräfteportal listen lassen. Zum 31.12.2024 präsentierten sich 801 Ernährungsfachkräfte sowie 755 Kursleiter*innen für das DGE-Programm „ICH nehme ab“. Verbraucher*innen, die eine Ernährungsberatung oder einen Gewichtsreduktionskurs in Anspruch nehmen möchten, finden so qualifizierte Fachkräfte. Für die Ernährungsberatung können sie nach zahlreichen Beratungsschwerpunkten für verschiedene Krankheitsbilder und Spezialisierungen wie Online-Beratung, Beratung in verschiedenen Sprachen oder Leitung von Workshops suchen.





Online-Fachartikel der Ernährungs Umschau bieten zeitlich flexible Fortbildung

Für die Verlängerung ihrer Zertifikate können Fachkräfte über die sechs Online-Fachartikel, die jährlich in der Ernährungs Umschau angeboten werden, Fortbildungspunkte erwerben. Zum 70-jährigen Jubiläum der Ernährungs Umschau veröffentlichte die Fachzeitschrift einen zusätzlichen Artikel, so dass sieben Themen zur Verfügung standen:

- Potenziell kritische Nährstoffe bei vegetarischer und veganer Ernährung. Empfehlungen zur bedarfsgerechten Zufuhr – Teil 1
- Wegweiser dringend gesucht! Hintergrund, Entwicklungsstand und Herausforderungen von Klima- und Umweltlabels auf Lebensmitteln
- Amyloidose. Krankheitsbild und ernährungsmedizinische Maßnahmen
- Fructose. Vom Makronährstoff zum Schlüsselfaktor für Erkrankungen?
- Potenziell kritische Nährstoffe bei vegetarischer und veganer Ernährung. Empfehlungen zur bedarfsgerechten Zufuhr – Teil 2
- Update Lebensmittelallergien
- Ernährung bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen mit cholestatichen Lebererkrankungen

Qualitätssicherung in der Gemeinschaftsverpflegung

85%

aller DGE-Zertifizierungen entfallen auf die Lebenswelten Kita und Schule



Eine vollwertige und nachhaltigere Ernährung ist

die Basis für bedarfsgerechtes, gesundheitsförderndes Essen und Trinken. Sie kann dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten sowie ernährungsmitbedingten Krankheiten vorzubeugen. Aufgrund ihres hohen Anteils an pflanzlichen Lebensmitteln leistet sie außerdem einen wichtigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz. Mit einem ausgewogenen und nachhaltigeren Verpflegungsangebot kann gerade die Gemeinschaftsverpflegung zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung beitragen.

Wissenschaftliche Grundlage für die Gestaltung einer ausgewogenen und nachhaltigeren Verpflegung sind die fünf DGE-Qualitätsstandards, die für die Lebenswelten Kita, Schule, Betriebe (zusammen mit Behörden und Hochschulen), Kliniken sowie Senioreneinrichtungen zusammen

Anstieg um

91

zertifizierte Betriebe und Einrichtungen



mit „Essen auf Rädern“ vorliegen. Sie sind zugleich die fachliche Grundlage für Zertifizierungen in der Gemeinschaftsverpflegung, die die DGE seit 1996 durchführt.

Zentrales Element einer DGE-Zertifizierung ist ein Audit vor Ort. Dies beinhaltet schwerpunktmäßig die Überprüfung der Qualitätsbereiche Lebensmittelqualität und -häufigkeit, Speiseplanung und -herstellung. Die DGE prüft zudem, ob rechtliche Rahmenbedingungen sowie Aspekte des Qualitätsmanagementsystems eingehalten werden. Mit einer bestandenen DGE-Zertifizierung dokumentieren Einrichtungen und Betriebe ihr Engagement für eine gesundheitsfördernde und nachhaltigere Verpflegung ihrer Tischgäste. Neben zufriedenen Gästen und einem Kompetenzgewinn für die Mitarbeitenden ist zusätzlich ein Image- sowie Wettbewerbsvorteil verbunden.

Zertifizierungen in der Gemeinschaftsverpflegung

Derzeit verfügen **2063** Einrichtungen und Caterer aus allen Lebenswelten über eine DGE-Zertifizierung. Der Anstieg um insgesamt **91** Zertifikate ist vor allem auf die Lebenswelt Schule zurückzuführen (+74). Der coronabedingte Rückgang an DGE-Zertifizierungen im Jahr 2021 konnte bereits im Jahr 2022 überkompensiert werden, der Anstieg an DGE-Zertifizierungen ist mittlerweile auf einem stabilen Niveau.



Zertifizierungen Kita

Die Lebenswelt Kita macht seit 2010 den größten Anteil an den DGE-Zertifizierungen insgesamt aus. Im Jahr 2024 verfügten 910 Kitas bzw. Caterer über eine DGE-Zertifizierung. Somit entfallen knapp 45 % aller DGE-Zertifizierungen auf den Bereich „Kita“.



Zertifizierungen Schule

Ende 2024 waren knapp 750 Schulen sowie Caterer, die Schulen beliefern, von der DGE zertifiziert. In diesem Bereich ist der größte Anstieg mit 74 Zertifikaten zu verzeichnen. Der Anteil an allen DGE-Zertifizierungen beträgt rund 36 %.



Zertifizierungen Betriebe, Behörden und Hochschulen

210 Betriebsrestaurants sowie Mensen von Hochschulen haben eine DGE-Zertifizierung.



Zertifizierungen Kliniken

Unter „Kliniken“ werden die Lebenswelten Krankenhäuser und Rehabilitationskliniken zusammengefasst. Derzeit haben 119 dieser Einrichtungen eine DGE-Zertifizierung. So wird

Patient*innen und Rehabilitanden ermöglicht, eine gesundheitsfördernde und nachhaltigere Wahl zu treffen und Anregungen für die Zeit zu Hause mitzunehmen.



Gesund essen, besser leben.

Zertifizierungen Senioreneinrichtungen und „Essen auf Rädern“

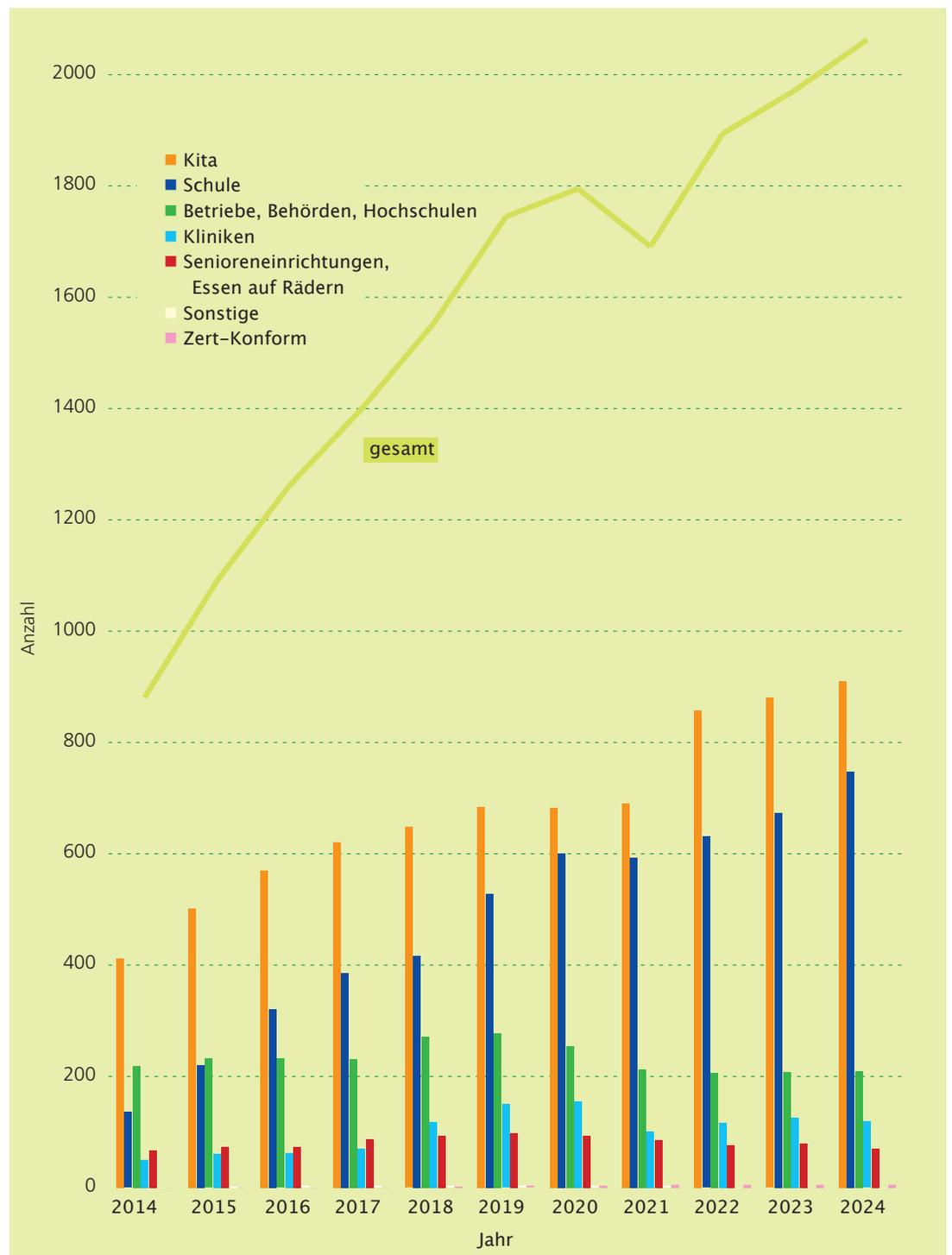
Im Seniorenbereich verfügen derzeit 71 Einrichtungen bzw. Betriebe über eine DGE-Zertifizierung und sind so in der Lage, ihren Tischgästen eine gesundheitsfördernde und nachhaltigere Verpflegung anzubieten.



DGE ZERT-KONFORM

Dieses seit 2018 bestehende Angebot richtet sich an Caterer und Produzent*innen von Menükomponenten mit einem ausreichend großen Angebotsportfolio. Geprüft und zertifiziert werden, anders als bei den bestehenden Zertifizierungsmodellen, einzelne Speisekomponenten, die als Grundlage für eine DGE-zertifizierte Menülinie bzw. eine eigene DGE-Zertifizierung dienen können. Derzeit sind 5 Produktionsstätten mit dem Logo „DGE ZERT-KONFORM“ ausgezeichnet.

Entwicklung der DGE-Zertifizierungen von 2014 bis 2024



Feierliche Logoübergaben

Zu den besonderen Höhepunkten innerhalb der DGE-Zertifizierungen gehören die „feierlichen Logoübergaben“. Damit werden Partner geehrt, die von überregionaler Bedeutung sind, und als Vorbild für zukünftige Einrichtungen bzw. Betriebe gelten können.

Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV)

Neun Kliniken der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV) erhielten am 9. April 2024 das Zertifikat „Station Ernährung“ der DGE. Überreicht wurden die Zertifikate von DGE-Geschäftsführerin Dr. Kiran Virmani auf einer Tagung der Klinikleitungen. Insgesamt sind nun 13 Kliniken bei der DRV-Bund zertifiziert. Zusammen mit den Einrichtungen wurde beschlossen, in allen DRV-eigenen Kliniken die DGE-Zertifizierung für diese Lebenswelt zu erreichen.



Dr. Kiran Virmani (vordere Reihe 3. v. r.) mit Vertreter*innen der zertifizierten Kliniken



v. l. n. r.: 1. Reihe: Dr. Kiran Virmani, Minister Peter Hauk MdL, Melitta Hofmeier, Melanie Kipp, Dr. Stefanie Gerlach mit Vertreter*innen der zertifizierten Senioreneinrichtungen

Landeszentrum für Ernährung (LErn BW)

Am 24. Oktober 2024 zeichnete die DGE in Stuttgart zwei Einrichtungen, das PASODI Seniorenheim in Vöhringen und das von apetito belieferte AWO Seniorenzentrum Louise-Ebert-Haus in Heidelberg, mit einem „Fit im Alter“ bzw. DGE-Zertifikat aus. Fünf Einrichtungen hatten insgesamt über das vom Landeszentrum für Ernährung (LErn BW) initiierte Modellprojekt „Gutes Essen in der Seniorenverpflegung“ begonnen, eine DGE-Zertifizierung, eine Bio-Zertifizierung und weitere Aspekte nachweislich umzusetzen.

DGE-Fachberatung

Die DGE-Fachberatung hat zum Ziel, aktuelle fachliche Grundlagen in Einrichtungen der Gemeinschaftsgastronomie umzusetzen.

Von der Lebensmittelauswahl und Lagerung, über Speiseplanung, Produktion und Ausgabe bis hin zur Reinigung und Entsorgung beinhalten die Tätigkeitsfelder relevante Aspekte der gesamten Wertschöpfungskette. Das umfangreiche Aufgabenspektrum lässt sich schwerpunktmäßig in die Themengebiete „Begleitung von Vergabeverfahren, Entwicklung und Umsetzung von Verpflegungskonzepten, Befragungen und Evaluationen bei den Tischgästen sowie das Angebot von Seminaren, Lehrgängen und Vorträgen“ gliedern.



Für mehrere öffentliche Schulträger, ein Bundesministerium, eine Bundesbehörde und ein Unternehmen der Privatwirtschaft wurden **Vergabeverfahren** begleitet. Auf der Basis detaillierter Besprechungen erstellte die Fachberatung fundierte Leistungsbeschreibungen und ergänzte

diese um die Konzeption standardisierter Gesprächsleitfäden für Markterkundungsverfahren sowie die Entwicklung von Eignungs- und Zuschlagskriterien, das Erstellen von Bewertungsinstrumenten sowie die Auswertung eingehender Angebote.

Die DGE-Fachberatung unterstützt bei der Umsetzung von Verpflegungskonzepten

Unabhängig von Vergabeverfahren führte die Fachberatung die Entwicklung von **Verpflegungskonzepten** durch; so für eine Stiftung als Träger einer Einrichtung mit Wohngruppen für Kinder und Jugendliche. In dem Konzept wurde die Mittagverpflegung der Bewohner*innen, der ansässigen öffentlichen Kita und einer nahen gelegenen Ganztageschule aus einer Zentralküche betrachtet.

Die Sanierung und Wiederinbetriebnahme der Kantine eines Behördenzentrums für rund 1 000 potenzielle Besucher*innen stand im Mittelpunkt eines weiteren Auftrags. Auf Basis des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen“ wurde der Verpflegungsumfang festgelegt und Kriterien für die Lebensmittelauswahl, die Speisenplanung und -produktion abgeleitet.

Ein Unternehmen der Privatwirtschaft mit rund 500 Beschäftigten gab eine Befragung und Evaluationen in Auftrag. Dabei stimmte die Fachberatung mit der Auftraggeberin einen Fragebogen ab und gab ein Informationsschreiben an die Beschäftigten heraus.



Vor dem Hintergrund der hohen Inflation ermittelte die Fachberatung für einen Schulträger die Preise für das Schulessen. Die Berechnung erfolgte auf Basis statistischer Daten, spezifischer Vorgaben und Berechnungsmodellen der Studie zu Kosten- und Preisstrukturen in der Schulverpflegung (KuPS-Studie). Das erstellte Gutachten diente als Vorlage für politische Entscheidungsträger.

Ebenfalls im Setting Kita und Grundschule bei einem kommunalen Träger initiierte, konzipierte und führte die Fachberatung einen Catererdialog durch. Ziel war es, die unter Vertrag stehenden Dienstleister*innen über die zentralen Ergebnisse der Erhebung zu informieren. Darüber hinaus konnten alle Anwesenden ihre Perspektive schildern, so dass hier ein partizipativer Austausch gesichert werden konnte.

Die Seminarreihe des Nationalen Qualitätszentrums für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) zum Thema **„Beschaffung von Schulverpflegung“**

führte die Fachberatung fort. Der Beitrag der DGE zum Thema „Schlüssel zur Qualität – Die Leistungsbeschreibung“ hilft Trägern der Schulverpflegung dabei, den „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ korrekt in die Vergabeunterlagen zu überführen. Für Vertreter*innen aus Baden-Württemberg wurde ergänzend dazu eine weitere Online-Veranstaltung konzipiert und durchgeführt. Analog zu den NQZ-Webseminaren unterstützte die Fachberatung auch die Vernetzungsstelle Schulverpflegung in Niedersachsen bei der Themenreihe für Schulträger „Schulverpflegung gut geplant – vom Konzept bis zur Umsetzung“ mit einem Beitrag zur Vergabe.

Das DGE-Basis-Seminar und das DGE-Aufbau-seminar **„GV-geschulte Fachkraft-JVA“** führte die Fachberatung in bewährter Form für Verpflegungsverantwortliche in Justizvollzugsanstalten fort. Außerdem wurde ein 3-tägiges Praxisseminar über eine „Salzmoderate Verpflegung in JVA-Großküchen“ durchgeführt.

Der neue Zertifikatslehrgang „Hygienebeauftragte*r in der Gemeinschaftsverpflegung/DGE“ bildet die Grundlage für den Zertifikatslehrgang **„DGE-Hygienebeauftragter-JVA“**. Zu den Schwerpunkten Lebensmittelhygiene, Infektionshygiene, HACCP und Dokumentation fand in Attendorn der 4-tägige Pilotlehrgang statt. Alle Teilnehmenden haben den Abschlusstest bestanden und gaben durchweg positives Feedback.

→ www.dge.de/gemeinschaftsgastronomie/fachberatung/

Jahresbericht 2024 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE),
Godesberger Allee 136, 53175 Bonn

Download des Jahresberichts unter
→ www.dge.de/jahresbericht

Redaktion:

Silke Restemeyer, Constanze Schoch,
Referat Öffentlichkeitsarbeit, DGE

Gestaltung und Produktion:

WUM Werbeagentur GmbH

Art.-Nr.: 992036

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet.

© DGE Bonn, 2025

Bildnachweise:

S. 3: DGE, Foto: Thomas Hauss
S. 6 (Bild oben), 18, 46, 47, 48: DGE,
Foto: Christian Augustin
S. 6 (Bild unten), 15: DGE, Foto: Fotostudio Reuther
S. 7, 45, 49: DGE, Foto: Tobias Vollmer, fotojetzt.com
S. 8: SITTIPONG – stock.adobe.com
S. 9: (Bild oben) Катерина Евтехова –
stock.adobe.com, (Bild unten): Oksana Kuzmina –
stock.adobe.com
S. 10 (Bild oben): 123rf.com,
(Bild unten): Lumos sp – stock.adobe.com
S. 11 (Bild unten links): 123rf.com, (Bild unten
rechts): Oksana Kuzmina – 123rf.com

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

S. 12-13 (Bild oben): ImageFlow – stock.adobe.com
S. 14: Jacob Lund – stock.adobe.com
S. 15 (Bild oben): MD Media – stock.adobe.com
S. 17: 다운 김 – stock.adobe.com
S. 19: anaumenko – stock.adobe.com
S. 20: Lukas Fleischmann
S. 22 (Bild linke Spalte): Kurt Gedrich, (Bild rechte
Spalte oben): Irene Noack, (Bild rechte Spalte
unten): Matthias Respondek
S. 23 (Bild linke Spalte): Manuala Michel,
(Bild rechte Spalte): Christian Kielmann
S. 24, 25: DGE, Fotograf André Wagenzik
S. 27: Brian Jackson – stock.adobe.com
S. 29: KotBaton – stock.adobe.com
S. 30: Yulia Furman – stock.adobe.com
S. 31: Helge Höpfner – stock.adobe.com &
jijomathai – stock.adobe.com
S. 33: Christian Hartz
S. 34: BullRun – stock.adobe.com
S. 37: Handz – stock.adobe.com
S. 43 (Bild oben rechts), S. 59 (Bild unten rechts):
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung
Mecklenburg-Vorpommern
S. 43 (Bild oben links): DGE-Sektion u. Vernetzungs-
stelle Seniorenernährung Niedersachsen
S. 43 (Bild unten links): Vernetzungsstelle Kita-
verpflegung Thüringen
S. 52: DGE-BW e. V.
S. 53: Thomas Kreinhoff (privat)
S. 54: Gesine Ross
S. 55: Tanja Wehr
S. 56 (Bild oben): Vesna – stock.adobe.com,
(Bild unten): MdMosaddek – stock.adobe.com
S. 57: Ryzhkov – stock.adobe.com
S. 58: Oksana Kuzmina – stock.adobe.com
S. 59 (Bild oben links): Katharina Kutzner
S. 60: Vernetzungsstelle Schulverpflegung
Niedersachsen | Maja Schültingkemper
S. 61: Tanja Föhr
S. 62 (Bild unten links): VSE Hessen, (Foto unten
rechts): Catharina Thelen, Vernetzungsstelle
Seniorenernährung Thüringen
S. 63 (Foto oben links): Hilke Hempelmann,
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen,
(Foto unten links): Hannah Schöneberg, Vernet-
zungsstelle Seniorenernährung Thüringen
S. 64: Benno Jonitz
S. 67: Studio Romantic – stock.adobe.com
S. 68: Emanuel – stock.adobe.com
S. 72 (Foto oben rechts): Landeszentrum für
Ernährung Baden-Württemberg (LErn BW), (Foto
unten links): Deutsche Rentenversicherung Bund
S. 73: metamorworks – stock.adobe.com
S. 74: Rawpixel.com – stock.adobe.com

www.dge.de