



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Der Wissenschaft verpflichtet – Ihre Partnerin für Essen und Trinken

Pressemappe zur
Vorstellung des 15. DGE-Ernährungsberichts
20. November 2024



Pressekonferenz zur Veröffentlichung des 15. DGE-Ernährungsberichts am 20.11.2024

Tagungszentrum im Haus der Bundespressekonferenz,
Schiffbauerdamm 40/Ecke Reinhardtstraße 55,
10117 Berlin, Raum 4 und online im Livestream



Am 20. November 2024 stellt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) den 15. DGE-Ernährungsbericht zur Ernährungssituation in Deutschland vor.

Die DGE-Ernährungsberichte bieten mit ihrem breiten Themenspektrum seit 1969 eine fundierte, objektive und verlässliche Informationsquelle für Politik, Wissenschaft, Wirtschaft, Medien und Fachkräfte zu relevanten Fragestellungen in der Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaft. Mit den enthaltenen Handlungsempfehlungen zeigt auch der 15. DGE-Ernährungsbericht Möglichkeiten zur weiteren Verbesserung der Ernährungs- und Gesundheitssituation in Deutschland auf.

Erstmals ist Nachhaltigkeit als zentrales Rahmenthema im Bericht verankert.

Zusammenfassend stellen Ihnen unsere Expert*innen Ergebnisse zur aktuellen Ernährungssituation in Deutschland vor. Wir informieren über ausgewählte Ergebnisse des fortgeschriebenen Kapitels Trends im Lebensmittelverbrauch, darüber, wie junge Erwachsene Speisenangebote in der Systemgastronomie nutzen und wie die ernährungsphysiologischen Eigenschaften der Speisen zu bewerten sind. Erstmals geben wir mit der MEGA_kids-Studie einen einmaligen Einblick in die Ernährungs- und Gesundheitssituation armutsgefährdeter Familien. Bisher gibt es kaum Daten darüber, inwiefern ein erhöhtes Armutsrisiko den Ernährungs- und Gesundheitszustand von Familien beeinflusst.

PROGRAMM

13:30 Uhr

Begrüßung

es sprechen:

*Eva Bell, Abteilungsleiterin Gesundheitlicher Verbraucherschutz,
Ernährung, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)*

*Prof. Dr. Bernhard Watzl, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
e. V. (DGE)*

Prof. Ulrike Arens-Azevêdo, Chefredakteurin des 15. DGE-Ernährungsberichts

13:40 Uhr

Themen und Referierende

Trendanalysen im Lebensmittelverbrauch auf Basis der Agrarstatistik – was essen die Deutschen?

Prof. Dr. Kurt Gedrich, Public Health Nutrition, TU München

Speisenangebot in der Systemgastronomie – Was, wie oft und warum wird im Fast-Food-Restaurant konsumiert?

Erhebung, Analyse und Vergleich eines definierten Speisenangebots aus der Systemgastronomie

Pressekonferenz zur Veröffentlichung des 15. DGE- Ernährungsberichts am 20.11.2024

Tagungszentrum im Haus der Bundespressekonferenz,
Schiffbauerdamm 40/Ecke Reinhardtstraße 55,
10117 Berlin, Raum 4 und online im Livestream



*Prof. Dr. Katja Kröller, Fachbereich 1 – Landwirtschaft, Ökotrophologie und
Landschaftsentwicklung, Hochschule Anhalt*

Ernährungssituation armutsgefährdeter Haushalte

Multidisziplinäre Erhebung der Ernährungs- und Gesundheitssituation von
Personen in armutsgefährdeten Haushalten mit Kindern (MEGA_kids)

*Dr. Anja Simmet, Fachgebiet Angewandte Ernährungspsychologie, Universität
Hohenheim*

14:15 Uhr **Diskussion und Fragen (live und aus dem Chat)**

Moderation: Dipl. oecotroph. Antje Gahl

*Leiterin Referat Öffentlichkeitsarbeit, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
(DGE)*

14:30 Uhr Ende



P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

20. November 2024

15. DGE-Ernährungsbericht veröffentlicht – Impulsgeber für Ernährungs- und Gesundheitspolitik in Deutschland

Im 15. DGE-Ernährungsbericht analysiert und bewertet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) nach 2020 wieder umfassend die Ernährungssituation in Deutschland. Die in regelmäßigen Abständen erscheinenden DGE-Ernährungsberichte sind ein wichtiger Gradmesser für die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung, ihre gesundheitlichen Auswirkungen und den Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Das betonte auch Eva Bell, Abteilungsleiterin Gesundheitlicher Verbraucherschutz/Ernährung im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Sie nahm den aktuellen Bericht heute auf einer Pressekonferenz von Chefredakteurin Prof. Ulrike Arens-Azevêdo, DGE-Präsident Prof. Dr. Bernard Watzl und DGE-Geschäftsführerin Dr. Kiran Virmani entgegen: „Die DGE liefert als unabhängige wissenschaftliche Fachgesellschaft wichtige Forschungsarbeiten, Stellungnahmen und Positionen zur aktuellen Ernährungssituation in Deutschland“, sagte Bell. Sie unterstrich: „Der 15. DGE-Ernährungsbericht bietet erneut ein thematisch breites Spektrum wissenschaftlicher Arbeiten, die die Debatten um die künftige Ernährung sicherlich bereichern werden. Dass dabei Nachhaltigkeit als Rahmenthema aufgegriffen wird, zeigt erneut die Bedeutung, die Ernährung nicht nur für die Menschen, sondern auch für Umwelt und Klima hat.“

Der 15. Ernährungsbericht ist erstmals ausschließlich digital zum kostenfreien Download verfügbar. 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 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

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V. (DGE)**

Godesberger Allee 136
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

Systemgastronomie“ und die „Analyse und Bewertung gängiger Speisenproduktionssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung“ wurden neu aufgenommen.

„Wir hoffen, dass der 15. DGE-Ernährungsbericht eine wertvolle Grundlage für die Weiterentwicklung der nationalen Ernährungspolitik und -forschung ist und eine breite Öffentlichkeit zum Nachdenken und Handeln anregt“, hob Chefredakteurin Prof. Ulrike Arens-Azevêdo bei der Vorstellung des Berichts hervor. Die Erkenntnisse unterstreichen nicht nur, dass die Ernährung nach wie vor eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen spielt. Sie machen auch deutlich, dass ein erhöhter Handlungsbedarf besteht – sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene. „Es gilt weiterhin, die ernährungsmitbedingten Krankheiten zu reduzieren und zugleich die ökologischen Herausforderungen im Ernährungsbereich zu bewältigen. Ohne eine Ernährungswende sind diese Ziele nicht zu erreichen“, ergänzte Arens-Azevêdo abschließend.

Die DGE-Ernährungsberichte stellen eine objektive Informationsquelle für Politik, Wissenschaftler*innen, 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 Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) heraus.

Die Presseunterlagen zum 15. DGE-Ernährungsbericht sind abrufbar unter: <https://www.dge.de/fileadmin/dok/presse/pressemappen/Pressemappe-15-DGE-Ernaehrungsbericht.pdf>

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Öffentlichkeitsarbeit

Autorin: Silke Restemeyer

www.dge.de/presse/kontakt



P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

20. November 2024

Mehr Gemüse und weniger rotes Fleisch – positive Trends im Lebensmittelverbrauch

Mehr Gemüse und weniger rotes Fleisch, insbesondere Schweinefleisch, und Fleischerzeugnisse sowie alkoholische Getränke – einige Trends im Lebensmittelverbrauch gehen aus gesundheitlicher Sicht in die richtige Richtung. Das zeigen die aktuellen Trendanalysen zum Lebensmittelverbrauch auf Basis der Agrarstatistik, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in ihrem 15. DGE-Ernährungsbericht veröffentlicht. Prof. Dr. Kurt Gedrich, TU München, hat die Daten zum Lebensmittelverbrauch für die DGE zudem sowohl unter gesundheitlichen als auch unter Umwelt- und Klimaschutz-Gesichtspunkten bewertet. „Ein steigender Verbrauch von Getreide, insbesondere in Form von Vollkornprodukten, sowie von Obst und Gemüse inkl. Hülsenfrüchten hat sowohl gesundheitliche als auch umwelt- und klimapolitische Vorteile“, sagt Prof. Dr. Kurt Gedrich. „Das gilt auch für einen geringen Verbrauch von rotem Fleisch.“

Bei Gemüse Tomaten, Möhren und bei Obst Beeren- und Schalenobst beliebt

Insgesamt bleibt ein Aufwärtstrend für den Gemüseverbrauch erkennbar (+1 kg/Kopf u. Jahr). Er lag im Jahr 2022 bei 111 kg pro Kopf und Jahr. Positive Trends gab es – wie bereits in den vorangegangenen DGE-Ernährungsberichten – insbesondere beim Verbrauch von Tomaten (ca. +500 g/Kopf u. Jahr), Möhren und Roten Rüben (ca. +300 g). Auch der Verbrauch von frischen Hülsenfrüchten (+90 g) ist weiter gestiegen. Bei Beeren- und Schalenobst gibt es überwiegend steigende Trends. So ist der Verbrauch von Erdbeeren (+30 g pro Kopf u. Jahr) leicht gestiegen, beim sonstigen Beerenobst ist er mit durchschnittlich ca. +125 g pro Kopf und Jahr deutlicher ausgefallen. Bei Zitronen zeigt sich mit einem durchschnittlichen jährlichen Zuwachs von ca. +100 g pro Kopf ein merklicher Aufwärtstrend. Ansonsten blieb der Verbrauch von Südfrüchten wie Apfelsinen, Clementinen, Pampelmusen, Bananen sowie anderen Südfrüchten und auch Trockenobst weitgehend stabil. Der rückläufige Obstverbrauch der vergangenen DGE-Ernährungsberichte scheint damit zunächst gestoppt. Deutliche negative Trends sind nur noch bei Pfirsichen und Aprikosen erkennbar.

Getreideerzeugnisse relativ stabil, frische Kartoffeln verlieren

Der Verbrauch von Weizenmehl hat seit 2012 zwar um durchschnittlich ca. 650 g pro Kopf und Jahr merklich zugenommen. Umgekehrt nimmt der Verbrauch von Roggenmehl (-250 g/Kopf u. Jahr) weiterhin kontinuierlich ab und der von Brot und Brötchen (-200 g) sinkt geringfügig. Auch der Verbrauch an frischen Kartoffeln (-880 g) ist weiterhin deutlich gesunken, während Kartoffelerzeugnisse wie

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V. (DGE)**

Godesberger Allee 136
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

Pommes frites, Kartoffelpüree, Chips usw. Verbrauchszuwächse von +450 g pro Kopf und Jahr zeigen.

Weniger Fleisch, Milch und Milcherzeugnisse, mehr Käse

Der Verbrauch von Fleisch ist insgesamt gesunken. Seit 2016 ist er insbesondere bei Schweinefleisch (-1,1 kg/Kopf u. Jahr), aber auch bei Rind- und Kalbfleisch (-215 g) rückläufig. Der Käseverbrauch ist dagegen zwischen 2012 und 2022 um durchschnittlich ca. +130 g pro Kopf und Jahr gestiegen. Kontinuierlich angestiegen ist der Verbrauch von Pasta-filata-Käse, wie z. B. Mozzarella, (150 g/Kopf u. Jahr), aber auch der Verbrauch von Hart-, Schnitt- und Weichkäse hat zugenommen (ca. +175 g). Fisch verbrauchen die Deutschen relativ stabil mit durchschnittlich etwa 14 kg pro Kopf und Jahr. Bei Milch und Milcherzeugnissen sinken die Verbrauchsmengen weiterhin, besonders deutlich ist der Rückgang bei Milch (ca. -780 g) und Joghurt (ca. -380 g).

Getränke: Trendumkehr bei Mineralwasser, Kaffee und Tee weiter steigend

Während der Verbrauch von Mineralwasser über viele Jahre hinweg gestiegen ist, geht er zwischen 2012 und 2020 insgesamt durchschnittlich mit -2,1 l pro Kopf und Jahr zurück. Kaffee (knapp +0,5 l/Kopf u. Jahr), schwarzer Tee sowie Kräuter- und Früchtetee (jeweils knapp +0,2 l/Kopf u. Jahr) steigen weiterhin. Fruchtsäfte, -nektare und Gemüsesäfte sind mit ca. -0,5 l pro Kopf und Jahr weniger gefragt. Der Gesamtalkoholverbrauch sank, was deutlich am Bierverbrauch zu sehen ist, der seit 2016 um -1,8 l pro Kopf und Jahr zurückgegangen ist.

Pflanzenbetonte Ernährung: Gut für Gesundheit und Umwelt

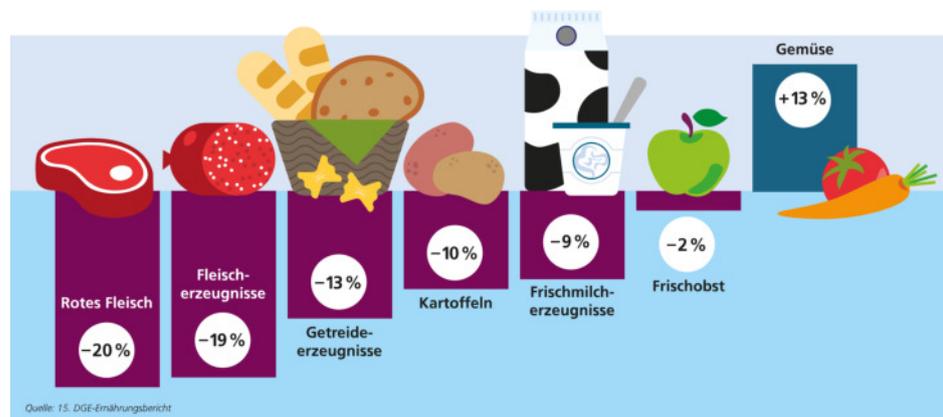
Die Bewertung der Daten der Agrarstatistik unter gesundheitlichen sowie Umwelt- und Klimaschutz-Gesichtspunkten bestätigt trotz anderer methodischer Herangehensweise in vielerlei Hinsicht die im März 2024 veröffentlichten lebensmittelbezogenen DGE-Ernährungsempfehlungen für Deutschland. Gesundheit und Umwelt profitieren gleichermaßen von mehr Gemüse, einschließlich Hülsenfrüchten, Obst und Nüssen sowie weniger Rind- und Schweinefleisch bzw. Fleischerzeugnissen und Softdrinks. Ein höherer Verbrauch von Vollkornprodukten hätte die deutlichsten positiven Effekte auf die Gesundheit in Deutschland. Für die Milchprodukte Butter, Käse und Frischmilcherzeugnisse hingegen ergibt sich ein kontroverses Bild: Aus gesundheitlicher Sicht wäre eine Verbrauchssteigerung um ca. 30 % wünschenswert. Umwelt- und Klimaschutzparameter sprechen hingegen deutlich für eine Senkung des Verbrauchs von Milchprodukten.

Hintergrundinformationen zur Agrarstatistik

Die Agrarstatistik liefert seit Jahrzehnten Daten zur Ernährungssituation in Deutschland. Da sie vorrangig Informationen zur Produktion in der Land- und Ernährungswirtschaft erfasst, sind ihre Daten nicht unmittelbar mit Verzehrdaten aus epidemiologischen Studien vergleichbar. Trotz gewisser methodischer Einschränkungen bildet die Agrarstatistik eine wertvolle Grundlage für Trendanalysen zum Lebensmittelverbrauch in Deutschland.

Kontakt:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit
Autorin: Silke Restemeyer
www.dge.de/presse/kontakt

Trends im Lebensmittelverbrauch 2012–2022





P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

20. November 2024

Burger, Pizza, Sandwich – Studie erforscht Angebote und Nutzung der Systemgastronomie in Deutschland

Die Menschen in Deutschland essen immer häufiger in Fast-Food-Ketten und anderen Restaurants der sogenannten Systemgastronomie. Eine im 15. DGE-Ernährungsbericht veröffentlichte Studie hat erstmals die ernährungsphysiologischen Eigenschaften der Speisen sowie das Nutzungsverhalten junger Erwachsener in diesem Sektor untersucht.

Da belastbare Daten hierzulande bislang fehlten, hat ein Team der Hochschule Anhalt eine ausgewählte Stichprobe von 14 Restaurant-Ketten in Deutschland analysiert. Zu diesen Anbietern der Systemgastronomie zählen beispielsweise internationale Fast-Food-Ketten, die sich durch standardisierte Angebote und Organisationsstrukturen auszeichnen. Die Forschenden erfassten die auf den Internetseiten der Unternehmen präsentierten Speisenangebote und bewerteten deren ernährungsphysiologische Qualität. Zusätzlich befragten sie online eine repräsentative Stichprobe von 947 Menschen im Alter von 16 und bis 34 Jahren, um herauszufinden, wie oft und warum sie die Systemgastronomie nutzen und was sie dort bevorzugt konsumieren.

Jeder dritte junge Erwachsene isst mindestens einmal pro Woche bei einer Restaurant-Kette

„Rund 30 % der Befragten nutzen ein- oder mehrmals pro Woche die Systemgastronomie, um vor Ort zu essen oder Essen zu bestellen beziehungsweise abzuholen“, sagt Prof. Dr. Katja Kröller, Hochschule Anhalt. Damit essen sie dort häufiger als in individuellen Restaurants oder Kantinen. Als wichtigste Motive nannten sie die gute Erreichbarkeit, den schnellen Service sowie das verlässliche, immer gleiche Angebot. Kröller ergänzt: „Menschen besuchen die Systemgastronomie besonders häufig, wenn sie sowieso schon unterwegs sind, etwa beim Einkaufen oder auf dem Arbeitsweg. Dass sich die jungen Erwachsenen außer Haus am häufigsten für die Systemgastronomie entscheiden, liegt auch am Preis sowie an Werbe- und Rabattaktionen und den genussorientierten Strategien der Anbieter.“

Aspekte der Gesundheit und Nachhaltigkeit spielen bei der Entscheidung für die Systemgastronomie kaum eine Rolle. Strategien, die Gesundheit und Nachhaltigkeit betonen, könnten sogar abschreckend wirken, da viele Menschen gesündere Lebensmittel automatisch mit einem schlechteren Geschmack assoziieren – ein Phänomen, das in der Wissenschaft „unhealthy-tasty intuition“ heißt.

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V. (DGE)**

Godesberger Allee 136
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

Mahlzeiten enthalten viele Kalorien und zu viel Fett, Zucker und Salz

Alle Restaurants der untersuchten Stichprobe bieten auch vegetarische und vegane Speisen an. Von den 1577 erfassten Speisen sind 28 % vegetarisch und 15 % vegan. Die Befragten wählten fleischhaltige Produkte jedoch deutlich häufiger als vegetarische und vegane Varianten.

Das von den Befragten am häufigsten gewählte Produkt der Systemgastronomie ist der Burger. Ein Burger liefert durchschnittlich 430 kcal pro Portion, die beliebteste Beilage Pommes frites durchschnittlich 400 kcal pro Portion. Die meisten Kalorien liefern Pizzen mit über 1 200 kcal pro Portion. Salate und Wraps sind unter den Befragten weniger beliebt. Bei den Getränken stehen Soft- und Energydrinks an erster Stelle.

Der überwiegende Teil der Speisen und Speisenkombinationen der Systemgastronomie liefert mehr Fett und gesättigte Fettsäuren, Zucker sowie Salz als empfohlen. Auch bei den Kalorien liegen die meisten Speisen und Speisenkombinationen deutlich über den Referenzwerten der DGE. Nur wenige Kombinationen wie Sandwich und Softdrink liegen mit 470 kcal sowohl bei Männern als auch bei Frauen unter dem Richtwert für eine Hauptmahlzeit. Dieser liegt für Männer bei 675 kcal und 525 kcal für Frauen. Die ernährungsphysiologische Bewertung der vegetarischen und veganen Angebote fällt ähnlich wie bei den fleischhaltigen Varianten aus.

Aufgrund der Verzehrgeohnheiten der Befragten und der von ihnen häufig konsumierten Produkte sind die Mahlzeiten in der Systemgastronomie ernährungsphysiologisch kritisch zu bewerten. Die Systemgastronomie häufig zu nutzen, könnte zu einer übermäßigen Kalorienzufuhr und damit zu Übergewicht und ernährungsmitbedingten Krankheiten beitragen. Allerdings befürworten jeweils mehr als 60 % der Befragten eine größere Auswahl an gesundem Fast Food, mehr Fast Food aus ökologischer Landwirtschaft und weniger Verpackung, während nur 30 % für kleinere Portionen sind.

Wie kann das Angebot der Systemgastronomie gesünder werden?

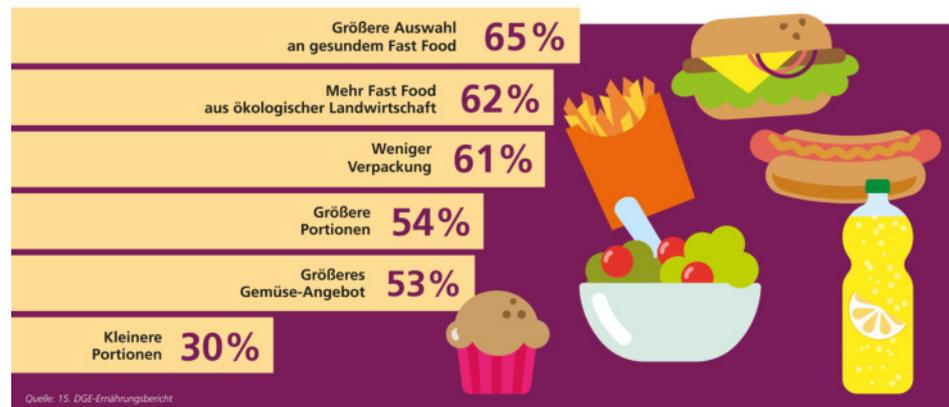
Um diese Frage zu beantworten, hat das Team der Hochschule Anhalt zusätzlich Onlineinterviews mit sieben Expert*innen geführt. In der Gesamtschau über alle Ergebnisse kommen die Autor*innen zu folgenden Empfehlungen, die die Gesundheit der Bevölkerung positiv beeinflussen könnten:

Produktangebot: Anbieter sollten ihr Speisenangebot bzw. die Rezepturen anpassen, um weniger Fett, gesättigte Fettsäuren, Salz und Zucker sowie mehr Ballaststoffe im Fast Food zu haben. Das ist etwa durch mehr Gemüse und Hülsenfrüchte zu Lasten von Fleisch und Käse oder durch veränderte Garmethoden wie die Nutzung von Heißluftfritteusen statt klassischer Fritteusen möglich. Kleine Portionsgrößen sollten der Standard sein, insbesondere auch bei zuckerhaltigen Getränken. Bei Speisenkomponenten mit verschiedenen Stückzahlen wie etwa Nuggets sollte die Portionsgröße flexibel wählbar sein.

Nudges und Werbung: Die gesündere Alternative sollte immer die einfachste und günstigste Wahl sein. Das kann so aussehen, dass beim Bestellvorgang die gesündere Alternative wie etwa eine kleine Portionsgröße voreingestellt ist und dass Kund*innen selbst aktiv werden müssen, um zusätzliche Komponenten zu bestellen. Es sollte eine kostenlose Nachfüllmöglichkeit für Wasser geben. Innerhalb einer Produktgruppe sollten gesündere Speisen weniger kosten als ungesündere, zum Beispiel durch gesenkte Mehrwertsteuer. Auch, um nachhaltige Verpackungen zu verwenden, sollten wirtschaftliche Anreize sowohl auf Verbraucher*innen- als auch auf Anbieterseite geschaffen werden. Anbieter sollten die gesünderen Angebote stärker sichtbar machen, sie mehr in den Fokus der Werbung rücken und in Aktionen berücksichtigen. Konkrete Bewerbungen des Gesundheitswertes sind eher zu vermeiden. Sinne und Genuss anzusprechen ist wirkungsvoller als Nährwert- oder Kalorienkennzeichnung, um Ernährungsverhalten zu beeinflussen.

Kontakt: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit
www.dge.de/presse/kontakt/

Was sich Gäste der Systemgastronomie wünschen





P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

20. November 2024

Ernährungssituation armutsgefährdeter Haushalte mit Kindern – neue Daten im 15. DGE-Ernährungsbericht

In Deutschland sind knapp 15 % der Bevölkerung – über 12 Mio. Menschen – armutsgefährdet. Besonders häufig trifft dies auf Alleinerziehende und kinderreiche Familien zu. Inwiefern ein erhöhtes Armutsrisiko den Ernährungs- und Gesundheitszustand von Familien beeinflusst, wurde bisher kaum erforscht. Die jetzt im 15. DGE-Ernährungsbericht veröffentlichte MEGA_kids-Studie bietet einen einmaligen Einblick in die Ernährungs- und Gesundheitssituation armutsgefährdeter Familien.

Die Universität Hohenheim und die Charité Universitätsmedizin Berlin führten dazu 2022 eine Querschnittsstudie durch. Darin kombinierten sie eine quantitative Befragung von Haushalten mit Kindern mit zwei vertiefenden qualitativen Befragungen Erwachsener.

Ernährungsarmut ist weit verbreitet

„Die Ergebnisse der MEGA_kids-Studie¹ zeigen, dass fast ein Viertel (22,4 %) der knapp 500 befragten Haushalte im Monat vor der Befragung von Ernährungsarmut in Form von moderater oder starker Ernährungsunsicherheit betroffen waren“, sagt Dr. Anja Simmet, Universität Hohenheim. „Das bedeutet, betroffene Haushalte empfanden sich aufgrund von Geldmangel in ihrem Zugang zu Lebensmitteln deutlich eingeschränkt. Zum Beispiel sorgten sie sich, dass ihnen das Essen ausgeht und sie konnten nur zwischen wenigen verschiedenen Lebensmitteln wählen“, ergänzt Simmet. Teilweise verzichteten sie wegen Geldmangels auch auf einzelne Mahlzeiten. Häufig fühlen sich die Betroffenen zudem sozial ausgegrenzt. Knapp 70 % der befragten Elternteile litten unter sozialer Ernährungsunsicherheit. „Soziale Ernährungsunsicherheit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass sie sich zum Beispiel für ihre Ernährungssituation schämen und diese versuchen vor anderen zu verstecken“, erklärt Prof. Dr. Nanette Ströbele-Benschop, Universität Hohenheim. Zudem nutzten mehr als 80 % der teilnehmenden Haushalte in den 30 Tagen vor der Datenerhebung das Angebot einer Tafel.

Etwa 46 % der teilnehmenden Eltern lebte zu Studienbeginn kürzer als ein Jahr in Deutschland. Der Großteil (88,0 %) der haushaltsführenden Elternteile, die weni-

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V. (DGE)**

Godesberger Allee 136
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

¹Multidisziplinäre Erhebung der Ernährungs- und Gesundheitssituation von Personen in armutsgefährdeten Haushalten mit Kindern

ger als ein Jahr in Deutschland lebten, wurden in der Ukraine geboren. Damit sind die Studienergebnisse nicht uneingeschränkt auf die armutsgefährdete Bevölkerung in Deutschland übertragbar.

Auch ungünstiges Essverhalten ist weit verbreitet

Sowohl Kinder und Jugendliche als auch Erwachsene verzehrten im Mittel mehr Fleisch und Wurstwaren sowie mehr nährstoffarme und energiedichte Lebensmittel wie z. B. süße und fettreiche Snacks als empfohlen. Im Gegensatz dazu verzehrten die Teilnehmenden weniger Obst, Gemüse, Fisch und Getreideprodukte als empfohlen. Erwachsene aßen beispielsweise durchschnittlich nur zwei anstelle der fünf empfohlenen Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Ernährungs- und Gesundheitszustand sind eng verbunden

Insgesamt schätzten 43,4 % der haushaltsführenden Elternteile ihren Gesundheitszustand als mittelmäßig bis sehr schlecht ein: Über die Hälfte der Elternteile (51,9 %) litt nach eigenen Angaben unter mindestens einer chronischen Erkrankung. Außerdem war die Wahrscheinlichkeit für Ernährungsunsicherheit deutlich höher, wenn ein Elternteil mit Haushaltsverantwortung von einer psychischen Erkrankung berichtete.

Ernährungsarmut geht mit Zukunftsängsten und psychischen Belastungen einher

Hohe Lebensmittelpreise beschreiben die Teilnehmenden der qualitativen Erhebungen als eine der wichtigsten Herausforderungen für eine gesundheitsfördernde Ernährung. „Ein geringes Haushaltsbudget schränkt ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sowie das Pflegen sozialer Kontakte ein“, erklärt Dr. Michael Teut, Charité Universitätsmedizin Berlin. Probleme mit Arbeitstätigkeit und hohe Bürokratie kommen erschwerend dazu. Finanzielle und gesundheitliche Einschränkungen führen bei vielen der befragten Haushalte zu Zukunftsängsten und psychischer Belastung.

Strategien zur Verbesserung der Ernährungssituation

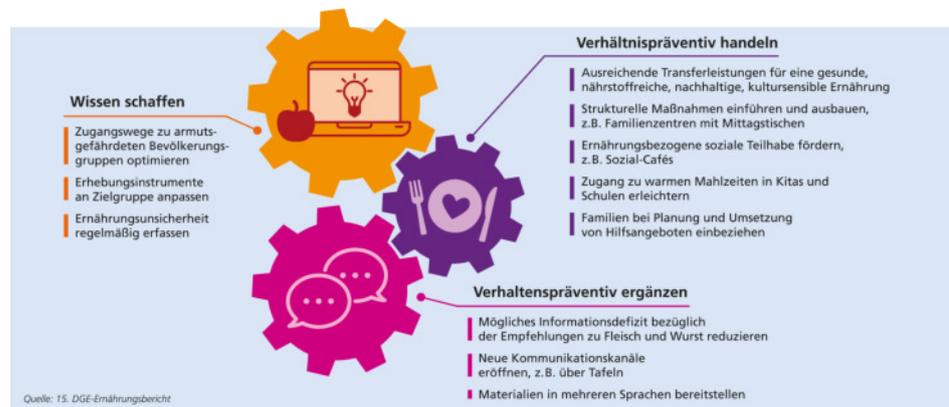
Strategien der Haushalte, ihre Ernährungssituation zu verbessern, beinhalten den Einkauf vergünstigter Lebensmittel, Verzicht in anderen Lebensbereichen sowie Abstriche bei der Lebensmittelqualität, -menge und -vielfalt. Eine Unterstützung durch das soziale Umfeld, kostenfreie Lebensmittel und Mahlzeiten sowie Lebensmittelspenden können die Situation verbessern. Die Befragten wünschen sich vor allem verringerte Preise für gesündere Lebensmittel sowie weniger Sichtbarkeit von Süßwaren und Fast Food in Medien, Supermärkten und an Schulen.

Die Autor*innen der Studie fordern für mehr Ernährungssicherheit eine Kombination aus verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen sowie ein systematisches Monitoring. Neben der Ernährungs- und Gesundheitspolitik seien auch andere Politikbereiche wie die Wohnungspolitik in der Pflicht, stets die potenziellen Auswirkungen auf die Ernährungssicherheit und -situation armutsgefährdeter Haushalte zu berücksichtigen.

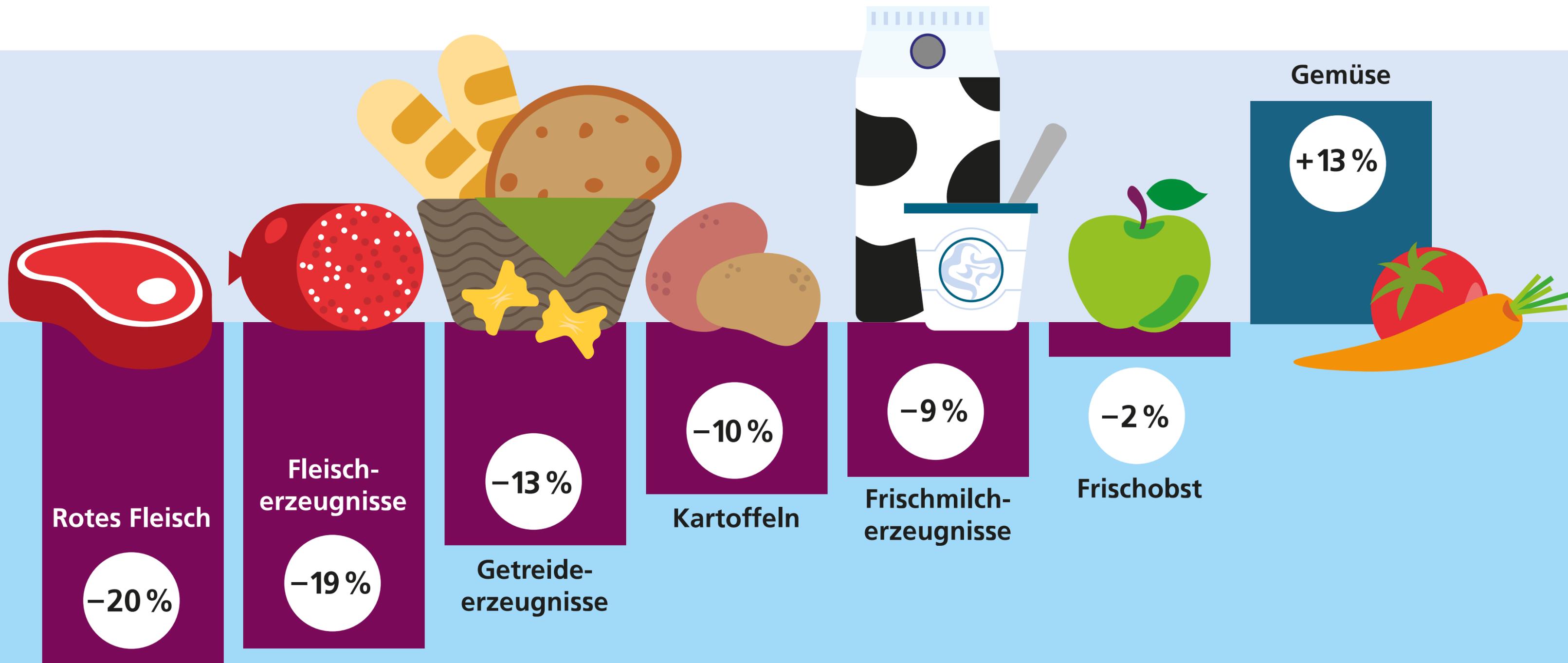
Pressekontakt:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit
www.dge.de/presse/kontakt/

Armutsgefährdete Familien unterstützen

Handlungsempfehlungen der Studie MEGA_kids



Trends im Lebensmittelverbrauch 2012–2022



Was sich Gäste der Systemgastronomie wünschen

Größere Auswahl
an gesundem Fast Food **65%**

Mehr Fast Food
aus ökologischer Landwirtschaft **62%**

Weniger
Verpackung **61%**

Größere
Portionen **54%**

Größeres
Gemüse-Angebot **53%**

Kleinere
Portionen **30%**



Armutsgefährdete Familien unterstützen

Handlungsempfehlungen der Studie MEGA_kids

Wissen schaffen

- Zugangswege zu armutsgefährdeten Bevölkerungsgruppen optimieren
- Erhebungsinstrumente an Zielgruppe anpassen
- Ernährungsunsicherheit regelmäßig erfassen

Verhältnispräventiv handeln

- Ausreichende Transferleistungen für eine gesunde, nährstoffreiche, nachhaltige, kultursensible Ernährung
- Strukturelle Maßnahmen einführen und ausbauen, z.B. Familienzentren mit Mittagstischen
- Ernährungsbezogene soziale Teilhabe fördern, z.B. Sozial-Cafés
- Zugang zu warmen Mahlzeiten in Kitas und Schulen erleichtern
- Familien bei Planung und Umsetzung von Hilfsangeboten einbeziehen

Verhaltenspräventiv ergänzen

- Mögliches Informationsdefizit bezüglich der Empfehlungen zu Fleisch und Wurst reduzieren
- Neue Kommunikationskanäle eröffnen, z.B. über Tafeln
- Materialien in mehreren Sprachen bereitstellen