



Aktuelle Entwicklungen im Lebensmittelverzehr in Deutschland: „frei von“-Lebensmittel und vegetarische Ernährung

Prof. Dr. Helmut Heseker, Universität Paderborn

„frei-von“ hat sich zu einem Trend im Lebensmittelverzehr und einem neuem „Life-style“ entwickelt. Ohne Frage können Lebensmittelallergien und -intoleranzen bei Verbrauchern unspezifische oder auch schwere spezifische Symptome hervorrufen. Im Krankheitsfall ist ein Weglassen von Lebensmitteln mit den krankheitsauslösenden Nahrungsinhaltsstoffen die einzig sinnvolle diättherapeutische Maßnahme. Im Mittelpunkt stehen dabei gegenwärtig gluten-, fructose- und lactosefreie Lebensmittel. Hierzu stellt der Markt ein stark wachsendes Segment von speziellen „frei-von“-Lebensmitteln zur Verfügung. Heute verwenden viele Verbraucher derartige Lebensmittel allerdings auch, ohne dass hierzu eine medizinische Indikation besteht. Ein weiterer Trend ist das teilweise oder vollständige Weglassen von Lebensmitteln tierischen Ursprungs im Rahmen einer vegetarischen oder veganen Ernährung.

Eine nach den Empfehlungen der DGE vollwertige, ausgewogene und den Energiebedarf deckende Ernährung deckt in der Regel den täglichen Nährstoffbedarf. Da bestimmte Lebensmittelgruppen besonders zur Versorgung mit einzelnen Nährstoffen beitragen, erhöht das Weglassen dieser Lebensmittelgruppen das Risiko für einen Nährstoffmangel. Dies gilt in ganz besonderem Maße für sensible Personengruppen mit einem vergleichsweise hohen Nährstoffbedarf, wie Säuglinge, Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende.

Daher hat eine „frei-von“-Ernährung grundsätzlich das Potenzial, die Nährstoffversorgung der Bevölkerung nachhaltig zu beeinflussen. Je mehr Lebensmittelgruppen weggelassen werden, desto größer wird das Risiko für das Auftreten von Nährstoffdefiziten mit entsprechenden nachteiligen Folgen für die Gesundheit. Bei veganer Ernährung kann es z. B. zu einem echten Vitamin B₁₂-Mangel kommen. Hinzu kommt, dass eine Ernährung mit „frei-von“-Lebensmitteln nicht automatisch eine energieärmere, nährstoffreiche und gesundheitsfördernde Ernährung bedeutet. Einige Produkte haben eine vergleichsweise hohe Energiedichte und einen hohen Fettgehalt, während die Nährstoffdichte und der Ballaststoffgehalt oft geringer sind. Häufig entsprechen die Herstellungsbedingungen denen konventioneller Lebensmittel: Nicht selten handelt es sich um hoch verarbeitete, mit vielen Zusatzstoffen versehene Produkte.

Um dennoch eine ausreichende Nährstoffversorgung zu erzielen, sind gute Ernährungs- und Lebensmittelkenntnisse erforderlich; gegebenenfalls kann auch eine intensive Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft erforderlich sein.

Journalistenseminar der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
**Besseres Essen für alle: Welchen Beitrag leisten
die DGE-Qualitätsstandards?**
Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichts
am 1. Februar 2017
im Universitätsclub Bonn e. V.



Prof. Dr. Helmut Heseke
Universität Paderborn
Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit
Fakultät für Naturwissenschaften
Warburger Straße 100
33098 Paderborn
E-Mail: heseke@mail.uni-paderborn.de