

Susanne Obermoser

## **Pyramide, Kreis oder doch Quadrat – Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen als Maß für Gesundheit?**

Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen und ihre grafischen Darstellungsformen sollen die Prinzipien einer gesunden Ernährung verständlich darlegen. Eine Auseinandersetzung mit damit verbundenen gesundheitlichen Fragen und normativen Erwartungen soll einen Denk- und Lernprozess anstoßen, der zu mehr Selbstbewusstsein in der Lebensgestaltung führt. Dieser Beitrag regt zur mehrdimensionalen und mehrperspektivischen Betrachtung von FBDGs an.

**Schlüsselwörter:** Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen (FBDGs), Darstellungsformen, Gesundheit, Umsetzungsbeispiele

### **Pyramid, circle, or square—food-related nutritional recommendations as a measure of health?**

Food-Based Dietary Guidelines and the graphic forms of their presentation should introduce the principles of a healthy diet in an easy-to-understand manner. An examination of the associated health issues and normative expectations should initiate a thinking and learning process that leads to more self-confidence in shaping one's life. This contribution encourages a multi-dimensional and multi-perspective view of FBDGs.

**Keywords:** Food-Based Dietary Guidelines (FBDGs), forms of presentation, health, examples of implementation

---

## **1 „Empfehlenswerte“ Ernährung im Wandel der Zeit**

Bereits die antike Diätetik sah vor, durch „das richtige Maß und die Ausgewogenheit der Elemente“ (Wäscher, 2007, S. 158) ein Gleichgewicht im Mikro- und Makrokosmos zu erreichen und damit Gesundheit zu fördern bzw. zu erhalten. Diese umfassende „Lehre über die Kunst des Lebens“ (ebd.), die neben Regeln für die Nahrungs- und Getränkeaufnahme auch soziale und politische Verhältnisse thematisierte, wurde im Laufe der Jahrhunderte zunehmend auf die physiologischen Vorgänge reduziert.

Mit der beginnenden Industrialisierung sollte durch entsprechende *Quantität der Lebensmittel* die bestehende Unterernährung der Heranwachsenden reduziert werden. Mit der Entdeckung der Vitamine verfolgte man das Ziel, den (damals) gelten-

## | Ernährungsempfehlungen und Gesundheit

den ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen auch mit *qualitativ hochwertigen Lebensmitteln* Rechnung zu tragen. Im Sinne einer *better health* gilt es in der Gegenwart nun vor allem, Erkrankungen zu vermeiden und die (körperliche) Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten (Bender, 2015).

Weltweit wurden seither zahlreiche *Ernährungsempfehlungen* kommuniziert, die das Ziel haben, „eine bedarfsgerechte Ernährung zu fördern und zur Prävention von ernährungsmitbedingten Krankheiten in der Bevölkerung beizutragen“ (Jungvogel et al., 2016, S. M474). Auch für Schulen wurden lebensmittelbezogene Empfehlungen bzw. Qualitätsstandards entwickelt – wie z. B. Schule + Essen = Note 1 (DGE, 2014) – die mit ihren Anforderungen an die Mittags- und Pausenverpflegung einen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit leisten sollen.

Eine auf Kinder und Jugendliche abgestimmte Ernährung hat positive Effekte: Kurzfristig steigert ausreichend zur Verfügung stehende Energie in Form von Kohlenhydraten Aufmerksamkeit, Erinnerungs- und Reaktionsvermögen sowie Konzentrationsfähigkeit. [...] Langfristig haben die Zusammensetzung und Menge der verzehrten Lebensmittel Einfluss auf die Prävention chronisch degenerativer Krankheiten wie Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Krankheiten. (DGE, 2014, S. 10)

Trotz eines umfassenden Deutungsgehalts von Gesundheit wird bis heute unter *empfehlenswerter, gesunder Ernährung* primär die mögliche Vermeidung ernährungsassoziierter Erkrankungen verstanden und die physische Dimension der Gesundheit betrachtet: Besonders im Kontext von Schule scheint die Sorge um Fehlernährung hinsichtlich des Nährstoff- und Energiegehalts der Nahrung im Vordergrund zu stehen.

Aufgrund des gesellschaftlichen Erwartungsdrucks auf die Institution Schule, einerseits durch entsprechende Nährstoffversorgung bzw. Qualität des Schulessens und andererseits durch Ernährungsbildung „einer Ernährungskrise bei Kindern entgegenzusteuern“ (Backes, 2007, S. 42), drängen sich folgende Fragen auf: Sind lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen ein geeignetes Maß für Gesundheit und welche Rolle spielen sie in der Ernährungsbildung?<sup>1</sup>

## 2 Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen

Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen (engl. Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) sind einfache Empfehlungen, die auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen zum Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit beruhen. Mit ihnen sollen die Prinzipien einer vollwertigen Ernährung vermittelt werden. (Jungvogel et al., 2016, S. M475)

Ernährungsempfehlungen auf *Nährstoffebene*, wie die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, sind für Laien nur schwer fassbar: Nährstoffbezogene Empfehlungen sind nicht für die direkte Kommunikation an den Verbraucher gedacht, denn