

### **31. Ernährungsfachtagung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – Sektion Baden-Württemberg e.V. (DGE-BW) zum Thema Food-Based Dietary Guidelines (FBDG) - Die neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) am 05.09.2024 in Stuttgart/Hohenheim**

Isabel Kling, Ministerialdirektorin im Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (MLR), begrüßte die 320 Teilnehmer\*innen. Das Ministerium ist nicht nur für eine gesunde Ernährung der Bevölkerung zuständig, sondern auch für die Produktion von Fleisch. Eine offene Diskussion ist wichtig, und die Interessen schließen sich nicht aus. Für das MLR ist „weniger, aber qualitativ hochwertiger und nachhaltiger produziert“ ein langfristiges Ziel. Gerade werden Richtlinien für die Landeskantinen in Baden-Württemberg erarbeitet, die diese Ziele umsetzen werden.

Für Prof. Dr. Bernhard Watzl, Präsident der DGE, sind Ernährungsempfehlungen eine wichtige Basis für politische Entscheidungen und praktische Umsetzungen. Auf der Homepage der Food and Agriculture Organisation of the United Nations (FAO) sind die Empfehlungen aller Länder nachzulesen. Ziel ist immer, die Gesundheit der Menschen zu fördern. Es soll immer transparent nachvollziehbar sein, auf welcher wissenschaftlichen Grundlage sie zustande kommen. Sie sollen aber auch nationale Gegebenheiten berücksichtigen, also auch umsetzbar sein.

Heute müssen weltweit zusätzlich die Umweltwirkungen der Ernährung berücksichtigt werden. Selbst die sehr konservative Weltbank hat dazu 2024 einen Bericht herausgegeben, der die Überschreitung der tolerablen Grenzen verdeutlicht.

Da Daten fehlen, können bis dato die Aspekte Soziales und Tierwohl noch nicht berücksichtigt werden. Auch die Datenlage bezüglich Umweltwirkungen und aktuellem Lebensmittelverzehr ist in Deutschland nicht befriedigend.

Wissenschaftliche Transparenz war das oberste Ziel des langjährigen Prozesses, so Carolin Schäfer von der DGE. Klassisch werden FBDG mittels Expertengruppen oder mittels Sichtung der Literatur erstellt. Die mathematische Ableitung und Optimierung bietet eine bessere Transparenz und ist flexibler. Ändern sich Daten, oder sollen die FBDG für spezielle Gruppen wie z.B. Kinder erstellt werden, so ist dies problemlos möglich. Das Optimierungsmodell umfasst Daten zum Verzehr, der Lebensmittelzusammensetzung, Gesundheits- und Umweltrelationen, Zugehörigkeiten und Koppelprodukten. So lässt sich z.B. Milch nicht ohne Rindfleisch betrachten. Berechnet werden Mengen für 18 Lebensmittelgruppen, und zusätzlich diskretorische Lebensmittel wie Softdrinks, Süßigkeiten etc..

Es müssen zwingend drei Nebenbedingungen eingehalten werden: akzeptable Verzehrsmengen, Nährstoffbedarfsdeckung und Koppelprodukte. Die drei Ziele „Reduktion der Krankheitslast, der Umweltlast und die Nähe zum üblichen Verzehr“

können dann unterschiedlich gewichtet werden. Die Nähe zum üblichen Verzehr wird mit 40 % angesetzt. Die Folge ist, dass die Krankheitslast „nur“ um  $\frac{2}{3}$  gesenkt werden kann, dafür aber realistische Empfehlungen resultieren.

Keine 10 Regeln mehr, dafür „Gut Essen und Trinken – die DGE-Empfehlung“, so Dr. Kiran Virmani, Geschäftsführerin der DGE. Aus 10 wurden 11 Empfehlungen, wobei vieles bestehen bleibt. Obst und Gemüse ist die größte Gruppe. Mindestens „5 am Tag“ bestand vorher schon, neu ist: es wird kein Unterschied mehr zwischen Obst und Gemüse gemacht, und Hülsenfrüchte und Nüsse erhalten eine extra Gruppe. Milch- und Milchprodukte werden jetzt nur noch zwei statt drei Portionen empfohlen, da diese Menge zur Deckung des Kalziumbedarfs ausreicht.

„Fisch jede Woche“ ist die einfache Botschaft, am besten 1–2-mal aus nachhaltiger Produktion/Fang. Max. 300 g Fleisch/Woche ohne Berücksichtigung der Fleischart und ein Ei/Woche sind Neuerungen, die für viel Diskussion geführt haben. „Süßes, Salziges und Fettiges besser stehen lassen“ ist eine zusätzliche Empfehlung, die sich im Ernährungskreis nicht abbilden lässt.

Die Empfehlungen gelten für gesunde, sich omnivor ernärende Menschen zwischen 18 und 65 Jahren. Sie sind Orientierungen, sie stellen ein empfehlenswertes Ernährungsmuster dar und sind nicht als Speiseplan zu verstehen.

Ein Vergleich mit der Planetary Health Diet zeigt, dass die Voraussetzungen nicht identisch sind: Altersstruktur, Ernährungsgewohnheiten und Energiebedarf variieren. Trotzdem gilt: im Vergleich zur Ist-Situation ist jeder Schritt in Richtung DGE-Empfehlungen oder Planetary Health Diet ein großer Gewinn für Gesundheit und Umwelt.

Die Chancen der Umsetzung im Alltag der Konsument\*innen beleuchtet Prof. Dr. Jana Rückert-John aus Fulda. In der Presse wurden die FBDG vielfach hinterfragt und falsch ausgelegt. Sie stellen bislang bewährte Alltagsroutinen der Ernährung in Frage, was viele Verbraucher überfordert. Ein Beispiel ist die ein Ei/Woche-Empfehlung, die sofort auf Widerstand stieß. Obwohl die Empfehlungen als Orientierungswerte gedacht sind, werden sie als Vorschriften empfunden. Sie werden als direkte Eingriffe in das Leben der Menschen wahrgenommen.

Anne Klatt vom Umweltbundesamt in Dessau betrachtet die Auswirkungen auf Umweltaspekte. Weniger tierische Produkte hat nicht nur direkte Auswirkungen, sondern eröffnet auch das Potential zur Aufforstung – was einen noch größeren Beitrag via CO<sup>2</sup>-Speicherung liefern würde. 80 % der Flächen global werden für Tierproduktion genutzt. Auch der Biodiversitätsverlust ist maßgeblich auf die Tierproduktion zurückzuführen. Global werden 70 % des Süßwassers für die Landwirtschaft benötigt. Auch wir beziehen viele Lebensmittel aus Gebieten, in denen akuter Wassermangel herrscht. Der Stickstofffußabdruck von Fleisch oder Käse ist ca. 20mal so hoch wie der

von Gemüse.

Die Umsetzung der neuen FBDG würden den Treibhausgasfußabdruck halbieren, den Flächenverbrauch um mehr als  $\frac{1}{3}$  reduzieren, den Biodiversitätsfußabdruck halbieren, den Wasserverbrauch aber um ca.  $\frac{1}{3}$  erhöhen. Dies jedoch nur, wenn wie bisher viel Obst/Gemüse in wasserknappen Gebieten wie z.B. in Spanien produziert wird. Bei allen Parametern würde die Planetary Health Diet nicht besser abschneiden.

Die Stärkung einer pflanzenbasierten Ernährung ist ein neues, noch nicht etabliertes Politikfeld, so Dr. Dietlinde Quack vom Ökoinstitut in Freiburg. Die Wirkung staatlicher Maßnahmen muss messbar sein. Dazu könnte der Verzehr definierter Lebensmittelgruppen herangezogen werden. Möglich wäre auch, das Angebot im Handel als Maß zu nehmen. Verfügbarkeit, Zeit und Selbstregulation, soziale Normen, Routinen, Emotionen und Bequemlichkeit sind sie wichtigsten Einflussfaktoren, die eine Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung beeinflussen. Politische Lösungsansätze, die diese Faktoren beeinflussen, sind z.B. öffentliche Kampagnen, Handel und Gemeinschaftsverpflegung, Werbung, Bildung und die Hersteller. Es besteht Forschungsbedarf, welcher Ansatz oder welche Kombination von Ansätzen größte Wirkung zeigt.

Die Nachfrage nach tierischen Produkten und Futtermitteln wird sich in Deutschland reduzieren, weltweit aber steigen, so Prof. Dr. Regina Birner aus Hohenheim. Rund 60 % des Einkommens der deutschen Bauern stammt aus tierischen Produkten, auch der Großteil der Arbeitskräfte arbeitet in diesem Bereich. 50 kg /Jahr Fleisch werden derzeit verzehrt, die FBDG würden zu 15 kg/Jahr führen. Um dieses Ziel zu erreichen, müssten gravierende Maßnahmen, v.a. auch Steuern auf Fleisch, ergriffen werden. Die Landwirtschaft könnte mit vermehrtem Export reagieren, was aber mit unseren Tierwohl-Standards nicht vereinbar ist. 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 Potential. Prof. Birner plädiert dafür, den Wandel in der Agrarproduktion mit dem Kohleausstieg in Deutschland gleichzusetzen. Letzterer führte zu großen staatlichen Investitionen in den betroffenen Gebieten, und auch der Ausstieg aus der Tierproduktion erfordert massive Unterstützung.

Dr. Helene Sauer

Prof. Dr. Peter Grimm

DGE-BW e.V.