

DGE-BW Forum 14.03.24.

**31. Forum der Sektion Baden-Württemberg der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.
am 14.03.2024**

Am diesjährigen Forum der Sektion Baden-Württemberg (BW) der DGE am 14. März 2024 kamen rund 300 Teilnehmende zusammen, um sich mit dem altbekannten und doch hochaktuellen Thema „Ultra Processed Foods“ (UPFs) auseinander zu setzen. Von Klassifizierungssystemen über Verfahrenstechniken bis hin zu bioökonomischen und gesundheitlichen Aspekten wurden verschiedenste Perspektiven zur UPF-Thematik beleuchtet und diskutiert. Publikationen zu dem Begriff „processed foods“ existieren bereits seit 1920, der Begriff „ultra processed foods“ kam dann Ende der 90er Jahre ins Spiel und hat seitdem stark an Bedeutung gewonnen, so Prof. Dr. Jan Frank aus Hohenheim. Sigrid Waibel, Abteilungsleiterin im Ministerium für Ernährung, ländlicher Raum und Verbraucherschutz (MLR) BW, verwies auf Initiativen des Ministeriums, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel zu forcieren. Aktuell wurde eine rechtliche Regelung geschaffen, damit die Landeskantinen BW ein vorbildliches Essensangebot bieten müssen.

Was sind stark verarbeitete Lebensmittel? Einführung in die Lebensmittelverarbeitung und die Klassifizierungssysteme

Dr. Maren Podszun

Institut Ernährungswissenschaften

Universität Hohenheim

Frau Dr. Maren Podszun bot einen umfassenden Einblick in die Lebensmittelverarbeitung und die damit verbundenen Klassifizierungssysteme. Die Lebensmittelverarbeitung birgt erst einmal eine Vielzahl von Vor- und Nachteilen, die es zu berücksichtigen gilt. Zu den Vorteilen der Lebensmittelverarbeitung zählen die Haltbarmachung, die Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit, die Schaffung von Verzehrfähigkeit sowie Convenience-Aspekte für die Verbraucher. Zudem ermöglicht sie die Berücksichtigung besonderer Ernährungsweisen und bietet Alternativen zu herkömmlichen Produkten. Allerdings enthalten viele UPFs ein Übermaß an Zucker, Fett und Salz und während des Verarbeitungsprozesses kann es zu einem Verlust von Nährstoffen kommen. Hinzu kommen potenzielle Schadstoffe, sowie die Veränderung der Nahrungsmittelstruktur, die zu einem Überverzehr führen kann (z.B. Smoothies).

Um Lebensmittel je nach Verarbeitungsgrad einordnen zu können, wurden verschiedene Klassifikationssysteme entwickelt. Unter diesen ist die NOVA-Klassifizierung die verbreitetste. Diese teilt Lebensmittel in vier Gruppen ein, angefangen von unverarbeiteten oder natürlichen Lebensmitteln bis hin zu hochverarbeiteten Produkten, die oft Zusatzstoffe enthalten.

Für stark verarbeiteten Lebensmittel gibt es keine klare, eindeutige Klassifizierung so Dr. Maren Podszun aus Hohenheim. Einen ersten Versuch der Kategorisierung unternahm die brasilianische Arbeitsgruppe um C.A. Monteiro und führte 2017 schließlich das NOVA-System ein. NOVA unterteilt hierbei in 4 Klassen, wobei der Verarbeitungsgrad, Verpackung und Einsatz von Zusatzstoffen eine Rolle spielen. Jedoch gibt es auch Kritikpunkte an der NOVA-Klassifizierung. Sie berücksichtige keine ernährungsphysiologischen Aspekte und wird teilweise als inkonsistent empfunden, so Dr. Maren Podszun. Eine vielversprechende Weiterentwicklung könnte das SIGA-System darstellen, das eine Gewichtung von Zusatzstoffen und Nährstoffen vornimmt.

Es zeigt sich, dass die Klassifizierung von verarbeiteten Lebensmitteln keine eindeutige Angelegenheit ist. Die Interpretation der Ergebnisse hängt stark von dem angewandten Klassifizierungssystem ab. Beispielsweise könnten Produkte, die laut NOVA-Klassifizierung als hochverarbeitet eingestuft werden, dennoch einen guten Nutri-Score erhalten.

Frau Dr. Podszun bietet durch ihren Vortrag einen Überblick über die Lebensmittelverarbeitung und entsprechende Klassifizierungssysteme. Die Lebensmittelverarbeitung bringt eine Reihe an positiven sowie auch negativen Aspekten mit sich:

Vorteile der Lebensmittelverarbeitung:

- Haltbarmachung
- Sicherheit von Lebensmitteln
- Verzehrfähigkeit
- Convenience
- Rücksicht auf besondere Ernährungsweisen
- Alternative Proteine

Nachteile der Lebensmittelverarbeitung:

- Übermaß an Zucker, Fett, Salz
- Verlust von Nährstoffen
- Schadstoffe z.B. durch Hitze
- Veränderung der Form z.B. bei Smoothies (dadurch Übermaß an Aufnahme von Fruktose)

Definitionsmöglichkeiten:

Die Definition von verarbeiteten Lebensmitteln beinhaltet Merkmale, wie eine Formulierung von Inhaltsstoffen, die zumeist für industrielle Zwecke verwendet wird und einer Reihe industrieller Verfahren durchläuft. Um Lebensmittel anhand ihres Verarbeitungsgrades einteilen zu können, wurden bisher einige Klassifizierungssysteme verwendet, darunter:

- IARC-EPIC
- IFIC
- UNCN
- NOVA
- SIGA

Die Klassifizierungssysteme sind unterschiedlich komplex und nicht direkt untereinander vergleichbar.

Die bis heute gängigste Variante der Klassifizierung von verarbeiteten Lebensmitteln ist die NOVA-Klassifizierung. Dieses System, entwickelt von der Arbeitsgruppe des brasilianischen Professors und Ernährungsexperten Carlos Augusto Monteiro, teilt Lebensmittel je nach Verarbeitungsgrad in 4 Gruppen ein:

NOVA-Gruppe 1:

- unverarbeitete oder natürliche Lebensmittel
- Verarbeitungsprozesse können hier bspw. Filtern, Rösten, Mahlen oder Kochen sein
- Zweck der Prozesse ist die Konservierung oder Haltbarmachung
- Bsp.: Getreide, Nüsse, Obst

NOVA-Gruppe 2:

- Lebensmittel aus Gruppe 1 oder aus der Natur gewonnen durch Pressen, Zentrifugieren, Mahlen oder ähnliches
- Zweck der Verarbeitung ist es, Zutaten zur Speisenzubereitung z.B. zum Würzen zu gewinnen
- Bsp.: Butter, Honig

NOVA-Gruppe 3:

- Verarbeitete Lebensmittel durch Verfahren wie den Zusatz von Salz oder Zucker sowie Räuchern oder Backen
- Zweck ist, die Haltbarkeit und sensorische Eigenschaften zu verbessern

- Bsp.: Nudeln, geräuchertes Fleisch

NOVA-Gruppe 4:

- Hochverarbeitete Lebensmittel: UPFs, erzeugt durch Raffination, Extrusion, Frittieren etc.
- Die Verarbeitung dient v.a. dem Profit durch lang haltbare und besonders schmackhafte Lebensmittel wie abgepacktes Brot, Fruchtjoghurts oder Süßigkeiten
- Auch beispielsweise glutenfreie Nudel zählen durch den Einsatz von Emulgatoren in diese Gruppe
- Zusatzstoffe wie hydrolysierte Proteine, Soja Proteinisolate, Gluten, Fruktose, Dextrose etc. führen automatisch dazu, dass ein Lebensmittel in Gruppe 4 eingeteilt wird

Entsprechend der Gruppierungen gibt es Ernährungsempfehlungen für die Häufigkeit des Verzehr von täglich (Gruppe 1) bis hin zur Vermeidung der Lebensmittel (Gruppe 4).

Vergleicht man die NOVA-Klassifizierung mit dem Nutri-Score so fällt auf, dass 40 – 50% der der Lebensmittel der Nutri-Score Gruppe A in der NOVA-Klassifizierung in Gruppe 4 fallen würden. Diese Lebensmittel sind damit jedoch nicht gleich schädlich und ungesund. Da in die NOVA-Klassifizierung keine ernährungsphysiologische Bewertung miteinfließt, sondern nur der Verarbeitungsgrad, sollte immer individuell eingeschätzt werden, wie sinnvoll das Anwenden/Beachten der NOVA-Gruppierung ist und teilweise auch kritisch hinterfragt werden. Die Frage, was genau ein hochverarbeitetes Lebensmittel ungesund macht, ist schlussendlich noch nicht beantwortet.

Die Hauptkritikpunkte der NOVA-Klassifizierung sind wie folgt:

- Berücksichtigt keine Nährstoffe
- Klassifikation teils widersprüchlich
- Inkonsistenz- selbst Ernährungsexperten ordnen Produkte nicht konsistent zu.

Eine vielversprechende Weiterentwicklung von NOVA könnte das SIGA-System sein. Einerseits ist dieses sehr komplex und schwierig in der Anwendung für Verbraucher, andererseits berücksichtigt es auch Zucker, Fett und Salzgehalte und auch Zusatzstoffe werden unterschieden.

Traditionelle, innovative und experimentelle Verfahren – (keine) Frage der Zutatenliste

Prof. Dr. Mario Jekle

Fachgebiet Pflanzliche Rohstoffe

Universität Hohenheim

Die Auswirkungen der Technologisierung auf unsere Ernährung sind Bestandteil aktueller Diskussionen. Neue Verfahren der Lebensmitteltechnologie stoßen auf großes Interesse, werden jedoch auch von Medien oft kritisch betrachtet. Dabei spielen insbesondere die veganen Ersatzprodukte eine zentrale Rolle, die sowohl Sorge als auch Unsicherheit in der Öffentlichkeit hervorrufen. Dennoch bieten diese Ersatzprodukte auch bedeutende Vorteile, insbesondere in Bezug auf Nachhaltigkeit und Ethik. Es sei wichtig, die potenziellen Nachteile, wie die Vereinfachung von Lebensmitteln zu „Lego“-Produkten und mögliche negative ernährungsphysiologische Aspekte, anzuerkennen, ohne sie jedoch zu überdramatisieren, so Prof. D. Mario Jekle. Die moderne Lebensmitteltechnologie ermöglicht es, durch Verarbeitungsprozesse und Anpassungen in der Rezeptur eine Verbesserung der Qualität zu erzielen. Ein Beispiel dafür sind glutenfreie Lebensmittel, bei denen bereits kleine Änderungen in der Verarbeitungsprozessen zu deutlichen Verbesserungen führen können. Durch die Anpassungen der Teigzusammensetzung und -verarbeitung kann die Qualität von glutenfreiem Brot erheblich gesteigert werden, ohne auf umstrittene Zusatzstoffe zurückgreifen zu müssen. Ein weiteres aktuelles Thema ist der Einsatz neuer Technologies wie der 3D-Druck in der Lebensmittelherstellung. Obwohl das Potenzial für personalisierte Ernährung, Nachhaltigkeit und eine neue zirkuläre Nahrungsmittelversorgung groß ist, ist die Offenheit der Verbraucher dem gegenüber begrenzt. Die Akzeptanz von Lebensmitteln aus dem 3D-Druck liegt derzeit bei lediglich etwa 10 %, während die Genmodifizierung von Nahrungsmitteln von rund 11 % der Befragten eher akzeptiert wird. Trotz dieser Skepsis gegenüber neuen Technologien eröffnen sich durch sie vielfältige Möglichkeiten, um den Herausforderungen unserer Zeit zu begegnen. Die Lebensmitteltechnologie kann dazu beitragen, Nebenprodukte der Lebensmittelproduktion sinnvoll zu nutzen und innovative Lösungen für eine nachhaltige Nahrungsmittelversorgung zu entwickeln. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass verschiedene Verfahren und die Prozessierung von Lebensmitteln eine vielversprechende Möglichkeit darstellt, um beispielsweise andere Zutaten zu verwenden und Rezepturen zu verbessern. Allein der Verarbeitungsgrad gibt jedoch nicht schlussendlich Auskunft über die Qualität und den Gesundheitsgrad eines Lebensmittels.

Thematik: Auswirkungen der Technologie auf die Ernährung

Wenn es um neue Verfahren der Lebensmitteltechnologie geht, spielen die Medien eine große Rolle. Sie verbreiten Sorge und Unsicherheit, es wird mit den Ängsten der Verbraucher gespielt und trifft v.a. die Bereiche der veganen Ersatzprodukte.

Neue Ersatzprodukte Produkte bringen jedoch auch Vorteile, v.a. in Sachen Nachhaltigkeit und Ethik mit sich. Nachteile oder Problematiken, dass Lebensmittel bildlich zu „Lego“ Lebensmittel werden und teilweise eine schlechte Ernährungsphysiologie aufweisen, sollten berücksichtigt aber nicht überdramatisiert werden. Wir leben in einer Zeit, in der der Verzehr von verschiedenen Lebensmitteln sicherer als je zuvor ist und gleichzeitig wächst die Unsicherheit gegenüber Neuheiten im Lebensmitteltechnologie Bereich. Ein Beispiel ist der Einsatz von isolierter Stärke, diese wird in NOVA-Gruppe 2 eingeteilt während isoliertes Protein in NOVA-

Gruppe 4 eingeteilt wird. Es fällt schwer, diese Einteilung zu rechtfertigen. Dabei kann der Verarbeitungsprozess auch erheblichen Einfluss und eine Verbesserung in der Rezeptur ermöglichen.

Beispiel glutenfreie Lebensmittel:

- Bereits Verarbeitungsprozesse statt anderer Zutaten können schon einen qualitativen Unterschied machen, z.B. durch Anpassung der Knetgeometrie kann glutenfreies Brot in seiner Beschaffenheit verbessert werden
- Weitere Anpassungen des Knetverfahrens: Anpassung der Atmosphäre bzw. Zugabe von Gasen, Druck, Gärungsprozess (weglassen) hat Einfluss auf Teigstruktur
- In der Lebensmitteltechnologie werden Teige als polydisperse Schäume angesehen
- Nutzung anderer oberflächenaktiver pflanzlicher Substanzen in Teigen in Verbindung mit der Anpassung verschiedener Verfahren haben das Ziel umstrittenen Zutaten wie bspw. HPMC (Hydroxypropyl Methylcellulose) zu reduzieren
→ Texturdesign der Krumenstruktur der glutenfreien Backware ist durch Extrakte veränderbar damit könnte in Zukunft HPMC etc. vermindert werden

Trotz der Vorteile verschiedener Verarbeitungsprozesse, zeigt eine Umfrage gegenüber Zukunftstechnologien in der Landwirtschaft, dass die Bevölkerung eher offen gegenüber der Genmodifizierung von Nahrungsmitteln (ca. 11%), als gegenüber Lebensmitteln aus 3D Druck (ca. 10%) reagiert.

Die Offenheit für 3D gedruckte Lebensmittel ist damit sehr begrenzt, trotz des Potenzials:

- Anwendung für Ernährung und Gesundheit (Zufuhr von Nährstoffen, benötigten Stoffen kann vereinfacht werden)
- Personalisierte Ernährung
- Nachhaltigkeit

Zwar müssen für solche neue Produkte auch immer Verfügbarkeit, Preisgestaltung und Qualität berücksichtigt werden, doch verschiedene Zukunftsprojekte sind denkbar. Darunter z.B. die On-Demand Herstellung von Mahlzeiten, um Lebensmittelverschwendung zu vermindern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass verschiedene Verfahren und die Prozessierung von Lebensmitteln eine vielversprechende Möglichkeit darstellt, andere Zutaten zu verwenden und Rezepturen zu verbessern. Allein der Verarbeitungsgrad gibt noch nicht schlussendlich Auskunft über die Qualität und den Gesundheitsgrad eines Lebensmittels.

Wie wirkt sich der Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln auf die Gesundheit aus?

Dr. Bettina Hieronimus

Max-Rubner-Institut, Karlsruhe

Verarbeitete Lebensmittel, auch als Ultra-processed Foods (UPFs) bekannt, sind ein Sammelbegriff für Lebensmittel, die industriell stark verarbeitet wurden. Trotz ihrer weit verbreiteten Verfügbarkeit gibt es nur begrenzt Daten zur Verzehrshäufigkeit dieser Produkte. Studien wie die Nationale Verzehrsstudie II (NVSII) zeigen jedoch, dass bis zu 42 % der täglichen Energiezufuhr durch stark verarbeitete Lebensmittel abgedeckt werden.

Die gesundheitlichen Auswirkungen des Konsums von UPFs sind Gegenstand aktueller Diskussionen. Es wird ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Typ-2-Diabetes, Übergewicht und Fettleibigkeit sowie für eine Vielzahl weiterer Erkrankungen vermutet. Jedoch sind die Datenlage und Studienqualität in diesem Bereich oft problematisch, da herkömmliche Ernährungserhebungsmethoden wie Fragebögen den Verzehr von UPFs nur ungenau erfassen können. Neue Ansätze wie App-gesteuerte Ernährungserhebungen bieten jedoch Hoffnung auf umfangreichere Daten in der Zukunft.

Weiter sind UPFs für ihre Schmackhaftigkeit bekannt, die durch einen hohen Gehalt an Fett, Zucker und Salz erreicht wird. Diese Lebensmittel können das Belohnungszentrum im Gehirn stark aktivieren und dazu führen, dass mehr zu sich genommen wird mit, ohne sich gleichzeitig satter zu fühlen. Dadurch steigt die Kalorienaufnahme, während die Nährstoffversorgung sinkt, da UPFs oft wenig Mikronährstoffe, dafür jedoch eine hohe Energiedichte aufweisen.

Ein weiterer Aspekt sind Zusatzstoffe und Kontaminationen in UPFs. Ob diese Substanzen negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben, ist noch nicht abschließend geklärt. Es wird vermutet, dass UPFs das Mikrobiom verändern und möglicherweise zu entzündlichen Prozessen im Körper beitragen können.

Insgesamt ist die Datenlage zu UPFs und ihren Auswirkungen auf die Gesundheit noch unzureichend. Es besteht Bedarf an weiteren gut konzipierten Studien, um die Zusammenhänge besser zu verstehen und geeignete Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung zu entwickeln. Bis dahin ist es ratsam, den Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln zu reduzieren und sich stattdessen auf eine ausgewogene Ernährung mit überwiegend unverarbeiteten Lebensmitteln zu konzentrieren.

Genau umfassende Daten darüber, wieviel verarbeitete Lebensmittel verzehrt werden, gibt es kaum. Nach der Nationalen Verzehrsstudie werden etwa 42 % der täglichen Energiezufuhr bei Erwachsenen und 62% der täglichen Energiezufuhr bei Kindern/Jugendlichen durch verarbeitete und stark verarbeitete Lebensmittel gedeckt.

Ein Review von Lane MM et al. aus dem Jahr 2024 berichtet über den Zusammenhang zwischen dem Verzehr stark verarbeiteter Lebensmittel und einem erhöhten Risiko für u.a.:

- Steigende Gesamtmortalität und koronare Mortalität
- Asthma
- Hypertriglyceridämie
- Morbus Crohn
- Abdominelles Übergewicht
- Fettleber
- Typ 2 Diabetes

Kritisch zu betrachten bei diesen Zusammenhängen ist jedoch, dass die Basiserhebung lange zurück liegt und die Ernährungserhebung Schwächen aufweist. Die Ernährung wurde durch Fragebögen protokolliert und bietet damit keine detaillierte Auflösung. Eine Hoffnung, diese Kritikpunkte in Zukunft zu verbessern, liegt im Konzept der App gesteuerten Ernährungserhebung und gleichzeitiger Kopplung von Produktdatenbanken.

Eine Cross-over Interventionsstudie in welcher 2 Wochen lang von Teilnehmern je nach Gruppenzuordnung stark verarbeitete Lebensmittel vs. wenig verarbeitete natürliche Lebensmittel verzehrt wurden brachte weitere Einsichten:

Die Teilnehmer, welche verarbeitete Lebensmittel verzehrten, nahmen im Schnitt deutlich höheren Kalorienmengen zu sich, als die Vergleichsgruppe und nahmen an Gewicht zu. Nach eigenen Angaben fühlten sie sich jedoch nicht unbedingt gesättigter. Mögliche Gründe für die erhöhte Kalorienaufnahme:

- meist sind stark verarbeitete Lebensmittel eher weich und mit wenig Textur, sie werden weniger gekaut und schneller aufgenommen
- besondere Schmackhaftigkeit der verarbeiteten Lebensmittel (kann gemessen werden am Verhältnis von Makronährstoffen zu Salz oder Zucker)
- Belohnungszentrum wird stark angesprochen durch verarbeitete Lebensmittel, dadurch Verlangen nach mehr

→ UPFs enthalten wenig Nährstoffe aber viel Kalorien

Grundsätzlich lässt sich zur ernährungsphysiologischen Qualität von UPFs sagen, dass...

- In Gruppe NOVA 1 – NOVA 4 die Energiedichte der Lebensmittel stark zunimmt
- Sie wenig wertvolle Nährstoffe enthalten
- Sie viele Zusatzstoffe enthalten

Die Frage ob Zusatzstoffe oder Kontaminanten negativen Einfluss auf die Gesundheit steht noch am Anfang und unbeantwortet. Grundlegend müssen Zusatzstoffe zwar in der EU zugelassen sein. Es wird jedoch vermutet, dass es zu negativen Cocktaileffekte durch viele verschiedene Zusatzstoffe und deren Interaktion kommen kann. Langfristig wird zudem eine Veränderung des Mikrobioms vermutet. Das Aufweisen von beispielsweise Kontaktkontaminanten (z.B. Stoffe, die aus der Verpackung in Lebensmittel übertreten können) beschränkt sich jedoch nicht ausschließlich auf UPFs, auch wenig verarbeitete Lebensmittel können unter Umständen diese Kontaminanten enthalten.

Mögliche Eigenschaften von Zusatzstoffen, die gesundheitliche Probleme verursachen könnten, sind außerdem ihre Wirkung als endokrine Disruptoren, ihre inflammatorische Wirkung und die Wirkung auf Mikrobiota. Diese Eigenschaften sind jedoch mit Vorsicht zu betrachten, da die Datenlage bisher nur auf Tierversuchen beruht.

Zusammenfassung und Fazit:

Man konnte bisher die Zusammenhänge zwischen hohem Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln und verschiedenen Gesundheitsrisiken beobachten. Der Grund für diesen

Zusammenhang bleibt bislang ungeklärt. Es braucht speziell konzipierte Studien mit adäquater Ernährungserhebung und evtl. sogar einer Bewertung nach SIGA, um aussagekräftige Daten zu erhalten.

Wissen versus Verhalten – stark verarbeitete Produkte dominieren den Markt

Jun.-Prof. Dr. Ramona Weinrich

Fachgebiet Verbraucherverhalten in der Bioökonomie

Universität Hohenheim

In unserer modernen Welt haben wir einen beispiellosen Zugang zu Lebensmitteln und seit den 1950er Jahren ist ein starker Anstieg an verarbeiteten Produkten zu beobachten. Während wir eine größere Vielfalt und längere Haltbarkeit von Lebensmitteln genießen, sind wir auch einem erhöhten Risiko der Mangelernährung ausgesetzt, da verarbeitete Lebensmittel oft zu wenig Nährstoffe enthalten. Die Verlockung, zu verarbeiteten Lebensmitteln zu greifen, ist oft durch die Bequemlichkeit und den schnellen Zugang zu Informationen über Inhaltsstoffen bedingt. Im Gegensatz dazu gestaltet sich die Vermarktung unverarbeiteter Lebensmittel schwierig, da es kaum Markenpräferenzen gibt und Informationen über Inhaltsstoffe nicht so leicht verfügbar sind.

Die Ernährungsumgebung, in der wir leben, spielt eine entscheidende Rolle in unserem Essverhalten. Individuelle Faktoren, soziale Umgebung und physische Umgebung beeinflussen unsere Entscheidungen im Supermarkt und unser Essverhalten im Allgemeinen.

Um den Verbraucher zu unterstützen, informierte Entscheidungen zu treffen, könnte eine verbesserte Lebensmittelkennzeichnung eine Lösung sein. Ein mehrstufiges Kennzeichnungssystem, ähnlich dem Nutri-Score, könnte den Verbrauchern dabei helfen, den Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln sowie weitere relevante Kategorien wie Pestizide, Klima und Biodiversität zu berücksichtigen. Die Diskrepanz zwischen dem Wunsch nach gesunder Ernährung und dem tatsächlichen Verhalten, bekannt als Attitude-Behavior-Gap, könnte durch eine verbesserte Lebensmittelkennzeichnung verringert werden. Allerdings ist es wichtig, dass solche Kennzeichnungssysteme die Realität angemessen abbilde und zu einer Informationsüberlastung führen.

Insgesamt ist der Umgang mit verarbeiteten Lebensmitteln eine komplexe Herausforderung, die sowohl individuelle Entscheidungen als auch gesellschaftliche Maßnahmen erfordert. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst sind, dass verarbeitete Lebensmittel nicht grundsätzlich schlecht sind, aber auch nicht immer die beste Wahl für unsere Gesundheit darstellen. Durch eine verbesserte Lebensmittelkennzeichnung und ein besseres Verständnis unserer Ernährungsumgebung können wir jedoch dazu beitragen, gesündere Essgewohnheiten zu fördern.

Im Vergleich zu früher haben wir heute einen einfacheren Zugang zu Lebensmitteln, meist weniger Zeit zur Zubereitung dafür eine längere Haltbarkeit und sogar Zugang zu verschiedensten exotischen Lebensmitteln. Es herrscht zwar grundsätzlich mehr Vielfalt und eine größere Sicherheit der Lebensmittel, aber dennoch eine erhöhte Gefahr der Mangelernährung, durch zu geringe Nährstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln. Dazu kommt das Erfolgskonzept Supermarkt, die Zunahme des Außer-Haus-Verzehrs (Zeiteffekt, Singlehaushalte) und die Tatsache, dass weniger gekocht wird.

Gründe, dass doch immer wieder zu verarbeiteten Lebensmitteln gegriffen wird, ist seitens des Verbrauchers, dass keine schnellen Informationen über „Inhaltsstoffe“ bei unverarbeiteten Lebensmitteln zur Verfügung stehen und dass es kaum Markenpräferenzen bei unverarbeiteten Lebensmitteln gibt. Die Markenbildung bei unverarbeiteten Lebensmitteln gestaltet sich schwierig und die Industrie wird zur Verwendung von verarbeiteten

Lebensmitteln zur Markenbildung veranlasst. Auch die Ernährungsumgebung spielt beim Verbraucherverhalten eine entscheidende Rolle:

- individuelle Faktoren
- soziale Umgebung
- physische Umgebung (Arbeitsumfeld etc.)
- Makroumfeld

Bei Umfragen gilt, die wichtigsten Aspekte für die Bevölkerung bezüglich Lebensmittel sind:

- Geschmack
- Gesunde Lebensmittel
- einfach und schnell zuzubereiten
- kalorienarm

Das Resultat sind mentale Abkürzungen, d.h. es werden schnell Entscheidungen im Supermarkt getroffen und dabei Gewohnheiten geschaffen. Andererseits werden durch Marketing Impulseinkäufe gefördert. Verbraucher müssen sich vor dieser Informationsflut schützen.

Die Attitude-Behavior-Gap beschreibt die Diskrepanz zwischen dem Wunschgedanken oder einer Einstellung und dem tatsächlichen Verhalten, das gegen die eigentliche Einstellung spricht. Abhilfe kann hier die Kennzeichnung von Lebensmitteln bringen, z.B. Clean Labelling. Meist ist das Problem der Kennzeichnung, dass diese nicht die Realität abbildet. Besser wäre ein mehrstufiges Kennzeichnungssystem, ähnlich einem Nutri-Score. Ein ähnlicher Score könnte für den Verarbeitungsgrad der Lebensmittel bzw. für weitere Kategorien wie Pestizide, Klima und Biodiversität eingeführt werden. Dabei sollte die Informationsüberlastung vermieden werden und möglichst viele Kategorien in einem Score/Label berücksichtigt werden.

Zusammenfassung:

- aus Marketingsicht ist die Bewerbung unverarbeiteter Lebensmittel schwierig
- unverarbeitete Lebensmittel sind nicht unbedingt „schlechter“ → Gefahr des „schwarzweiß“-Denkens

Workshop D: Wie Kleinkinder auf den Geschmack kommen – Mut zur Vielfalt

Prof. Dr. Andrea Maier-Nöth

Hochschule Albstadt-Sigmaringen

Sigmaringen

Kinder kommen mit einer natürlichen Neugier und der Fähigkeit, eine Vielzahl von Geschmäckern zu mögen, auf die Welt. Es ist entscheidend, ihnen frühzeitig eine Vielfalt an sensorischen Erfahrungen zu bieten, um gesunde Essgewohnheiten zu fördern. Das Training der Mundmotorik und -sensorik durch unterschiedliche Geschmäcker, Texturen und Konsistenzen während der Beikostphase ist von großer Bedeutung. Das wiederholte Anbieten und spielerische Erlernen von zunächst abgelehnten Lebensmitteln, wie Gemüse, ist eine effektive Strategie, um die Akzeptanz zu erhöhen. Eltern benötigen evidenzbasierte Empfehlungen und eine einfache, emotionale Kommunikation, um sie dabei zu unterstützen, gesunde Essgewohnheiten und Freude am Essen bei ihren Kindern zu fördern.

Frühe Vielfalt an Gemüse während der Beikostphase trägt dazu bei, dass Kinder Gemüse auch im späteren Leben akzeptieren. Stillen und eine vielfältige Gemüsezufuhr in der frühen Kindheit sind entscheidend für langfristig gesunde Essgewohnheiten. Das wiederholte Anbieten von zunächst abgelehntem Gemüse ist eine effiziente Methode, um die Gemüseakzeptanz zu steigern, und diese Effekte können bis ins späte Kindesalter anhalten, so Prof. Dr. Andrea Maier-Nöth. Eine schrittweise Reduzierung von Zucker, Salz und Fett in Kindergerichten und -produkten ist eine wirksame Strategie, um deren Vorlieben und Essverhalten zu beeinflussen. Diese Maßnahmen haben langfristige Auswirkungen auf die Ernährungsgewohnheiten und somit auch auf die Gesundheit der Kinder. Es ist wichtig, frühzeitig anzusetzen, um positive Essgewohnheiten von Kindesbeinen an zu fördern und damit langfristig einen Beitrag zur Gesundheit und Wohlbefinden der Kinder zu leisten.