



**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.**
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon 0228/37 76-600
Telefax 0228/37 76-800
<http://www.dge.de>

DGE • Godesberger Allee 18 • 53175 Bonn

An
Europäische Kommission
Generaldirektion Gesundheit und Verbraucherschutz
Referat C4 – Gesundheitsfaktoren
L-2920 Luxemburg

E-Mail: SANCO-C4-NUTRITIONGREENPAPER@cec.eu.int

Bonn, den 12. Januar 2007

Stellungnahme zum Grünbuch der Kommission der Europäischen Gemeinschaft

Sehr geehrte Damen und Herren,

anbei übersenden wir Ihnen eine Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zum Grünbuch der Kommission der Europäischen Gemeinschaft.

Die DGE beschränkt sich bei dieser Stellungnahme (Anlage) auf zentrale Bereiche ihrer Aktivitäten und stellt relevante Maßnahmen vor, die in Deutschland erfolgreich durchgeführt wurden und somit möglicherweise auch auf Maßnahmen in Europa übertragbar wären.

Mit freundlichen Grüßen
DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG e.V.
Die Geschäftsführung

Dr. Helmut Oberritter
(Wissenschaftlicher Leiter)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Geschäftsführer:
Karl-Heinz Sölter
Dr. Helmut Oberritter

Eingetragen im Vereinsregister
Bonn unter NR. VR 008114
UStIdNr: DE 114234841

Bankverbindungen:
Sparkasse Bonn
BLZ 380 500 00
Konto 24 001 927

Postbank Frankfurt
BLZ 500 100 60
14 35 96-607

Es wird gebeten, Antworten nur an die Dienststelle und nicht an persönliche Anschriften zu senden



**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.**
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Telefon 0228/37 76-600
Telefax 0228/37 76-800
<http://www.dge.de>

Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zum Grünbuch der Kommission der Europäischen Gemeinschaft

Aufgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Die DGE befasst sich seit ihrer Gründung 1953 mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen und stellt Forschungsbedarf fest. Die DGE verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke. Sie ist ein eingetragener Verein, dessen oberstes Organ die Mitgliederversammlung ist (www.dge.de).

Die DGE unterstützt die ernährungswissenschaftliche Forschung, informiert über neue Erkenntnisse und Entwicklungen im Bereich Ernährungswissenschaft und macht diese durch Publikationen und Veranstaltungen bekannt und verfügbar. Sie fördert die Gesundheit der Bevölkerung durch verschiedene Maßnahmen der Ernährungsaufklärung, -beratung und -erziehung über vollwertige Ernährung. Die Prinzipien der vollwertigen Ernährung leitet sie aus den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien ab. Basis der vollwertigen Ernährung sind die „D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“, in denen angeführt wird, welche Nährstoffmengen pro Tag über die Nahrung aufgenommen werden sollen. Die DGE kommuniziert über eigene Printmedien wie themenspezifischen Heften, dem monatlichen Fachinformationsdienst DGEInfo und Periodika. Unterstützt wird die Kommunikation und Verbreitung von Ernährungsinformationen durch die Arbeit der Sektionen der DGE.

Zudem übernimmt die DGE Aufgaben der Qualitätssicherung in der Gemeinschaftsverpflegung sowie der Koordination und Qualitätssicherung von Inhalten der Ernährungsberatung und –aufklärung anderer Institutionen. In diesem Zusammenhang gibt die DGE die Beratungs-Standards heraus, die inhaltliches Basiswerk für die Ernährungskommunikation sind.

Auf Länderebene ist die DGE durch Sektionen in den Bundesländern Baden-Württemberg, Berlin, Brandenburg, Bremen, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Saarland, Sachsen, Schleswig-Holstein und Thüringen vertreten. Mit Ausstellungen, Seminaren, Vorträgen, Telefon-Hotlines sind die Sektionen direkte Ansprechpartner in der Region für Verbraucher, Bildungsträger und Institutionen im Bereich Ernährung und Gesundheit.

Zur Verbreitung gesicherter Befunde der Ernährungswissenschaft werden in den DGE-Sektionen regelmäßig Multiplikatorenveranstaltungen durchgeführt sowie Projekte z. B. aus den Bereichen Ernährungserziehung und Prävention initiiert und begleitet. In regionalen Netzwerken koordinieren die Sektionen fachliche Aktivitäten im Bereich Ernährungsaufklärung und –beratung.

Allgemeine Anmerkungen

Die DGE unterstützt das Anliegen zur Förderung einer vollwertigen Ernährung und verstärkter körperlicher Bewegung, denn günstige Lebensstilfaktoren beeinflussen die Lebenszeit und Lebensqualität positiv. D.h., Prävention ist eine wichtige Option zur Senkung der Morbidität und Mortalität an ernährungsmitbedingten Erkrankungen.

Ernährungsempfehlungen müssen auf wissenschaftlichen Grundlagen beruhen. Das Prinzip der evidenzbasierten Medizin lässt sich jedoch nicht 1:1 auf die Ernährungswissenschaft übertragen, da es hier primär um Primärprävention und nicht um Therapie (Sekundärprävention) geht. Ergebnisse aus randomisierten, doppelblinden Interventionsstudien am Menschen (Evidenzklasse Ib) stehen aus verschiedenen Gründen nur selten zur Verfügung. Interventionsstudien sind kostenintensiv und zeitaufwändig, ihre Validität ist bei hoher Ausfallsrate eingeschränkt. Letztlich ist sie am Menschen nicht für jede Fragestellung durchführbar; zum einen aus ethischen Gründen, zum anderen können strenge experimentelle Untersuchungsbedingungen beim Menschen – im Gegensatz zum Tierversuch – nicht über längere Zeit eingehalten werden. Letztlich ist die übliche Ernährung sehr komplex und kann durch kontrollierte Versuchsbedingungen nicht oder nur unvollkommen repräsentiert werden.

So sind für den Bereich der Primärprävention analoge Kriterien zu entwickeln im Sinne einer evidenzbasierten Ernährung („evidence-based nutrition“). Der Aufgabe der Ableitung entsprechender Leitlinien stellt sich die DGE zur Zeit. Eine erste Entwurf für eine Leitlinie zum Thema „Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ ist derzeit in der Bearbeitung. Zudem ist die DGE an der Erstellung evidenzbasierter Leitlinien aus der therapeutischen Medizin beteiligt (1,2).

Zu IV.2 Das Europäische Netz für Ernährung und körperliche Bewegung

Seitens der DGE erfolgte eine Beteiligung am Europäischen Netz für Ernährung und körperliche Bewegung. Trotz mehrjähriger Existenz dieses Gremiums ist eine klare Aufgabenstellung und eine Abgrenzung zur „Europäischen Plattform zur Unterstützung einer Aktion für Ernährung, körperliche Bewegung und Gesundheit“ nicht erkennbar. Bisherige Sitzungen dienten vor allem dem Informationsaustausch – eine Aufgabe des Gremiums war nicht definiert. Wir empfehlen für die weitere Arbeit des Netzwerks eine konkrete Aufgabenstellung festzulegen.

Zu V.2 Verbraucheraufklärung

V.2.1 Frage 2 der Kommission: Public-Private Partnerships

In Deutschland hat sich der 5 am Tag e.V. als Public-Private Partnership etabliert. Ziel ist die Gesundheitsförderung der Bevölkerung durch einen empfehlenswerten Konsum von Gemüse und Obst. Ein hoher Verzehr von Obst und Gemüse bringt viele Vorteile für die Gesundheit: Dem Körper werden essenzielle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe zugeführt. Darüber hinaus sind Obst und Gemüse vergleichsweise energiearm. Eine Reihe aktueller prospektiver Kohortenstudien zeigt, dass mit steigendem Gemüse- und Obstkonsum im Vergleich zu niedrigem Verzehr das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und deren begünstigende Faktoren wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Übergewicht sinkt. Anhand der zurzeit vorliegenden Daten gilt der

schützende Effekt von Obst und Gemüse in Bezug auf Herz-Kreislauf-Krankheiten belegt. Auch für bestimmte Krebsarten wie Speiseröhren-, Magen- und Dickdarmkrebs konnte gezeigt werden, dass das Erkrankungsrisiko sinkt. Auch wenn nach derzeitiger Datenlage das krebsspräventive Potenzial von Obst und Gemüse nur für bestimmte Krebsarten gilt, gibt es insgesamt gute Gründe, viel Obst und Gemüse zu essen.

Bei „5 am Tag“ treffen sich Interessen von Gesundheitsorganisationen und Wirtschaft, ohne sich in irgendeiner Weise zu behindern. Sowohl aus Sicht von Gesundheitsorganisationen als auch von Erzeugern, Handel, Cateringunternehmen und relevanten Unternehmen der Lebensmittelwirtschaft bringt die Förderung eines höheren Konsums von Gemüse und Obst Vorteile. Im Verein gibt es Mitglieder aus allen Bereichen.

Die Förderung eines hohen Obst- und Gemüsekonsums ist wesentlicher Bestandteil deutscher Ernährungsempfehlungen – auch der 10 Regeln der DGE. Die gesundheitsfördernden Wirkungen beruhen auf der geringen Energiedichte und dem Gehalt an wichtigen Inhaltsstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Deshalb sollte ein Gemüse- und Obstverzehr von mindestens 650 g/Tag angestrebt werden - in der Praxis heißt das am besten "5 am Tag", das entspricht 5 Portionen Obst und Gemüse täglich.

Zur Situation in Deutschland:

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), sich vorwiegend mit pflanzlichen Lebensmitteln zu ernähren, wird im Durchschnitt von Personen aller Altersklassen eingehalten. Auch ist ein langfristig steigender Trend des Gemüse- und Obstkonsums erkennbar. Gut, aber nicht ausreichend, wenn man den Verzehr genauer betrachtet, so die Ergebnisse des aktuellen Ernährungsberichts 2004 (3).

Selbst wenn neben den frischen Lebensmitteln alle Obst- und Gemüseprodukte einbezogen werden, erreichen Frauen wie Männer mit einem durchschnittlichen Verzehr von je 150 g Gemüse und Obst, insgesamt also rund 300 g täglich, nur knapp die Hälfte der von der DGE empfohlenen Zufuhr von 650 g/Tag.

V.2.1 Frage 3 der Kommission: Wichtige Botschaften

Grundlage der Aussagen und Botschaften der DGE sind wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse. Grundwerk sind die international anerkannten D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (4) in denen Referenzwerte für unterschiedliche Nährstoffe und Energie und für unterschiedliche Personengruppen dargestellt werden.

Die Umsetzung der nährstoffbezogenen Empfehlungen in lebensmittelbezogene Empfehlungen erfolgt mit (siehe Anlagen):

- den „10 Regeln der DGE für vollwertiges Essen und Trinken“,
- dem DGE-Ernährungskreis und
- der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide.

Die 10 Regeln formulieren Verhaltensregeln für eine Ernährungsweise, die geeignet ist, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern und die zur Prävention sog. ernährungsmitbedingter Krankheiten beitragen kann.

Zur Visualisierung dieser Verhaltensregeln nutzt die DGE seit 50 Jahren das Konzept des sog. „DGE-Ernährungskreises“ und hat ihn zur Verwendung in der Multiplikatoren- und Verbraucherschulung etabliert und ständig weiterentwickelt.

Neu konzipiert, entwickelt und eingeführt ist die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide als weiteres Visualisierungskonzept. Mit diesem Konzept werden die quantitativen Aussagen des Ernährungskreises erweitert um qualitative Aussagen für die Lebensmittelauswahl.

10 Regeln für eine vollwertige Ernährung der DGE

Die 10 Regeln fassen den unter Fachgesellschaften international bestehenden Konsens über eine Ernährungsweise zusammen, die geeignet ist, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern und die zur Prävention sog. ernährungsmitbedingter Krankheiten beitragen kann. Sie formulieren Verhaltensregeln zur Lebensmittelauswahl, zur Zusammensetzung der täglichen Ernährung sowie zum Ess- und Bewegungsverhalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. aktualisiert ihre 10 Regeln kontinuierlich. Wissenschaftliche Grundlage hierfür bilden die D-A-CH-Referenzwerte sowie deren Umsetzung in lebensmittelbezogene Empfehlungen. Tendenzen und Problemfelder unserer Gesellschaft im Hinblick auf Gesundheit und Ernährung, wie z. B. das zunehmende Übergewicht bei Kindern und Erwachsenen, die Rolle der Energiedichte in Lebensmitteln, z. B. durch das Nahrungsfett bei der Entstehung von Übergewicht oder der steigende Alkoholkonsum bei Jugendlichen waren 2004 Anlass für die DGE, die Regeln erneut zu aktualisieren.

Die DGE macht in ihren 10 Regeln deutlich, dass es auf die Ernährung im Gesamten ankommt: Auf die Vielfalt der Lebensmittel und wie sie abwechslungsreich ausgewählt, richtig kombiniert und zubereitet werden, so dass jeder die benötigte Menge und das optimale Verhältnis der Nährstoffe erhält. Gleichzeitig ist die Übergewichts-Problematik als zentrale Frage in den verschiedenen Regeln berücksichtigt.

Ein Kernpunkt der 10 Regeln sind die Empfehlungen zur Fettzufuhr: Fett spielt eine entscheidende Rolle für die Energiedichte der Lebensmittel und damit für die Entstehung von Übergewicht. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Neben bestimmten Fleischerzeugnissen und Milchprodukten liefern vor allem Fast Food und Fertiggerichte mit hohem Verarbeitungsgrad sowie Gebäck und Süßigkeiten größere Mengen an Fett (insbesondere gesättigte Fettsäuren), die häufig unbewusst aufgenommen werden.

Die adäquate Energieaufnahme sowie Empfehlungen zum Bewegungsverhalten unterstützen das Anliegen, Übergewicht vorzubeugen. Deshalb wird hinsichtlich der Flüssigkeitszufuhr der Akzent auf energiearme und nicht-alkoholhaltige Getränke gelegt.

Gemüse und Obst bilden weiterhin das Fundament einer vollwertigen Ernährung, da sie neben lebenswichtigen Nährstoffen auch gesundheitsfördernde Stoffe wie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Neben der geeigneten Auswahl an Lebensmitteln und Getränken sollen Genuss und Wohlbefinden nicht zu kurz kommen.

Ernährungskreis der DGE

Der Ernährungskreis der DGE ist Wegweiser und Symbol für eine vollwertige Lebensmittelauswahl. Erstmals vor 50 Jahren vorgestellt, wurde der DGE-Ernährungskreis immer weiterentwickelt.

Eine Lebensmittelauswahl gemäß DGE-Ernährungskreis ist eine verlässliche Grundlage für die Umsetzung einer vollwertigen Ernährung in die Praxis. Die bedarfsgerechte und ausreichende Zufuhr von Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen kann damit sichergestellt werden. Der Ernährungskreis ist im Vergleich zu anderen Visualisierungsformen von Ernährungsempfehlungen die einzige bildhafte Darstellung, in der die Segmentgröße zugleich ein Maß für die Lebensmittelmenge ist. Die Größe der Segmente verdeutlicht das Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander. Die Segmentgröße ist auf der Grundlage der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr berechnet. Der DGE-Ernährungskreis verdeutlicht, dass bei einer vollwertigen Ernährung pflanzliche Lebensmittel, wie Getreideprodukte, vorzugsweise aus Vollkorn, Gemüse und Obst im Mittelpunkt der Ernährung stehen. Ergänzt wird diese Basis idealerweise durch fettarme Milchprodukte, Fleisch, Fisch, pflanzliche Fette und Öle. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr muss die Nahrungsaufnahme begleiten.

Die Darstellung der Lebensmittel verdeutlicht, dass der Ernährungskreis eine Grundorientierung für die Lebensmittelauswahl bietet und keine strengen Vorschriften für bestimmte Mahlzeiten oder Produkte macht. Informative Food-Fotos, Farbgestaltung und Design des neuen DGE-Ernährungskreises animieren, beim täglichen Essen und Trinken aus der saisonalen Vielfalt des Lebensmittelangebots abwechslungsreich aber maßvoll auszuwählen. Wichtig ist, dass die ganze Vielfalt der Lebensmittelgruppen genutzt wird.

Der Ernährungskreis wird ergänzt und kommentiert durch mengenbezogene Orientierungsgrößen für die Lebensmittelauswahl.

Der Ernährungskreis ist eine effektive Darstellungsform für die Vermittlung von Ernährungsempfehlungen. Er ist unverzichtbarer Bestandteil in der Beratungs- und Lehrtätigkeit und bietet einfache und schnelle Orientierung für eine gesundheitsbewusste Lebensmittelauswahl. Der Ernährungskreis wird in deutschsprachigen Medien vieler Institutionen und Verlage für Bildung, Unterricht, Information und Beratung kommuniziert. Die Reichweite wächst kontinuierlich.

Die Aussagen und Informationen aus den 10 Regeln und dem Ernährungskreis sind auch in türkischer Sprache publiziert und somit einer Zielgruppe zugänglich gemacht, die wenig Zugang zu deutschsprachigen Medien hat.

Dreidimensionale Lebensmittelpyramide

Grafische Modelle sind für eine erfolgreiche, praxisnahe Vermittlung wissenschaftlich fundierter Ernährungsregeln unverzichtbar. Ausgelöst durch neue Pyramiden- bzw. Dreiecksmodelle aus den USA ist eine intensive Diskussion über Inhalte und optimale Ausgestaltung von grafischen Darstellungen angeregt worden. Die Veröffentlichung immer neuer Modelle mit unterschiedlichen Aussagen führen statt zur Aufklärung zur Verunsicherung des Verbrauchers.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat sich dieser Problematik gestellt und in einem wissenschaftlich begleiteten Entwicklungsprozess eine dreidimensionale Lebensmittelpyramide als neues innovatives Modell etabliert. Das

Modell wurde in enger Zusammenarbeit mit Vertretern des aid infodienst, dem Bundesverbraucherministerium sowie Wissenschaftlern und Kommunikationsexperten entwickelt und umgesetzt. Dieses Modell basiert auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen unter Berücksichtigung der aktuellen D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr und der 10 Regeln der DGE. Weiterhin wurden aktuelle Ernährungsprobleme wie die Adipositasepidemie und veränderte Lebensstile berücksichtigt.

Ein wesentlicher Vorteil der dreidimensionalen Lebensmittelpyramide ist, dass sie sowohl quantitative (Lebensmittelmengen) als auch qualitative (ernährungsphysiologischer Wert) Empfehlungen verbrauchernah darstellt, wodurch eine individuelle Lebensmittelauswahl ermöglicht wird.

Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide liefert Verhaltensrichtlinien für eine optimierte Lebensmittelauswahl. Basis dieser Umsetzung bildet der Ernährungskreis unter Berücksichtigung der D-A-CH-Referenzwerte. Die Segmentgrößen des Kreises stellen das prozentuale Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander dar. Erweiterte Informationen über die ernährungsphysiologische Qualität der Lebensmittel werden in den vier Pyramidenseiten (Dreiecke) veranschaulicht. Die Lebensmittel sind darin nach objektiven Kriterien, vorrangig nach Energiedichte und Nährstoffgehalt, in die jeweiligen Gruppen eingeteilt. Innerhalb dieser Dreiecke werden die Lebensmittel anhand ihrer ernährungsphysiologischen Qualität hierarchisiert. Empfehlenswerte Produkte, z. B. Obst, Gemüse, Fisch, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch, Rapsöl, Trink- und Mineralwasser, stehen unten und dürfen häufiger verzehrt werden. Ernährungsphysiologisch weniger wertvolle Produkte wie Fleischwaren, Eier, Butter, Schmalz, Süßigkeiten, Limonaden oder Energydrinks stehen an der Spitze und sollten sparsam verwendet werden. Zur Einordnung der Lebensmittel in die vier Pyramidenseiten wurden folgende Kriterien zugrunde gelegt:

1. Lebensmittel vorwiegend pflanzlichen Ursprungs
Kriterien: Energiedichte; Nährstoffdichte (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe); präventive Aspekte (Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen)
2. Lebensmittel vorwiegend tierischen Ursprungs
Kriterien: Energiedichte; Nährstoffdichte (z. B. Calcium, Eisen, Zink, Selen, B-Vitamine, Vitamin D); Fettqualität (gesättigte Fettsäuren, n-3 Fettsäuren)
3. Speisefette und Öle
Kriterien für Fette: Fettsäurezusammensetzung (n-3, n-6, n-9 Fettsäuren, gesättigte Fettsäuren, Verhältnis von n-6 zu n-3 Fettsäuren); Vitamin E; Cholesterol/unerwünschte Begleitstoffe; trans-Fettsäuren; küchentechnische Nutzung. Kriterien für Öle: Verhältnis von n-6 zu n-3 Fettsäuren; Vitamin E-Gehalt
4. Getränke
Kriterien: Energiegehalt (mäßig: < 7 % Kohlenhydrate, hoch: > 7 % Kohlenhydrate); essenzielle Nährstoffe; sekundäre Pflanzenstoffe; anregende Substanzen; Süßungsmittel

Werden die 4 Pyramidenseiten aufgeklappt, ist das Modell auch zweidimensional nutzbar.

Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide bezieht nicht nur wünschenswerte Lebensmittel, sondern insbesondere auch Produkte des täglichen Verzehrs ein. Ziel ist es, eine ausreichende Zufuhr der lebensnotwendigen Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis zu erreichen. Die dreidimensionale Darstellung soll es ermöglichen, komplexe Informationen sinnvoll und effektiv zu vermitteln. 3-D-Modelle zum "Anfassen" nebst methodischer Anleitung wurden für den praktischen Einsatz erarbeitet. Im Jahr 2006 wird eine interaktive Variante für den Einsatz am PC erarbeitet.

Zu V.3. Schwerpunkt Kinder und Jugendliche

V.3.2.: Fragen der Kommission

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist ein zunehmendes Problem in Deutschland. An einer schweren, krankhaften Form des Übergewichts (sog. Adipositas) leiden etwa 4-8 Prozent der Kinder und Jugendlichen. Um hier präventiv tätig zu werden, sind im Rahmen der KINDERLEICHT-Kampagne des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz verschiedene Aktivitäten initiiert worden.

Das Projekt „Schule + Essen = Note 1“ leistet einen Beitrag für den Aufbau bzw. die Optimierung einer ernährungsphysiologisch ausgewogenen Schulverpflegung. Zielgruppen sind die Verantwortlichen für die Verpflegung wie Schulträger, Lehrer und Eltern.

Die Zahl der Ganztagschulen steigt stetig. Neben einem pädagogischen Konzept gehört eine vollwertige und attraktive Schulverpflegung dazu. Die Verpflegung an Ganztagschulen soll geeignet sein, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu unterstützen, präventivmedizinische Aspekte zu gewährleisten und im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes sensorische Eindrücke und kulturelle Vielfalt zu ermöglichen. Das Projekt "Schule+Essen=Note1" leistet einen Beitrag für den Aufbau bzw. die Optimierung einer ernährungsphysiologisch ausgewogenen Schulverpflegung.

Zielgruppen des Projektes sind:

- Schulen, die erstmalig eine Ganztagsverpflegung anbieten möchten.
- Schulen, die ihr bestehendes Angebot optimieren möchten.

Um die verschiedenen Zielgruppen zu erreichen bzw. optimal zu informieren, werden verschiedene Maßnahmen innerhalb des Projektes durchgeführt:

- **Informationsveranstaltungen zur Schulverpflegung**

Seit 2005 werden Informationsveranstaltungen für „Einsteiger“ angeboten. Es werden ein Einblick in die Thematik der Schulverpflegung ermöglicht und verschiedene Verpflegungskonzepte und die hygienischen Rechtsvorschriften vorgestellt. Die Veranstaltungen finden vorzugsweise in Kooperation mit regionalen Schul- oder Ernährungsinstitutionen statt und richten sich an die Verantwortlichen für die Schulverpflegung, interessierte Lehrer und Elternvertreter.

- **Fortbildungsveranstaltungen Schulverpflegung**

Ziel der eintägigen Veranstaltungen ist es, die Thematik "Verpflegung in Ganztagschulen" einem breiten Personenkreis zugänglich zu machen. Die Fortbildung richtet sich an die Verantwortlichen für die Schulverpflegung, das hauswirtschaftliche Personal, Lehrer, Eltern, Hausmeister sowie Vertreter der Schulbehörden. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 100 Personen begrenzt.

▪ **Individuelle Beratung zu Schulverpflegung**

Die individuelle Beratung unterstützt Schulen bei besonderen einrichtungsspezifischen Herausforderungen. Eine qualifizierte Fachkraft verschafft sich einen Tag lang einen Einblick über die Gegebenheiten an der jeweiligen Schule.

Dieser Beratungsservice dient als:

- Anfangsberatung für Schulen, die eine Mittagsverpflegung neu einrichten wollen
- zur Optimierung bereits bestehender Angebote zur Schulverpflegung.

Der abschließende Beratungsbericht gibt nützliche Hinweise, macht Optimierungsvorschläge und zeigt Wege zum weiteren Vorgehen.

▪ **Begleitmaterial (Medien)**

Der 190-seitige Ringordner „Essen und Trinken in Schulen“ (5) wurde im Rahmen des Projektes erstellt. Er beschreibt die Grundzüge einer vollwertigen Ernährung von Grundschulern und Jugendlichen, informiert über eine optimale Zwischen- und Mittagsverpflegung und die Integration der Verpflegung in den Schulalltag. Er erläutert verschiedene Verpflegungssysteme und wichtige Gesetze und Verordnungen. Rezepte, Medien und Beispielschulen runden das Informationsangebot ab. In diesem Ordner finden interessierte Eltern umfangreiche Informationen und Hinweise, wie sich die verschiedenen Mahlzeiten des Tages zu einer insgesamt vollwertigen Ernährung ergänzen.

▪ **Internetportal: www.schuleplusessen.de**

Ergänzt wird das umfangreiche Angebot durch ein Internetportal. Es enthält Wissenswertes, Medien und Veranstaltungen rund um die Schulverpflegung. Per Mausklick gelangen Interessierte an wissenschaftliche Hintergrundinformationen, Rezepte und Musterspeisenpläne. Best-Practise-Beispiele von Schulen, die bereits erfolgreich eine Schulverpflegung anbieten, dienen dem Erfahrungsaustausch. In FAQ's und in einem Forum werden Fachfragen beantwortet bzw. offene Diskussionen mit dem Experten-Team der DGE geführt.

▪ **Zusammenarbeit mit den DGE-Sektionen**

In Abhängigkeit von den jeweiligen Arbeitsschwerpunkten der DGE-Sektionen finden insbesondere im Zusammenhang mit dem Schulprojekt verschiedene Kooperationen statt. Hier zwei Beispiele: Die Sektion Niedersachsen der DGE führt zur Zeit einen Wettbewerb durch, um die 5 besten Schulcafeterias bzw. Mensen in Niedersachsen zu finden. Projektmitarbeiter waren an der Erarbeitung des Ausschreibungstextes sowie im Rahmen der Jury beteiligt. Im Jahr 2004 fand in Kooperation mit der DGE-Sektion Baden-Württemberg eine Tagung statt. Im Rahmen der Veranstaltung entstand eine Sammlung von 19 Schulportraits (mit dem Angebot einer Schulverpflegung), um so den Erfahrungsaustausch zwischen den Schulen zu fördern.

Arbeitsgruppe „Schule und Ernährung“

Dem Themenbereich der gesunden Ernährung in Schulen hat sich die Arbeitsgruppe „Schule und Ernährung“ der DGE angenommen. In diesem Gremium sind Experten aus Bildung, Erziehung und Kommunikation vertreten. Die Arbeitsgruppe hat den wissenschaftlichen Diskurs zur Kampagne „Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT“ fachlich begleitet.

Aktuell beschäftigt sich die Arbeitsgruppe mit der Entwicklung von Kriterien und Rahmenrichtlinien für die Gestaltung von Schulverpflegung und mit deren Vernetzung zur Ernährungsbildung.

Zu V.4. Lebensmittelangebot, körperliche Bewegung und gesundheitliche Aufklärung am Arbeitsplatz

V.4.1 Fragen der Kommission

Hier: Wie können Arbeitgeber in Ihren Kantinen gesunde Lebensmittel anbieten und den Nährwert von Kantinenmahlzeiten verbessern?

Als vorrangige Aufgabe der DGE wurde bereits in den 60er Jahren die Erstellung ernährungsphysiologisch geeigneter Vorgaben für die Mahlzeitengestaltung und deren weitgehende Umsetzung in der Praxis (6) angesehen. Dieser Aufgabe ist die DGE auch weiterhin verpflichtet. Bei der Beratung von Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung (z. B. Kindertagesstätten, Mensen, Betriebsgastronomie, Senioreneinrichtungen) stellt den Schwerpunkt der Arbeit die praktische Umsetzung wissenschaftlicher Erkenntnisse in die tägliche Verpflegung unterschiedlicher Zielgruppen dar. Eine wesentliche Säule bilden dabei die D-A-CH-Referenzwerte (4) für die Nährstoffzufuhr, die eine wichtige Grundlage zur Realisierung einer vollwertigen Ernährung sind. Um diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen, werden folgende Serviceleistungen angeboten:

Betriebsberatungen

Die Beratungstiefe und -dauer der neutralen und problemorientierten Beratung richtet sich ganz nach den individuellen Wünschen und Problemstellungen der Einrichtung.

Beispiele des Beratungsangebotes:

- Verpflegungssysteme: Beurteilung von und Beratung für einzelne Verpflegungssysteme einschließlich Aufbau- und Ablauforganisation
- Speisenplanung: zielgruppenspezifische und kundenorientierte Gestaltung auf der Basis von Vollwertigkeit, Vielfältigkeit und Abwechslung
- Speisenplanbewertung: Soll/Ist-Analyse sowie Vorschläge für evtl. Optimierungen auf der Grundlage der D-A-CH-Referenzwerte
- Warenwirtschaftssystem: Begutachtung von und Beratung für die Bereiche Einkauf, Wareneinsatz und Lagerung
- Hygiene: Schulungen laut Lebensmittelhygiene-Verordnung sowie Beratung für die Erarbeitung von HACCP-Konzepten
- Personalorganisation: Beratung bei Personalbedarfsermittlungen, Personaleinsatz, Arbeitsplatzbeschreibungen und Möglichkeiten der Aus- und Weiterbildung
- Leitbild: Beratung bei der Erarbeitung von Leitbildern/ Philosophien sowie Hilfestellungen bei ihrer Umsetzung
- Qualitätsmanagementsysteme: Beratung und Unterstützung beim Aufbau sowie der Ein- und Weiterführung von effizienten Systemen der Qualitätssicherung

DGE-Logo

Eine weitere Möglichkeit, ein ernährungsphysiologisch hochwertiges Speisenangebot in Betriebsrestaurants zu etablieren bzw. zu gewährleisten, ist das sogenannte „DGE-Logo“. Zur Zeit verfügen 76 Einrichtungen über das DGE-Logo.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) vergibt das DGE-Logo für die theoretische und praktische Umsetzung der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in der Gemeinschaftsverpflegung für die Vollkost und Leichte Vollkost. Das DGE-Logo zeigt dem Gast, dass sich das Küchenteam bei der Konzipierung und Zubereitung der Speisen optimal auf seine Bedürfnisse einstellt und ihm einen ausgewogenen, vollwertigen Speisenplan anbietet. Für Caterer ist das DGE-Logo ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal im harten Konkurrenzkampf. Hinter dem DGE-Logo steht eine wissenschaftlich und politisch unabhängige Institution. So kann gegenüber dem Kunden auf einen Blick das hohe Engagement in punkto „gesunder Ernährung“ demonstriert werden.

■ **Grundlagen des DGE-Logos**

Das DGE-Logo basiert auf 2 Säulen. Die erste Säule sind die Speisenpläne, die sich in ihrer Zusammenstellung nach den „DACH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr“ richten müssen. Die zweite Säule des DGE-Logos ist das Audit vor Ort, bei dem neben der praktischen Umsetzung der Speisenpläne die Hygiene sowie die regelmäßige Schulung der Mitarbeiter eine wichtige Rolle spielt. Bevor ein Betrieb erstmals mit dem DGE-Logo ausgezeichnet wird, müssen die oben genannten Kriterien erfüllt werden, d.h. Überprüfung der Speisenpläne und Audit vor Ort. Betriebe, die das DGE-Logo führen, werden weiterhin einmal im Jahr im Rahmen eines Audits überprüft.

Zu V.9 Empfehlungen für Nährstoffaufnahme und die Ausarbeitung von Lebensmittelbasierten Leitfäden für die Ernährung

Bereits seit 1956 gibt die DGE Werte für eine wünschenswerte Höhe der täglichen Zufuhr an Nährstoffen heraus. Diese Daten werden kontinuierlich überprüft und erweitert. Zwischenzeitlich hat das Werk einen Umfang von 240 Druckseiten erreicht. Der erste Teil der "Referenzwerte" befasst sich mit den "nutritiven Aspekten von Nährstoffen", während sich ein zweiter Teil mit den "präventiven Aspekten von Nährstoffen und Nahrungsinhaltsstoffen" auseinandersetzt. Nach wie vor handelt es sich bei den Referenzwerten, mit Ausnahme der Richtwerte für die Energiezufuhr, um Mengen, von denen angenommen wird, dass sie nahezu alle Personen der jeweiligen angegebenen Bevölkerungsgruppe vor ernährungsbedingten Gesundheitsschäden schützt und bei ihnen für eine volle Leistungsfähigkeit sorgen. Sie beziehen sich nicht auf die Versorgung von Kranken und Rekonvaleszenten. Die Referenzwerte werden zur Planung einer bedarfsdeckenden Ernährung sowie zur Beurteilung der Nährstoffversorgung, z.B. zur Erkennung einer Über- oder Unterversorgung von Risikogruppen, herangezogen und sind Basis für die Ernährungsinformation und -erziehung. Zum Teil finden sie auch bei der Lebensmittelkennzeichnung Berücksichtigung.

Die letzte Ausgabe stammt aus dem Jahr 2000 und wird gemeinsam von Deutschland (D), Österreich (A) und der Schweiz (CH) herausgegeben (5). Für die französisch sprechende Schweiz wurden die D-A-CH-Referenzwerte in die französische Sprache übersetzt. Aufgrund des großen internationalen Interesses folgte eine Übersetzung in die englische Sprache. Von Ungarn und Slowenien wurden die D-A-CH-Referenzwerte übernommen. Der nächsten Überarbeitung werden sich u.a. Polen und Tschechien anschließen.

V.9.1 Fragen der Kommission

Die DGE hat den Weg, wissenschaftlich fundierte Werte für die Nährstoffzufuhr in lebensmittelbasierte Ernährungsleitfäden umzusetzen, bereits beschritten (s. Ausführungen zum Ernährungskreis und zur Dreidimensionalen Pyramide). Beide weisen eine Differenzierung in Lebensmittelgruppen auf. Innerhalb dieser Lebensmittelgruppen lassen sich Lebensmittel auswählen, die regionalen aber auch nationalen Ernährungsgewohnheiten entsprechen. Soziale Unterschiede können sich in allgemeinen Empfehlungen nicht widerspiegeln, da bekannt ist, dass sich insbesondere untere soziale Schichten unausgewogen ernähren und daher einer gezielten Ansprache und Beratung benötigen.

Daten über die Nährstoffaufnahme resp. Ernährungsmuster erhält die DGE z.Zt. durch ihre im Bundesauftrag herausgegebenen Ernährungsberichte sowie den Gesundheitssurvey des Robert Koch-Instituts. Die Ernährungsberichte der DGE werden im 4-Jahres Rhythmus veröffentlicht (4). Darin erfolgt eine Darstellung verschiedener ernährungsrelevanter Themen sowie die Aufzeichnung der Ernährungssituation der Bevölkerung, um Ernährungsrisiken, aber auch positive -Veränderungen aufzuzeigen. Zusammen mit den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr können außerdem Mittlerkräfte – ob im Bildungsbereich, in öffentlich geförderten Institutionen, in der Beratung, in den Medien oder in der Wirtschaft – qualifiziert aufklärend, informierend oder gezielt beratend tätig werden. Beratung und Aufklärung bilden die Säulen, um die Bevölkerung zu einer vollwertigen Ernährung hin zu leiten und zu motivieren, diese auch durchzuführen. Ein vernünftiger Lebensstil, der die Einhaltung einer vollwertigen Ernährung beinhaltet, ist und bleibt die beste Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen. Darüber hinaus muss die Bevölkerung in die Lage versetzt werden, sich entsprechend den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr und 10 Regeln der DGE zu ernähren. Dies gelingt bei bestimmten Bevölkerungsgruppen durch Wissensvermittlung, bei anderen ist dies über die Preise und das Lebensmittelangebot zu erreichen. Die Bevölkerung muss nicht nur wissen, welche Lebensmittel ausgewählt werden sollen und warum, sondern diese müssen zu akzeptablen Preisen verfügbar sein.

Literaturverzeichnis

1. Leitlinie "Prävention und Therapie der Adipositas"
AWMF-Leitlinien-Register Nr. 050/001
Deutsche Adipositas Gesellschaft, Deutsche Diabetes-Gesellschaft, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) <http://leitlinien.net/> und <http://www.adipositas-gesellschaft.de/daten/Adipositas-Leitlinie-2005.pdf>
2. Toeller M nach „Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) o the European Association for the Study of Diabetes (EASD)“ Evidenz-basierte Ernährungsempfehlungen zur Behandlung und Prävention des Diabetes mellitus.
Diabetes und Stoffwechsel 2005;14:75-94
3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.)
Ernährungsbericht 2004
DGE 2004
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.):
D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.
Umschau Braus 2000
5. DGE, aid (Hrsg.): Essen und Trinken in Schulen. Bonn, 2003
6. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Umsetzung der Referenzwerte für die Gemeinschaftsverpflegung. Bonn, 2001

This paper represents the views of its author on the subject. These views have not been adopted or in any way approved by the Commission and should not be relied upon as a statement of the Commission's or Health & Consumer Protection DG's views. The European Commission does not guarantee the accuracy of the data included in this paper, nor does it accept responsibility for any use made thereof.