

Ernährung | Nutrition

Hintergrund

Ein guter Ernährungszustand ist sowohl das Ergebnis von, als auch wesentliche Voraussetzung für nachhaltige Entwicklung: Unter- und Mangelernährung hemmen die Entwicklung ganzer Regionen. Gleichzeitig nimmt weltweit die Anzahl derjenigen zu, die an Überernährung und Übergewicht leiden. Dabei hat jede Form der Fehlernährung nicht nur gesundheitliche, sondern auch ökonomische Konsequenzen: Eine Gesellschaft, in der viele Menschen wegen ihres schlechten Ernährungszustands nicht voll leistungsfähig sind, verliert einen bedeutenden Teil ihrer Wirtschaftskraft und die öffentlichen Gesundheitsausgaben zur Behandlung ernährungsbedingter Krankheiten steigen.

Ungefähr 795 Millionen Menschen sind dauerhaft unterversorgt mit Nahrungsenergie.¹ Die meisten der Unterernährten leben im ländlichen Raum. Aufgrund der raschen Urbanisierung in Entwicklungs- und Schwellenländern wird Unterernährung aber auch zunehmend in den Städten ein Problem.

Zunehmend häufiger tritt Fehlernährung auch in Gestalt von Überernährung auf: Weltweit sind 1,9 Milliarden Menschen über 18 Jahren mit Nahrungsenergie überversorgt. Die Zahl Übergewichtiger wächst rasant; seit 1980 hat sie sich mehr als verdoppelt.² Ernährungsbedingte Erkrankungen, die mit Übergewicht und Fettleibigkeit einhergehen, belasten die Gesundheitssysteme und bremsen die wirtschaftliche Entwicklung.

Sowohl Unter- als auch Überernährung sind mit Armut korreliert. Menschen, die von weniger als 1,90 US-Dollar am Tag leben müssen, geben bis zu 80 Prozent ihres Einkommens für Nahrungsmittel aus.³ Aufgrund

steigender Nahrungsmittelpreise können es sich jedoch immer weniger Menschen leisten, Nahrungsmittel in der Qualität und Menge zu kaufen, die Voraussetzung für eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung sind. Neben den offensichtlichen Formen der Fehlernährung Unter- und Überernährung sind etwa zwei Milliarden Menschen weltweit vom sogenannten versteckten Hunger (englisch: „hidden hunger“) betroffen. Ihnen fehlt es an einer ausreichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, etwa Jod, Eisen oder Vitamin A. Mikronährstoffmängel führen zu Wachstumsverzögerungen, erhöhen das Infektionsrisiko und hemmen sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung und Leistungsfähigkeit.

Nahrungssicherheit (englisch: „food security“), wie die Landwirtschafts- und Ernährungsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) sie definiert, umfasst sowohl die quantitativen als auch die qualitativen Aspekte der Ernährung. Sie beinhaltet auch die Lebensmittelsicherheit (englisch: „food safety“) und unterstreicht somit die Bedeutung gesundheitlich unbedenklicher Nahrungsmittel. Ernährungssicherheit (englisch: „food and nutrition security“) geht über Nahrungssicherheit hinaus: Sie erfordert zusätzlich den Zugang zu ausreichender Gesundheitsversorgung und sozialer Fürsorge, einschließlich einer gesunden Umwelt, sauberem Trinkwasser und sanitären Einrichtungen. Das sind die Voraussetzungen dafür, dass der menschliche Körper Nahrung richtig verwerten kann.

Unterernährung und Armut bedingen sich häufig gegenseitig. Die Folgen einer Unterernährung im Säuglingsalter oder noch vor der Geburt sind häufig irreversibel und beeinträchtigen die Entwicklungs- und Lebenschancen während des gesamten Lebens eines Menschen.

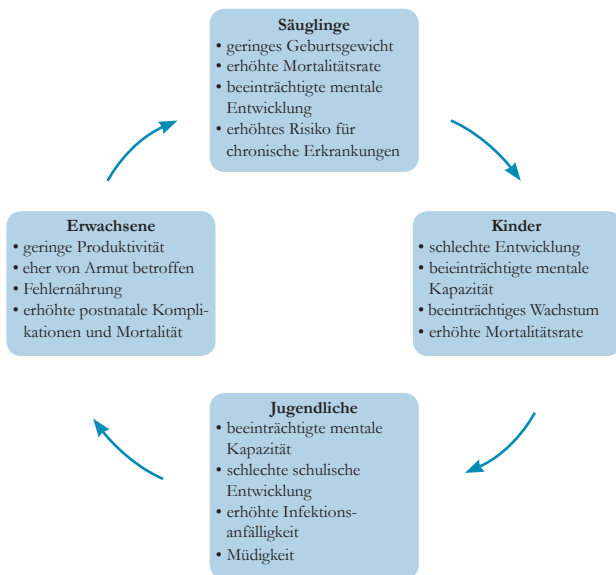


Abbildung 1: Teufelskreis der Unterernährung. (Quelle: Bailey RL et al. 2015: The epidemiology of global micronutrient deficiencies, adaptierte Darstellung)

Der Zeitraum der Gefährdung beginnt bereits mit der Schwangerschaft der Mutter und reicht bis in das dritte Lebensjahr hinein. Deshalb sind Maßnahmen zur Verbesserung des Ernährungsstatus in den ersten tausend Tagen eines Menschenlebens besonders effektiv und nachhaltig (das sogenannte „window of opportunity“). In dieser Zeit kann ein guter Ernährungszustand Entwicklungsstörungen verhindern und deren Weitergabe an folgende Generationen gemindert werden. Das erhöht die Lebenschancen von Neugeborenen, durchbricht den Teufelskreis von Armut und Unterernährung und trägt dadurch zur Verbesserung der weltweiten Ernährungssituation und Armutsbekämpfung bei.

Die internationale Bewegung „Scaling Up Nutrition“ (SUN) wird genau in diesem Zeitfenster aktiv. Sie hat einen Rahmenplan zur Reduzierung von Unter- und Mangelernährung verabschiedet, der von mehr als 100 Akteuren unterstützt wird. Dazu gehören nationale Regierungen, UN- und zivilgesellschaftliche Organisationen, Universitäten und der Privatsektor. Dieser Rahmenplan umfasst zum einen allgemeine Maßnahmen, die zu einer besseren Ernährung führen („nutrition-sensitive development“) und in die Entwicklungsziele aller relevanten Politikfelder integriert werden sollen. Zum anderen schließt es ernährungsspezifische Interventionen für werdende Mütter und Kleinkinder („nutrition-specific interventions“) mit ein.

Bedingt durch den wirtschaftlichen und sozialen Wandel kommt es in einigen Ländern zu einer Veränderung

traditioneller Ernährungsmuster. Der Fleischkonsum nimmt zu, ebenso der Verzehr energiereicher und häufig stark verarbeiteter Lebensmittel („nutrition transition“). Heute treten Unterernährung, Mikronährstoffdefizite und Überernährung immer häufiger innerhalb von Ländern, Gesellschaften und sogar Familien gleichzeitig auf. Man spricht in diesem Zusammenhang von der Dreifachbelastung der Mangelernährung („triple burden of malnutrition“).

Die gesundheitlichen Folgen der „triple burden“ sind vor allem ein erhöhtes Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und koronare Herzerkrankungen. Damit einher gehen hohe Kosten für die Gesundheitssysteme, geringere Produktivität der Betroffenen und damit geringere gesamtwirtschaftliche Produktivität. Übergewicht und Fettleibigkeit werden häufig als Problem der industrialisierten Länder gesehen, obwohl mittlerweile zwei von drei Übergewichtigen in Entwicklungs- und Schwellenländern leben.

Definitionen

- Hunger („hunger“) beschreibt das subjektive Empfinden, das Menschen nach einer gewissen Zeit des Nahrungsentzugs feststellen. Es wird meist mit den Begriffen Nahrungsmangel oder chronisches Kaloriendefizit („undernourishment“) gleichgesetzt. Bei einem chronischen Kaloriendefizit steht nicht genug Nahrungsenergie zur Verfügung, um den Mindestenergiebedarf des menschlichen Körpers zu decken.
- Unterernährung („undernutrition“) ist das Ergebnis unzureichender Nahrungsaufnahme und/oder mangelhafter Gesundheits- und Hygienebedingungen, die den Körper daran hindern, die aufgenommene Nahrung angemessen zu verwerten.
- Überernährung („overnourishment“) tritt dann auf, wenn die Aufnahme von Nahrungsenergie kontinuierlich den Bedarf überschreitet.
- Mikronährstoffmängel oder versteckter Hunger („hidden hunger“) sind das Ergebnis einer unzureichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, entweder weil das Nahrungsangebot zu einseitig ist oder ein erhöhter Bedarf vorliegt, zum Beispiel bei Kindern, Schwangeren und Stillenden.
- Fehlernährung („malnutrition“) umfasst als übergeordneter Begriff sowohl Unter- und Überernährung als auch Mikronährstoffmängel.

Im Jahr 2015 wurden die „Sustainable Development Goals“ (SDG) von den Vereinten Nationen formuliert. Diese bauen auf den Millenniumsentwicklungszielen

(MDG) auf, fokussieren jedoch Veränderungen nicht nur in Entwicklungsländern, sondern auch in Industrie- und Schwellenländern. SDG 2 geht über MDG 1 hinaus, und fordert sowohl die Beendigung von Hunger als auch aller Formen von Mangelernährung bis zum Jahr 2030. Damit adressiert es nicht nur die Bekämpfung eines Mangels an Nahrungsenergie, sondern auch die qualitative Dimension von Ernährungssicherung, das heißt die Verbesserung der Lebensmittelqualität und -sicherheit.

Angemessene Ernährung liegt nicht nur in der Verantwortung von Einzelpersonen, sondern ist als Menschenrecht verbrieft und nimmt somit Staaten und Regierungen in die Pflicht. Die freiwilligen Leitlinien der FAO zum Recht auf Nahrung geben den Staaten Hilfestellung bei der Umsetzung dieses Menschenrechts.

Unsere Standpunkte

Vor diesem Hintergrund vertritt die GIZ die folgenden Standpunkte:

■ Menge und Qualität sind von Bedeutung

Der qualitative Aspekt der Ernährung wird häufig vernachlässigt. Aber nicht nur die Nahrungsmenge muss stimmen, sondern auch die Auswahl und Qualität der Nahrungsmittel.

■ Gesundheitsversorgung, sauberes Trinkwasser und sanitäre Einrichtungen sind unabdingbar

Häufige Erkrankungen (unter anderem Durchfallerkrankungen und Parasiten) stellen ein Risiko für den Ernährungszustand dar. Der Zugang zu einer adäquaten Gesundheitsversorgung sowie zu sauberem Trinkwasser und zu sanitären Einrichtungen schafft die Voraussetzung dafür, dass ausreichend Nahrung vom Körper aufgenommen und verwertet werden kann.

■ Ernährungsinvestitionen lohnen sich

Durch Fehlernährung und ihre Folgeerkrankungen entstehen hohe gesundheitliche Kosten, die durch den Verlust an Produktivität und Leistungsfähigkeit der betroffenen Personen noch weit übertroffen werden. Investitionen in Ernährung führen zu besserer Gesundheit, besserer geistiger Entwicklung und besserer schulischer Leistung bei Kindern und Jugendlichen und damit später zu verbesserter Arbeitsproduktivität im Erwachsenenleben. Damit leisten sie einen wesentlichen Beitrag zur Wirtschaftsentwicklung und Armutsbekämpfung. Es ist wirtschaftlicher, Fehlernährung vorzubeugen als sie zu behandeln.

■ Ernährungswissen ist eine Basis für die Zukunft

Werden junge Menschen frühzeitig über die Bedeutung einer nährstoffreichen Ernährung informiert und auf die Gefahren von Fehlernährungen hingewiesen, wirkt das einer Übertragung von Unter- und Fehlernährung auf die nächste Generation entgegen. Speziell Mütter brauchen das nötige Wissen, um ihre Kinder, insbesondere in den ersten 1000 Tagen, gut ernähren zu können.

■ Frauen spielen eine Schlüsselrolle für gute Ernährung

Frauen haben durch Menstruation, Schwangerschaft, Geburt und Stillen einen höheren Nährstoffbedarf als Männer. Gleichzeitig tragen sie während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten nach der Geburt besondere Verantwortung für die Ernährung ihrer Kinder. Wenn die gesellschaftliche Stellungen und Handlungsmöglichkeiten von Frauen verbessert werden, hat das auch positive Auswirkungen auf den Ernährungszustand von Frauen und Kindern.

■ Eine vielfältige Nahrungsmittelauswahl ist die wichtigste Grundlage für gute Ernährung

Je vielfältiger die Auswahl an Nahrungsmitteln (englisch: „dietary diversity“), desto wahrscheinlicher ist es, dass der Bedarf an Mikronährstoffen gedeckt wird. In vielen Kontexten basiert die Ernährung jedoch auf stärkereichen Grundnahrungsmitteln (zum Beispiel Reis, Weizen, Kartoffeln, Maniok). Diese meist kostengünstigen Nahrungsmittel machen zwar satt, enthalten aber nicht alle Nährstoffe. Nährstoffreiche Nahrungsmittel wie Gemüse, Obst und tierische Produkte (Milch, Eier, Fleisch) müssen das ganze Jahr verfügbar und auch für arme Familien erschwinglich sein.

■ Angereicherte Nahrungsmittel beugen Mangelernährung vor

Die Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen ist relativ kosteneffizient. Man kann damit breitenwirksam Mangelernährung vorbeugen oder sie bekämpfen, insbesondere wenn eine Versorgung mit lokal verfügbaren nährstoffreichen Nahrungsmitteln für eine gesunde und ausgewogene Ernährung nur eingeschränkt möglich ist. Zu den bekanntesten Maßnahmen der Fortifizierung gehören die Jodierung von Speisesalz sowie die Anreicherung von pflanzlichen Ölen mit Vitamin A.

■ Ausgewogene Ernährung ist auch in der Not- und Übergangshilfe wichtig

Ausreichende und ausgewogene Nahrung ist auch bei

Transferleistungen im Rahmen von Not- und Übergangshilfe wichtig, zum Beispiel nach Naturkatastrophen oder im Kontext gewaltsam ausgetragener Konflikte. Diese dient nicht nur der Überlebenssicherung, sondern beugt auch langfristig Mangelerscheinungen vor.

■ Ernährungssicherung braucht multisektorale Mehrebenenansätze

Aufgrund der vielfältigen Ursachen von Fehlernährung sind zu deren Bekämpfung und ihrer dauerhaften Reduzierung integrierte Ansätze erforderlich. Diese müssen die unterschiedlichen Sektoren einbeziehen und auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen.

Unsere Handlungsempfehlungen

Die Förderung der ländlichen Entwicklung und der Agrarwirtschaft kann einen wesentlichen Beitrag zur Bekämpfung von Fehlernährung leisten. Diese ist besonders wirksam, wenn die Förderung in Zusammenarbeit mit anderen Sektoren erfolgt, beispielsweise Bildung oder Gesundheit.

Nach Ansicht der GIZ sind dies die wichtigsten Handlungsempfehlungen:

■ Agrarpolitik stärker auf Ernährungsgefährdete ausrichten

Erforderlich ist die stärkere Ausrichtung agrarpolitischer Maßnahmen auf ernährungsgefährdete Regionen und Bevölkerungsgruppen, vor allem Kinder und schwangere und stillende Frauen.

■ Vielfältiges und hochwertiges Nahrungsmittelangebot gewährleisten

Um ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges Nahrungsmittelangebot zu gewährleisten, sind Maßnahmen zum Erhalt der Agrobiodiversität erforderlich. Dazu gehört beispielsweise, die Verbesserung des Zugangs zu

qualitativ hochwertigem Saatgut, oder der Wiederaufbau und Verzehr von in Vergessenheit geratenen, oder wenig genutzten Nutzpflanzen („neglected and underutilized crops“).

■ Wertschöpfungsketten ernährungssensitiv gestalten

Bei den Kriterien zur Auswahl der zu fördernden Wertschöpfungsketten sowie bei den Unterstützungsmaßnahmen sollte die ernährungsphysiologische Bedeutung von Nahrungsmitteln berücksichtigt werden. So kann die Wertschöpfungskette gleichzeitig zu einer Verbesserung der Verfügbarkeit von und des Zugangs zu qualitativ hochwertigen Nahrungsmitteln beitragen. Eine wichtige Rolle spielt auch die Lebensmittelsicherheit entlang der Wertschöpfungskette. Nur so kann die Qualität der Nahrungsmittel erhalten und eine Kontamination (zum Beispiel mit Aflatoxinen) unterbunden werden.

■ Ernährungsfragen in unterschiedliche Sektoren integrieren

Ernährung muss fester Bestandteil der unterschiedlichsten Sektoren werden. Die Akteure in relevanten Sektoren (unter anderem Landwirtschaft, Gesundheit, Bildung, soziale Sicherung) müssen gemeinsam sektorenübergreifende Ansätze für Ernährung zu erarbeiten.

■ Globale Akteure unterstützen

Die internationale Zusammenarbeit muss ihr Engagement für internationale Initiativen wie SUN fortführen und deren Bemühungen fördern sowie Erkenntnisse globaler Forschungsprogramme stärker in der Praxis berücksichtigen.

¹ FAO, IFAD, WFP, 2015: State of Food Insecurity in the World.

² WHO 2016: Obesity and overweight, Fact sheet.

³ FAO, IFAD, WFP, 2011: State of Food Insecurity in the World.

Impressum

Herausgeber:
Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sitz der Gesellschaft
Bonn und Eschborn

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5
65760 Eschborn, Deutschland
T +49 61 96 79-0
F +49 61 96 79-11 15
E info@giz.de
I www.giz.de

Verantwortlich/Kontakt:

Dr. Martina Kress
KC Ländliche Entwicklung und Ernährungssicherung
E Martina.Kress@giz.de

Die GIZ ist für den Inhalt der vorliegenden Publikation verantwortlich.

Eschborn 2017