

# Ernährungssicherheit ist wichtig im Kampf gegen HIV und Aids



Menschen Zugang zu angemessener Nahrung zu verschaffen (hier: Marktkantine in Benin), kann gleichzeitig dazu beitragen, die Ausbreitung von HIV und Aids einzudämmen.

Foto: Guenay Ulutunçok

Dort, wo Hunger und Armut am stärksten verbreitet sind, leben auch die meisten von HIV und Aids Betroffenen. Vor allem in Subsahara-Afrika hat beides ein alarmierendes Ausmaß erreicht. Zwar leben hier nur 10 % der Weltbevölkerung, aber 60 % aller HIV-Infizierten. Besonders betroffen sind Frauen und Mädchen. Sie machen fast 60 % aller HIV-Infizierten aus; in der Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen sind es sogar 75 %. Gleichzeitig sind Frauen in vielen Ländern besonders von Ernährungsunsicherheit betroffen.

Mangelernährung einerseits und die Verbreitung und der Verlauf von HIV und Aids andererseits unterliegen vielfältigen Wechselwirkungen. Dass HIV gravierende Auswirkungen auf die sozio-ökonomische Situation in Entwicklungsländern – insbesondere in Afrika – hat und Armut und Hunger verschärfen kann, ist unumstritten. Was jedoch noch zu wenig berücksichtigt wird, sind die umgekehrten Wirkungen, d.h. die negativen Auswirkungen von Mangelernährung auf die Verbreitung von HIV und Aids. Damit stellt die Ernährungssicherheit ein bisher noch zu wenig genutztes Potenzial im Kampf gegen die Immunschwächekrankheit dar.

Inzwischen erkennen einzelne Regierungen und internationale Organisationen die Bedeutung der Ernährung im Kampf gegen HIV und Aids an. So verabschiedete beispielsweise die Weltgesundheitsorganisation im Jahr 2004 eine Resolution, in der sie die Mitgliedsstaaten dazu aufruft, den Bereich Ernährung mit in die HIV-Bekämpfungsstrategien aufzunehmen. Doch der Weg zu einer flächendeckenden Umsetzung ist noch weit.

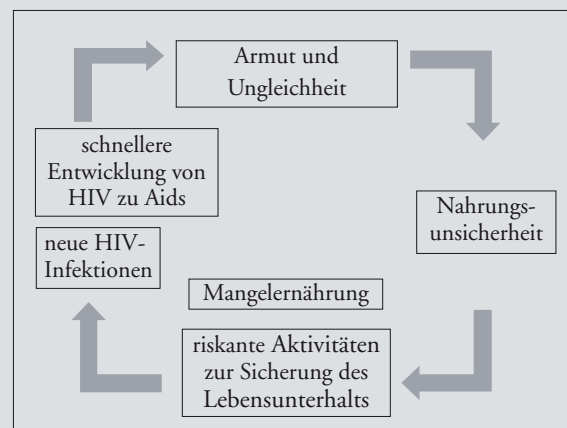
## Nahrungs- und Ernährungssicherheit

Die Welternährungsorganisation FAO (Food and Agriculture Organization) versteht unter „Nahrungssicherheit“ (*food security*) eine Situation, bei der alle Menschen zu jeder Zeit physischen, sozialen und ökonomischen Zugang zu ausreichender, sicherer und nahrhafter Nahrung haben, die ihren physiologischen Bedarf, Nahrungsgewohnheiten und Nahrungspräferenzen genügt und ein aktives und gesundes Leben garantiert.

Nahrungssicherheit ist eine notwendige, jedoch nicht hinreichende Bedingung für „Ernährungssicherheit“ (*nutrition security*). Das Konzept der Ernährungssicherheit umfasst zusätzlich die adäquate Verwendung und Verwertung der Nahrung sowie den Zugang zu Basisgesundheitsdiensten, sauberem Trinkwasser, sanitären Einrichtungen und ausreichende Fürsorge für alle Familienmitglieder. Ernährungssicherheit ist dann erreicht, wenn alle Menschen einen angemessenen Ernährungszustand aufweisen und frei sind von Energie-, Protein-, Vitamin- und Mineralstoffmangelerscheinungen.

Da der Begriff „Ernährungssicherheit“ umfassender und ganzheitlicher ist als „Nahrungssicherheit“, wird er im vorliegenden Text verwendet.

## HIV/AIDS und Nahrungsunsicherheit: eine tödliche Verbindung



Quelle: Save the Children/ Oxfam 2002

## Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheitszustand von HIV-Infizierten

„In Malawi traf ich mich mit einer Gruppe HIV-positiver Frauen. So, wie ich es immer mache, wenn ich mich mit Menschen treffe, die HIV und Aids haben, aber auch mit anderen Gruppen aus der Gemeinde, fragte ich sie, was für sie am wichtigsten sei. Ihre Antwort war klar und einmütig: ‚Nahrung‘. Nicht Pflege, nicht Aids-Medikamente, nicht Befreiung von Stigma – einfach nur Nahrung.“

Peter Piot, Exekutivdirektor UNAIDS (Gemeinsames Programm der Vereinten Nationen zu HIV/Aids)

Makro- und Mikronährstoffmangel in der Ernährung von HIV-Infizierten erhöhen das Risiko für opportunistische Infektionen, also Erkrankungen, die infolge der HIV-Infektion und der daraus resultierenden Immunschwäche auftreten, und führen zu einer höheren Sterblichkeit. „Ernährung ist die Erste Hilfe bei Aids“, stellte daher die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) 2002 fest. Mit der richtigen Ernährung können Gewicht und körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und die Abwehrkräfte des Körpers gestärkt werden. Die Zeitspanne zwischen der HIV-Infektion und dem Ausbruch von Aids wird verlängert, die Notwendigkeit einer Behandlung mit antiretroviralen Medikamenten (ARVs) hinausgezögert. Eine gesunde Ernährung hilft, Krankheiten und Komplikationen vorzubeugen, die bei einer HIV-Infektion häufig auftreten, beispielsweise Pilzkrankungen, Herpes, Lungenentzündungen, Tuberkulose, Diarrhöe, Gewichtsverlust, Entzündungen im Mund-Rachenraum, Übelkeit oder Erbrechen. Außerdem kann sie die Lebensqualität der Infizierten erhöhen und ihnen ein längeres und produktiveres Leben ermöglichen. Zusätzlich muss berücksichtigt werden, dass HIV-Infizierte einen stark erhöhten Kalorienbedarf haben.

## Gute Ernährung ist wesentlich für eine erfolgreiche antiretrovirale Behandlung

Eine antiretrovirale Behandlung kann insbesondere dann erfolgreich sein, wenn der Zugang zu angemessener Ernährung sichergestellt ist. Stark unterernährte Menschen, die antiretrovirale Medikamente nehmen, haben ein sechsmal höheres Sterberisiko als gut ernährte Menschen. Außerdem ist es für sie auch schwerer, die Nebenwirkungen der Medikamente zu kompensieren, und ihr Körper braucht länger, um genügend Widerstandskraft gegen die Infektion aufzubauen.

HIV-Infizierte, die keinen Zugang zu Nahrung haben, zögern oft mit dem Beginn der lebensrettenden, medikamentösen

Behandlung. Andere unterbrechen die Einnahme der ARVs, wenn sie nichts zu essen haben – ein Schritt, der schnell zu Medikamentenresistenz und damit zur Wirkungslosigkeit der Medikamente führen kann.

## Erhöhtes Infektions- und Übertragungsrisiko

Mangelernährung kann das Infektionsrisiko erhöhen, weil dadurch zum einen die physischen Barrieren (Haut, Schleimhaut) und die Immunabwehr der Schleimhäute geschwächt werden und sich so verbesserte Eintrittsmöglichkeiten für die HI-Viren bieten. Zum anderen vermindert Mangelernährung die Produktion von CD 4-Zellen, das ist ein bestimmter Typ von Lymphozyten, die das Immunsystem koordinieren und anderen Lymphozyten bei der Infektionsabwehr helfen. Mangel an Vitaminen mit antioxidativer Wirkung (Vitamine A, C, E) und Mineralstoffen (Selen, Zink) und eine niedrige Anzahl von CD 4-Zellen tragen gleichermaßen zu einer höheren Viruslast bei, also zu der Menge an HI-Viren im Blutplasma und anderen Körperflüssigkeiten. Somit erhöht Mangelernährung das Übertragungsrisiko von einem auf den anderen Sexualpartner und von der Mutter auf ihr Kind.

Des Weiteren kann Mangelernährung das Risiko für Geschwüre im Genitalbereich, sexuell übertragbare Krankheiten und Brustdrüsenentzündung erhöhen, wodurch wiederum nachweislich das Risiko einer HIV-Infektion größer wird. Ergreift man keine Präventivmaßnahmen, wird ungefähr ein Drittel der Kleinkinder, die von HIV-positiven Müttern zur Welt gebracht werden, während der Schwangerschaft, während des Geburtsvorgangs oder durch das Stillen infiziert. Mangelernährung beeinträchtigt den Immunstatus einer Mutter, der als einer der wichtigsten Faktoren das HIV-Übertragungsrisiko beeinflusst. Dabei muss berücksichtigt werden, dass Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit einen erhöhten Bedarf an verschiedenen Nährstoffen haben.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für die optimale Funktion des Immunsystems. Der Zugang zu ausreichender Ernährung kann die Anfälligkeit und Gefährdung von Haushalten und Einzelpersonen vermindern helfen.

Daher sollten Ernährung und Ernährungssicherheit als fester Bestandteil in die Bekämpfungsstrategien integriert werden. Es muss jedoch stets verdeutlicht werden, dass eine ausgewogene Ernährung kein Ersatz für konventionelle Präventionsmethoden und auch keiner für antiretrovirale Medikamente ist.

Abgesehen von der Beeinflussung des biologischen Infektionsrisikos können Armut und Ernährungsunsicherheit zu Verhaltensweisen und Überlebensstrategien führen, die ihrerseits das Risiko einer HIV-Infektion weiter verschärfen. Potenzielles Risikoverhalten wie Prostitution oder Tauschhandel mit Sex stellt für Männer und Frauen oftmals einen Weg dar, einem Mangel an Ressourcen für Nahrung entgegenzutreten. Empirische Studien haben gezeigt, dass Armut

in Entwicklungsländern einer der Hauptgründe für Frauen ist, der Prostitution nachzugehen.

## Handlungsempfehlungen

Bisherige Anstrengungen, den Zugang zu adäquater Ernährung fest in den HIV-Bekämpfungsstrategien zu verankern, sollen deutlich gestärkt werden. Regierungen müssen diesen Ansatz mit in ihre nationalen Gesundheitspläne aufnehmen, den Aufbau entsprechender Kapazitäten unterstützen, Ressourcen mobilisieren und Richtlinien entwickeln, die auf aktuellen Erkenntnissen basieren. Die Verbesserung der Ernährungssicherheit und die Unterstützung gefährdeter Bevölkerungsgruppen im Rahmen von Gemeindeentwicklung erfordern eine enge Zusammenarbeit und Koordination zwischen Landwirtschaft, Gesundheit, Bildung und sozialen Diensten.

### • Gesundheitssektor:

Ernährungsinformation und Ernährungsberatung sollten fest in Gesundheitsdienste und Aufklärungskampagnen integriert werden. Um Stigmatisierung zu verhindern und Gesundheit für alle zu fördern, ist anzustreben, dass Information und Beratung immer die ganze Bevölkerung erreichen und nicht nur HIV-Infizierte. Die Förderung einer ausgewogenen Ernährung für Menschen mit HIV und Aids muss Bestandteil einer umfassenden Unterstützung in allen Phasen der Infektion sein. Dies beinhaltet auch therapeutische Ernährung und ergänzende Ernährung für mangelernährte Personen. Kurzzeitige Ernährungsunterstützung sollte mit Maßnahmen zu nachhaltiger Ernährungssicherung und Einkommen schaffenden Programmen gekoppelt werden. Die Ursachen der Mangelernährung müssen individuell angegangen werden. Um dies sicherzustellen, bedarf es einer engen Zusammenarbeit des Gesundheitssektors mit anderen Sektoren.

### • Ländliche Entwicklung und Landwirtschaft:

Die am schlimmsten von der Pandemie betroffenen Länder sind am stärksten von der kleinbäuerlichen Landwirtschaft abhängig. Verbessert werden kann die Ernährungssicherheit durch Förderung der kleinbäuerlichen Landwirtschaft, der Agrobiodiversität, den Anbau nährstoffreicher Pflanzen, die weniger Arbeitszeit beanspruchen, und Diversifikation (siehe auch die Themenblätter „Agrobiodiversität – Schlüssel zur Ernährungssicherheit“ und „Agrobiodiversität – eine Möglichkeit zur Minderung von Aids-Folgen“). So können Feldarbeit und Ernte gleichmäßiger über das ganze Jahr verteilt werden. Gemüse und Obst, das in Haus- und Gemeindegärten angebaut wird, steigert ebenfalls die Nahrungsmittelvielfalt und liefert notwendige Nährstoffe. Lokales Wissen über Agrobiodiversität, Landwirtschaft und Ernährung sollte dokumentiert und an die Jugend weitergegeben werden.

Bereits vorhandene landwirtschaftliche Beratungsdienste sollten auch Bildungsmaßnahmen und Ernährungsberatung mit in ihr Angebot aufnehmen, ebenso Beratung zum Thema HIV und Aids. Durch die Zusammenarbeit von landwirtschaftlichen Beratungsdiensten und Gesundheitseinrichtun-

gen sowie den Aufbau von Überweisungssystemen zwischen beiden kann der Zugang der ländlichen Bevölkerung zu Gesundheitsdiensten verbessert werden. Mikrofinanz-Initiativen und Einkommen schaffende Tätigkeiten sind weitere Möglichkeiten zur Verbesserung der Ernährungssituation.

## Hausgärten

In Namibia fördert das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) die Anlage von Hausgärten und Ernährungsberatung. Im Auftrag des BMZ unterstützt die GTZ in Zusammenarbeit mit dem DED das Landwirtschaftministerium des Landes beim HIV-Mainstreaming. Nach Pilottrainings und einer Testphase im Jahr 2008 sollen die Mitarbeiter landwirtschaftlicher Beratungsdienste sowie weitere Multiplikatoren (NRO, *Support groups*) geschult werden. Die Errichtung von Hausgärten ist dabei Teil des ganzheitlichen Ansatzes „*Positive Living*“, der von David Patient und Neil Orr entwickelt wurde. David Patient lebt seit mehr als 25 Jahren mit HIV und hat zusammen mit seinem Partner bereits in verschiedenen Ländern Trainings zum „*Positive Living*“-Ansatz durchgeführt.



Schlüsselloch-Garten in Lesotho. Foto: Julia Sievers

Von 2004 bis 2008 führte die FAO mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) ein multisektorales Projekt in Malawi und Lesotho durch. Ziel war die Verbesserung der Ernährungssicherheit von Waisen sowie Kindern und ihren Familien, die von HIV und Aids betroffen sind. Dazu wurden unter anderem leicht zu pflegende Gärten in ländlichen Gemeinden in Lesotho gefördert. Aufgrund ihrer Form heißen sie dort *keyhole gardens*, Schlüsselloch-Gärten. Einmal angelegt, benötigen sie nur noch wenig Pflege, die von Älteren, Kindern und geschwächten Menschen übernommen werden kann. Diese Gärten können mit Nutzwasser gegossen werden, sie brauchen keinen Mineraldünger und sind kaum anfällig für Wetterschwankungen. Ein Schlüsselloch-Garten produziert das ganze Jahr über genügend Gemüse für eine Familie. Zusätzlich wurden Trainingskurse über gesunde Ernährung und die Zubereitung nährstoffreicher Speisen angeboten.





Traditionelle Essenzubereitung bei einer Pygmäenfamilie: Lokales Wissen über Ernährung muss dokumentiert und erhalten werden. Foto: Guenay Ulutunçok

## • Bildungssektor:

Schulgartenprogramme vermitteln praktische Fertigkeiten und können auch zur Verbreitung von Hausgärten beitragen. In Regionen mit hoher Ernährungsunsicherheit können Schulspeisungsprogramme den Schulbesuch attraktiver machen und den Ernährungszustand der Schülerschaft verbessern. Ernährungserziehung und Informationen über den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung sollten fester Bestandteil der Lehrpläne sein.

**Die Themenblatt-Serie „People, Food and Biodiversity“ richtet sich an Personen und Institutionen aus der Entwicklungszusammenarbeit. Ziel der Blätter ist es:**

- Interesse an den Themen Ernährung und biologische Vielfalt zu wecken sowie die jeweiligen Bezüge zu verdeutlichen,
- neue Inhalte und Ansätze darzustellen,
- schnell und übersichtlich konkrete Handlungsansätze und Erfahrungen aufzuzeigen,
- Sie zu ermutigen und anzuregen, die angesprochenen Themen verstärkt in Ihre Arbeit zu integrieren.

**Wir freuen uns über Ihre Anregungen; sie helfen uns, unsere Serie zu optimieren.**

**Weitere Themenblätter finden Sie auf der Website <http://www.gtz.de/de/themen/laendliche-entwicklung/10192.htm>**

## Schlussfolgerung

Die Förderung von Ernährungssicherheit kann einen wichtigen Beitrag zur HIV-Prävention sowie zur Verbesserung und Aufrechterhaltung des Gesundheitszustands von HIV-Infizierten leisten. Ernährung sollte daher wesentlich stärker als bisher in Programme zur Bekämpfung von HIV integriert werden.

## Soziale Sicherung: Das Kalomo-Pilotprojekt in Sambia – Sozialhilfe mit Barem

Soziale Sicherungsnetze können soziale und ökonomische Risiken abfedern und so den Zugang zu angemessener Nahrung verbessern. Dies zeigen Erfahrungen aus Sambia. 2004 startete das sambische Ministerium für Gemeindeentwicklung und Sozialdienste mit Unterstützung der GTZ ein Pilotprojekt – Sozialhilfe für mehr als 1000 Haushalte mit sehr geringem Einkommen im Distrikt Kalomo. Empfänger des Bargelds waren hauptsächlich von älteren Frauen geführte Haushalte, die für Aids-Waisen sorgen oder für Kinder, deren Eltern chronisch krank sind. Die Vorstände der Empfängerhaushalte gaben das meiste der erhaltenen Transfers für die Kinder aus, sie kauften damit Nahrungsmittel und andere lebenswichtige Dinge. Einige investierten einen Teil des Geldes in Saatgut und ließen sich dafür von einem Nachbarn das Feld pflügen, oder sie kauften Hühner oder eine Ziege. Das Kalomo-Pilotprojekt führte zur Verbreitung von Bargeldtransfers auch in anderen Distrikten. Diese Transfers sind inzwischen zentrales Element in der Sozialsicherungsstrategie Sambias (*social cash transfers*).

### Weitere Informationen:

**Gillespie, Stewart und Kadiyala, Suneetha (2005):** HIV/AIDS, food and nutrition security: from evidence to action. IFPRI, Washington D.C.

**Stillwaggon, Eileen (2006):** Reducing Environmental Risk to prevent HIV transmission in sub-Saharan Africa. Africa Policy Journal, Spring 2006, Vol. 1.

**WHO (2005):** Nutrition and HIV/AIDS. Report by the Secretariat. Genf.

### Impressum

Herausgeber:  
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH  
Sektorvorhaben „Nachhaltige Ressourcennutzung in der Landwirtschaft“  
(Abteilung 45)

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5  
65760 Eschborn  
T +49 61 96 79-0  
F +49 61 96 79-11 15  
E [info@giz.de](mailto:info@giz.de)  
I [www.giz.de](http://www.giz.de)

Ansprechpartnerin: Dr. Marlis Lindecke ([marlis.lindecke@giz.de](mailto:marlis.lindecke@giz.de))  
Kontaktperson im Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung: Christoph Eichen (Referat 314)  
Text: Birgit Kubelka, Julia Sievers  
Redaktion: Beate Wörner  
Endredaktion: Petra Ruth, Vera Greiner-Mann  
Gestaltung: Vera Greiner-Mann (ECO Consulting Group)  
Druck: Druckhaus Waitkewitsch, Alsfeld  
Gedruckt auf 100% Recycling-Papier