

Gute Ernährung?

Inga Reimers (Regensburg)

Ernährung in ihrer grundlegenden Definition umfasst die Aufnahme der biologisch notwendigen Stoffe zur Erhaltung der lebensnotwendigen physiologischen Prozesse. In dieser essenziellen Form wird die Definition allerdings in aktuellen Debatten und Forschungen kaum verwendet, sondern in der Regel zusammen mit den Adjektiven “gut”, “gesund” oder “nachhaltig” gebraucht. Demnach ist die **Bestimmung guter Ernährung immer relational** und neben zentralen natur- und lebenswissenschaftlichen Erkenntnissen zu einer gesunden Ernährung auch an **kulturell geprägte Wertesysteme** geknüpft, die ethische und moralische Maßstäbe setzen, was als gut gilt (vgl. Hinrichsen 2019). Dass zunehmend z. B. von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) von “guter” anstatt von “gesunder” respektive “vollwertiger” Ernährung gesprochen wird, hängt auch damit zusammen, dass in die Richtlinien zusätzliche Aspekte wie Umweltschutz oder Lebensmittelverschwendung einfließen und den Fokus somit erweitern.

Im Folgenden werden die Empfehlungen und Positionen der DGE sowie des BMEL zu guter Ernährung als wichtige diskursprägende Akteure im Bereich Ernährung in Deutschland exemplarisch vorgestellt und abschließend im Kontext Guter Ernährung im NEON-Projekt diskutiert.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Im Hinblick auf wissenschaftlich basierte Ernährungsempfehlungen spielt die DGE als wissenschaftliche Fachgesellschaft eine zentrale Rolle. Sie versteht unter guter Ernährung eine **überwiegend pflanzenbasierte Ernährung, die vor allem aus Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen besteht und damit sowohl Gesundheit als auch Umwelt schützt** (vgl. DGE

2024). Teil dieser Empfehlungen zum guten Essen und Trinken sind auch Hinweise auf ausreichend Bewegung und zum Genuss von Mahlzeiten in Gesellschaft. Darüber hinaus erweiterte die DGE ihre aktuellen Empfehlungen zu einer guten Ernährung, die im März 2024 vorgestellt wurden, um das Thema Nachhaltigkeit (DGE 2024). Zusätzlich zum bisherigen Fokus auf die **menschliche Gesundheit** wurden dabei die **Zieldimensionen Umwelt, Tierwohl und Soziales** ergänzt. Als Grundlagen dafür dienten der DGE das Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz des BMEL (WBAE 2020, Renner et al. 2021) sowie die Planetary Health Diet der EAT-Lancet-Kommission (2020). Die DGE betont allerdings, dass die Planetary Health Diet auf die Ernährung der Weltbevölkerung im Rahmen planetarer Grenzen abziele und sie als deutsche Fachgesellschaft vor allem die deutsche Bevölkerung mit den spezifischen Ansprüchen und auch den aktuellen Verzehrdaten einzelner Lebensmittelgruppen im Blick habe (Breidenassel et al. 2022). Die Empfehlungen orientieren sich an erwachsenen Personen ohne Einschränkungen, Grunderkrankungen oder besondere Ernährungsstile.

Kritisiert wird an den Empfehlungen der DGE, dass sich aus ihnen nicht ohne weiteres allgemeingültige Handlungsanweisungen für Menschen abseits der adressierten Gruppe wie zum Beispiel Veganer*innen, ältere Menschen oder Kinder ableiten lassen bzw. die angegebenen Werte für Menschen mit geringerem Kalorien- oder erhöhtem Nährstoffbedarf sogar gesundheitsschädlich sein können (DAPM 2024). Aus der Bildungskommission der deutschen Slow Food-Gruppe beispielsweise wird zwar anerkannt, dass mit der aktuellen Anpassung der DGE-Empfehlungen ökologische Kriterien von Ernährung einer breiten Öffentlichkeit nahe gebracht werden. Dennoch stehe aber weiterhin die individuelle Menschengesundheit im Vordergrund und nicht ein umfassenderes One-Health-Konzept, wie etwa Slow Food International es in seinem Positionspapier von 2022 beschrieben hat (vgl. Rose 2024). Gleichzeitig bemängelt z.B. die Deutsche Akademie für Präventivmedizin die "klimapolitische Motivation" der Empfehlungen, welche auf Kosten der individuellen Versorgung mit Nährstoffen gingen und weit entfernt vom Ernährungsalltag der meisten Menschen in Deutschland seien (DAPM 2024).

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Das BMEL benennt das “Gute Essen für Deutschland” direkt im Titel seiner aktuellen Ernährungsstrategie (2024) und betrachtet dabei die individuelle/kulturelle, die gesundheitliche, die ökologische und die sozioökonomische Dimension von Ernährung. Die Strategie verfolgt die übergeordnete Vision, dass es **bis 2050 für alle Menschen in Deutschland unabhängig von Herkunft, Bildung und Einkommen möglich und einfach sein soll, sich gut zu ernähren** (ebd.:14), was gerade in peripher-ländlichen Gegend wie der Projektregion eine erhebliche Herausforderung bedeutet. Sie stellt **präventives Ernährungshandeln** in den Vordergrund, das sich an **planetaren Grenzen** und **wissenschaftlichen Erkenntnissen** orientiert und somit zukünftige **Ernährungssicherheit** in den Mittelpunkt stellt. Das empfohlene Ernährungssystem fokussiert dabei genau wie in den Empfehlungen der DGE auf eine “stärker pflanzenbetonte Ernährung mit möglichst ökologisch erzeugten, saisonal-regionalen Lebensmitteln und so wenig Lebensmittelabfällen wie möglich.” (ebd.).

Neben den konkreten Empfehlungen zu einzelnen Nahrungsmittelgruppen, die sich größtenteils an den Richtlinien der DGE orientieren, setzt die Ernährungsstrategie der Bundesregierung den Fokus auf die Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen, die zum Erreichen der oben genannten Vision als notwendig beschrieben wurden. Als Handlungsfelder wurden zum Beispiel die Verbesserung der Gemeinschaftsverpflegung, die Gestaltung von Ernährungsumgebungen, Werbebeschränkungen oder die Vermeidung von Lebensmittelabfällen identifiziert. Dabei werden auch zentrale Akteure adressiert, die in regional begrenzten Projekt zum Erreichen der strategischen Ziele beitragen. Hierzu zählen beispielsweise Ernährungsräte, Umweltverbände, wissenschaftliche Einrichtungen, Kantinenbetreibende, Gastronomie, Einzelhandel und lokale Produzent*innen (vgl. ebd.: 22)

Ein zusätzliches Anliegen der Strategie ist die Verzahnung zwischen Ernährungs- und Agrarpolitik (BMEL 2024: 13) bzw. weiteren Strategiepapieren wie zum Beispiel der Eiweißpflanzenstrategie des BMEL (2020), der Nationalen Strategie für genetische Ressourcen für Ernährung und Landwirtschaft, Forst und Fischerei (2024), der Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie (2021) oder der Nationalen Bioökonomiestrategie (2020). Insbesondere mit Blick auf den Klima- und Umweltschutz,

aber auch zur Stärkung regionaler Wertschöpfungsketten und nationaler Ernährungssicherheit sind Maßnahmen zur Förderung des Anbaus sowie Verarbeitung pflanzlicher Lebensmittel (insbes. Leguminosen) Teil des Papiers (ebd.: 30f).

Auch wenn die Ernährungsstrategie zentrale Punkte und Maßnahmen für die erfolgreiche Umsetzung der Ziele anspricht (z.B. die Verzahnung mit weiteren Strategien und Maßnahmen) wird das Papier u.a. als wenig konkret hinsichtlich der Umsetzung bewertet (Maid-Kronert 2024) und der Zielhorizont bis 2050 als zu lang angesehen (DUH 2024). Zudem kritisierten Politiker*innen von CDU, FDP und AfD den bevormundenden Charakter, insbesondere bezüglich des zu reduzierenden Fleischkonsums (Deutscher Bundestag 2024).

Gute Ernährung als Ernährungsumgebung

Es besteht also unter den politischen und wissenschaftlichen Akteur*innen im Feld der Ernährung weitestgehend Einigkeit darüber, was “gute” Ernährung im Hinblick auf gesundheitliche Aspekte (für die Zielgruppe der gesunden Erwachsenen) ist. Dazu gehören, wie oben bereits genannt, die Empfehlungen für eine weitestgehend **pflanzenbasierte Ernährung** sowie der Konsum **saisonaler, regionaler und biologisch erzeugter Lebensmittel**. Dass darüber hinaus auch Produktions- und Distributionsweisen von Lebensmitteln in Empfehlungen zu einer guten Ernährung einbezogen werden sollten, scheint ebenfalls Konsens zu sein. Markante Unterschiede gibt es in der Gewichtung der einzelnen Gesichtspunkte, wenn der Fokus der Empfehlungen von der oben genannten Zielgruppe abweicht oder insbesondere dann, wenn es um konkrete die Umsetzung der Empfehlungen geht – zum Beispiel in den Anbaustrategien.

Denn wenn der Konsum pflanzlicher Nahrungsmittel gesteigert werden soll, lassen sich hieraus veränderte Ansprüche an den Anbau von Lebensmitteln in Deutschland ableiten. Wenn etwa mehr Flächen für regionale und ökologische angebaute Eiweißpflanzen zum menschlichen Verzehr genutzt werden, hat dies zur Folge, dass weniger Flächen zum Anbau von Energie- und Futterpflanzen für Tiere zur Verfügung stehen (vgl. Ammer et al. 2024; BMEL 2024: 30f; Breidenassel et al. 2022: 58). Als eines unter vielen zeigt dieses Beispiel die Notwendigkeit eines systemischen Blicks auf gute Ernährung auf.

Dieser Anforderung wird in Richtlinien und Aufsätzen mit dem Konzept der Ernährungsumgebung begegnet. Sie werden als Rahmenbedingungen verstanden, „die es Menschen situativ noch zu schwer machen, sich gut zu ernähren“ (BMEL 2024: 9). Slow Food Deutschland definiert **Ernährungsumgebungen** dann als gut bzw. nachhaltig, wenn diese Menschen **einfachen Zugang zu einer genussvollen, gesunden und nachhaltigen Ernährung ermöglichen, dabei Esskulturen, ökologische, soziale Aspekte sowie das Tierwohl berücksichtigen und somit auch zukünftige Lebensgrundlagen sichern** (vgl. Slow Food Deutschland 2024: 3).

Ernährungsumgebungen liegt die Idee zugrunde, dass viele Menschen sich besser, gesünder und nachhaltiger ernähren wollen, dabei jedoch auf **Hürden** stoßen. Diese sind zum einen strukturell und betreffen zum Beispiel die Möglichkeiten, sich einfach mit nachhaltigen Lebensmitteln zu versorgen und Wissen zu einer guten Ernährung (*food literacy*) anzueignen. Zum anderen entstehen Hürden, wenn die Ernährungsempfehlungen als restriktiv wahrgenommen werden bzw. sich im Alltag nicht mit den kulturell erlernten oder mit Lebensstilen verbundenen Ernährungsmustern vereinbaren lassen (vgl. Hirschfelder 2022/2025; Nestlé Deutschland 2024; NEON Working Paper 001).

Insofern sind Ernährung und Ernährungsstrategien nur dann „gut“ und nachhaltig, wenn sie auch für eine größere Gruppe **dauerhaft angenommen** werden und **umsetzbar** sind. Maßnahmen für eine gute oder bessere Ernährung müssen also (infra-)strukturelle, kulturelle, soziale, ökonomische Gesichtspunkte sowie deren Verschränkung und Kommunikation berücksichtigen. Die Kommunikation ist gerade deshalb zentral, weil die vorgestellten Richtlinien, Maßnahmen und Strategien (auf der individuellen Ebene) keinerlei bindende Funktion haben. Daher gilt es, die bereits von guter Ernährung Überzeugten zu unterstützen und die Befürchtungen und Barrieren der Skeptiker*innen und Verweiger*innen zu erforschen und ernstzunehmen (vgl. Hirschfelder 2022). Dies erfordert ein **relationales Verständnis von Nachhaltigkeit**, das anstelle universalistischer Definitionen die lokal unterschiedliche *food literacy*, resultierend etwa aus divergierenden topografischen, infrastrukturellen und sozial-demografischen Faktoren, in den Blick nimmt und Nachhaltigkeit in Form alltagsadäquater Innovationen fördert.

Quellen und Literatur

Ammer, Stefanie; Doleschel, Peter; Freibauer, Annette; Götz, Kay-Uwe; Kussmann, Martin; Schätzl, Robert; Spiekers, Hubert (2024): Konkurrenz auf der Agrarfläche. LfL-Standpunkt, <https://www.lfl.bayern.de/publikationen/standpunkte/356870/index.php>

Bundesministerium für Bildung und Forschung/BMBF; Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft/BMEL (2020): Nationale Bioökonomiestrategie. https://www.bmbf.de/SharedDocs/Publikationen/DE/7/31576-Nationale-Biooekonomiestrategie-Langfassung.pdf?__blob=publicationFile&v=6

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft/BMEL (2025): Fragen und Antworten "Gutes Essen für Deutschland – Die Ernährungsstrategie der Bundesregierung". <https://www.bmel.de/SharedDocs/FAQs/DE/faq-ernaehrungsstrategie/FAQList.html>

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft/BMEL (2024): Biologische Vielfalt stärken - Nationale Strategie zu genetischen Ressourcen für Ernährung, Landwirtschaft, Forst und Fischerei. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/nationale-strategie-genetische-ressourcen.pdf?__blob=publicationFile&v=6

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft/BMEL (2020): Ackerbohne, Erbse & Co. Die Eiweißpflanzenstrategie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zur Förderung des Leguminosenanbaus in Deutschland. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Landwirtschaft/Pflanzenbau/EiweisspflanzenstrategieBMEL.pdf?__blob=publicationFile&v=6

Bundesregierung Deutschland (2021): Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie, Weiterentwicklung 2021. <https://www.bundesregierung.de/resource/blob/975274/1873516/9d73d857a3f7f0f8df5ac1b4c349fa07/2021-03-10-dns-2021-finale-langfassung-barrierefrei-data.pdf?download=1>

Breidenassel C, Schäfer AC, Micka M, Richter M, Linseisen J, Watzl B for the German Nutrition Society (DGE): The Planetary Health Diet in contrast to the food-based dietary guidelines of the German Nutrition Society (DGE). A DGE statement. ErnährungsUmschau 2022; 69(5): 56–72.e1–3. doi: 10.4455/eu.2022.012

Deutsche Akademie für Präventivmedizin e.V. (2024): Neue Ernährungsempfehlungen der DGE sind für große Teile der Bevölkerung problematisch. Pressemitteilung vom 08.03.20224. <https://akaprev.de/wp-content/uploads/2024/03/PRESSEINFORMATION-DAPM-zu-DGE-2024.pdf>

Deutscher Bundestag (2024): Plenarprotokoll 20/163 vom 11.04.2024. <https://dipbt.bundestag.de/dip21/btp/20/20163.pdf#P.20890>

Deutsche Umwelthilfe (2024): Deutsche Umwelthilfe zur Ernährungsstrategie: "Bundesregierung legt Scheinlösungen vor, wirksame Maßnahmen fehlen". Pressemitteilung vom 17.01.2024. <https://www.duh.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung/deutsche-umwelthilfe-zur-ernaehrungsstrategie-bundesregierung-legt-scheinloesungen-vor-wirksame-mass/>

Eat-Lancet Commission (2020): Healthy Diets From Sustainable Food Systems, Food Health, Planet. Summary Report. https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

Hinrichsen, Jan (2019): Moralische Problematisierungen, oder: Wozu soll eine Ethnographie des guten Lebens gut sein? In: *Forme(l)n des guten Lebens. Ethnografische Erkundungen alltäglicher Aushandlungen von Glück und Moral*. Hinrichsen, Jan/Scheer, Monique (Hg.), Tübingen, S. 5-41.

Hirschfelder, Gunther (2025): Planetary Health Food unter Realitätsschock, Der Kampf der Ernährungsimperative gegen Gleichgültigkeit und noch schlimmere Feinde. DGE-Wissen 03/2025.

Hirschfelder, Gunther (2022): Essen heute: Praktiken, Diskurse, Widersprüche. In: ders. (Hg.): *Wer bestimmt was wir essen? Ernährung zwischen Tradition und Utopie, Markt und Moral*. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart (2022), S. 7-23.

Maid-Kronert, Udo (2024): Ernährungspolitik: Ernährungsstrategie der Bundesregierung. In: *Ernährungsumschau* 2/2024. <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/14-02-2024-ernaehrungsstrategie-der-bundesregierung/>

Nestlé Deutschland (2024): So is(s)t Deutschland, Die Nestlé Studie. https://www.nestle.de/sites/g/files/pydnoa391/files/2024-05/Nestle_Studie_2024_Flyer_Lese_PDF.pdf

Renner, Britta; Arens-Azevêdo, Ulrike; Watzl, Bernhard; Richter, Margrit; Virmani, Kiran; Linseisen, Jakob for the German Nutrition Society (DGE): DGE position statement on a more sustainable diet. *Ernährungs Umschau* 2021; 68(7): 144–54. DOI: 10.4455/eu.2021.030

Slow Food Deutschland (2024): FAQ:Ernährungsumgebungen. https://www.slowfood.de/was-wir-tun/ernaehrungswende/agrarpolitik/slow_food_positionen/sfd_faq_ernaehrungsumgebungen.pdf

WBAE. 2020. „Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten“. Berlin. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?__blob=publicationFile&v=3.

Gefördert durch



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Projektträger



Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung