

## Pressegespräch zur AOK-Studie Ernährungskompetenz in Deutschland - 16. Juni 2020

**Statement Univ.-Prof. Dr. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender Stiftung Kindergesundheit,  
Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München (LMU) - Vorsitzender  
Ernährungskommission, Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V.**

- Die Qualität unserer Ernährungsweise hat wesentlichen Einfluss auf unsere langfristige Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Lebenserwartung. Die Belastung durch ernährungsabhängige nicht-übertragbare Erkrankungen (non-communicable diseases, NCD) wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankheiten und bestimmte Krebsarten hat in 25 Jahren um ein Drittel zugenommen und stellt heute die weitaus größte Herausforderung für die Gesundheit der Menschen und das Gesundheitswesen dar. Deshalb ist die Befähigung der Menschen zu einer gesunden Auswahl von Speisen und Getränken zum Schutz ihrer Gesundheit heute noch wichtiger als jemals zuvor.
- Die aktuelle Untersuchung des AOK-Bundesverbandes zur Ernährungskompetenz der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland zeigt eine erschreckend ungünstige Lage. Als Kinder- und Jugendarzt beunruhigt mich besonders die deutlich schlechtere Ernährungskompetenz bei jüngeren Erwachsenen: 63 Prozent der 18- bis 24-Jährigen zeigen problematische oder inadäquate Werte, verglichen mit nur 43 % bei über 60-Jährigen. Offensichtlich erwerben junge Menschen heute in Familie und Bildungseinrichtungen viel weniger Ernährungswissen und Handlungskompetenz als in früheren Generationen.
- Mit dieser Entwicklung bin ich regelmäßig auch im kinderärztlichen Alltag konfrontiert. So haben wir in der letzten Woche die Familie eines kleinen Mädchens mit einer angeborenen Störung des Eiweißstoffwechsels betreut, die ist für eine gesunde Entwicklung auf eine sehr strenge Diät mit genau begrenztem Eiweißgehalt angewiesen ist. Die Eltern waren mit dieser Aufgabe völlig überfordert, da sie eigentlich gar nicht kochen, sie nutzten bisher weitgehend das Kantinenangebot und Fertiggerichte. Schritt für Schritt mussten unsere Ernährungsberater ihnen die Grundlagen der Lebensmittelauswahl und -zubereitung beibringen, im Übrigen ohne dass dieser große Aufwand von der Krankenkasse ausgeglichen wird. Generell sehe ich bei jungen Eltern einen zunehmenden Rückgang der Fähigkeiten zur selbstständigen Zubereitung von Mahlzeiten aus Grundnahrungsmitteln. Dies ist auch deshalb problematisch, weil Fertigprodukte regelmäßig zu viel Kalorien, Zucker, gesättigtes Fett und Salz enthalten. So kommt es insgesamt zu einer schlechteren Ernährungsqualität in vielen Familien mit Kindern, gerade auch wenn diese nicht einfach zwischen schlechteren und besseren Fertigprodukten unterscheiden können.
- Die in der aktuellen Studie berichtete soziale Ungleichheit der Ernährungskompetenz reflektiert die starke und rasch zunehmende soziale Disparität von Krankheitsrisiken, wie sie die von der Bundesregierung unterstützte nationale Kinder- und Jugendgesundheitsstudie (KIGGS) zeigt. Die Rate des Adipositasrisikos war vor etwa einem Jahrzehnt bei Kindern aus sozioökonomisch benachteiligten Familien etwa dreifach höher als in Familien mit hohem sozioökonomischen Status. Nur ein Jahrzehnt später ist der Unterschied auf das 4,1-4,4fache angestiegen. Offenbar erreicht die von der Bundesregierung favorisierte Strategie der Stärkung von Familien durch vielfältige Informationsangeboten und gut gemachte Broschüren nur

---

unzureichend die Risikogruppen. Es bedarf einer Ergänzung durch wirksame verhältnispräventive Maßnahmen, die eine gesündere Wahl für alle Bevölkerungsgruppen zur leichteren Wahl machen.

- Die Stiftung Kindergesundheit setzt sich seit mehr als 20 Jahren für eine Stärkung der Gesundheits- und auch Ernährungskompetenz bei Kindern, Jugendlichen und Familien ein, mit konsequent umgesetzter Gesundheitsbildung in allen Bildungseinrichtungen, von der Kinderkrippe bis zur Sekundarschule. Die Vermittlung von Informationen und Handlungskompetenz soll durch das alltägliche Erleben gefestigt werden, gefördert durch verpflichtende Mindeststandards für eine qualitätsgesicherte Schulverpflegung für Alle und die Abgabe ausschließlich zuckerfreier Getränke. Stiftung Kindergesundheit setzt eigene Programme ein zur Qualifizierung von ErzieherInnen und Tagespflegepersonen (e-Learning „Kinder gesund betreut“) und zur Gesundheitsbildung in KiTas („Tigerkids“) und Grundschulen („Die Rakus“).
- Die Stiftung Kindergesundheit befürwortet eine verpflichtende, schnell und einfach erfassbare Farbkennzeichnung der Nährstoffqualität verarbeiteter Lebensmittel auf der Packungsvorderseite mit dem Nutri-Score. Studien zeigen, dass eine solche Kennzeichnung die Kompetenz zur Bewertung der gesundheitlichen Wirkungen von Lebensmitteln bei Verbrauchern als allen Bevölkerungsgruppen deutlich verbessert. Die in Deutschland und andere europäischen Ländern bislang vorgesehene freiwillige Kennzeichnung von Produkten mit dem Nutri-Score ist nicht hinreichend. Bundesministerin Klöckner sollte die Chance der deutschen EU-Präsidentschaft ab Juli 2020 nutzen, eine europaweite verpflichtende Einführung durchzusetzen. Das wäre ein großer Erfolg sowohl für die Ministerin als auch für die nachhaltige Verbesserung der Ernährungskompetenz und Gesundheit der Verbraucher.
- Weiterhin fordert die Stiftung Kindergesundheit ebenso wie die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin eine konsequente Beschränkung der an Kinder gerichteten Lebensmittelwerbung. Hier ist die wissenschaftliche Datenlage eindeutig: Kinder, die der Lebensmittelwerbung ausgesetzt sind, verzehren mehr ungesunde Speisen und Getränke, und sie sind häufiger von Übergewicht, Adipositas und den damit verbundenen Krankheiten betroffen.

Kontakt und Information: Univ.-Prof. Dr. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender Stiftung Kindergesundheit, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der LMU – Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München, [berthold.koletzko@med.uni-muenchen.de](mailto:berthold.koletzko@med.uni-muenchen.de); [info@kindergesundheit.de](mailto:info@kindergesundheit.de)

Die Stiftung Kindergesundheit ([www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)) informiert fördert seit 1996 die Gesundheitskompetent bei Kindern, Jugendlichen und ihren Familien und informiert die Öffentlichkeit über wissenschaftlich gesicherte Kenntnisse und Empfehlungen bei wichtigen Gesundheitsfragen. Die Stiftung erarbeitet in Kooperation mit kompetenten Partnern und anerkannten Spezialisten Präventionsmaßnahmen auf der Grundlage aktueller Erkenntnisse, z.B. für Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen.