



in Kooperation mit:



im Rahmen des

„Ernährung“ 2021

...laden ein zu einer Vortrags- und Diskussionsveranstaltung:

Prof. Dr. med. Kai Kolpatzik
AOK-Bundesverband, Leiter Prävention

Ernährungskompetenz: Vier minus

Montag, **04.10.2021, 19:00 Uhr**
per online-streaming

Die **Qualität unserer Ernährungsweise** hat wesentlichen Einfluss auf unsere **Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Lebensqualität** und auch **Lebenserwartung**.

Aber: „**Nur jeder dritte junge Erwachsene weiß, wie gesunde Ernährung funktioniert**“ – das ist **alarmierend**, sagte der Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesvorstands im Juni 2020 bei der Vorstellung der repräsentativen AOK-Studie „Ernährungskompetenz Deutschland“. Sie zeigt die heikle Lage: Bei fast **2/3 der befragten 18- bis 24-Jährigen ist die Ernährungskompetenz nicht ausreichend**, wenn es um Planen einer Mahlzeit, Einkaufen, Essens-Zubereitung, gesunden Ernährungsstil, Verzicht auf ungesunde Produkte usw. geht. Das Vergleichen von (verarbeiteten) Lebensmitteln anhand der aktuellen Nährwertkennzeichnung fällt sowohl den Jüngeren als auch den Älteren besonders schwer.

Und **das hat gesundheitliche Konsequenzen**: Vermutet wird, dass vielfach nicht selbst eingekauft und gekocht, sondern auf Fertiggerichte zurückgegriffen wird, d.h. mit **zu viel Kalorien, Zucker, gesättigtem Fett, Salz...** Hinzu kommt, dass auch bei der Ernährung die **soziale Ungleichheit wächst**: Menschen mit geringem Einkommen ernähren sich oft ungesünder als solche mit hohem Einkommen, mit rasch steigender sozialer Disparität von Krankheitsrisiken.

Aufgrund der Studienergebnisse wird u.a. eine angemessene **Kennzeichnung von Lebensmitteln**, etwa durch die verpflichtende (und nicht nur „freiwillige“) Einführung des Nutri-Scores gefordert. Zudem zeigen die Ergebnisse dringenden Handlungsbedarf für eine verpflichtende Umsetzung der **Mindeststandards bei einer qualitätsgesicherten Kita- und Schulverpflegung**.

Woran liegt es, dass wir uns heute so schwer tun mit gesunder Ernährung? Die Urbanisierung nimmt zu; Lebensmittelproduktion und -konsum sind entkoppelt, saisonale Produkte das ganze Jahr über verfügbar; **Ernährung wird von wirtschaftlich-orientierten Märkten dominiert** – Deutsche geben über 160 Milliarden € pro Jahr für Ernährung aus – mit Preisdumping der Lebensmittelhersteller und omnipräsenter Werbung auch für ungesunde Lebensmittel. die wiederum vor Allem an Kinder gerichtet ist. Erdbeeren aus Südafrika sind auch im Winter erhältlich, vom Bauern in der Nachbarschaft erzeugte Nahrung haben keine

(emotionale) Gewichtung, **regional erzeugte und Bio-Lebensmittel spielen mit 5 % kaum eine Rolle – von Nachhaltigkeit und „Klimabewusstsein“ in Erzeugung und Ernährung kann keine Rede sein.**

Ernärungskompetenz steigt mit der Bildung. Trotzdem haben auch bei hohem Bildungsstatus mehr als ein Drittel der Befragten eine nicht ausreichende Ernärungskompetenz. Ältere ab 60 Jahren haben zu 56 % ein „ausreichend“, Jüngere bis 24 Jahre nur zu 37 % – die **Ernärungskompetenz steigt also auch mit dem Alter.** Da läuft etwas falsch: Offensichtlich **lernen junge Menschen** in Familie, Schule und sonstigen Bildungseinrichtungen **immer weniger Ernärungswissen und Handlungskompetenz.**

Überall hier muss **kompetente Ernärungsbildung** ansetzen: Von der Elternbildung bezüglich Kleinkinder-Ernärung, über Kita- und Schul-Ernärungsbildung, schließlich der außerschulischen und Erwachsenenbildung – bis hin zum „Klimaherbst_Ernärung“ 2021!

Dr. Helmut Paschlau, U&A

Wer? Prof. Dr. med. Kai Kolpatzik, MPH, EMPH
Abteilungsleiter Prävention, Geschäftsführungseinheit Versorgung, AOK-Bundesverband



Foto eigen:

Wann? Montag, **04.10.2021, 19:00–21:00 Uhr**

Wo? **online-streaming**

Anmeldung? Unbedingt erforderlich:
www.protect-the-planet.de/event/2021_10_04-ernaehrungskompetenz

Zum Weiterlesen:

<https://aok-bv.de/engagement/gesundheitskompetenz/> mit download zum „Praxishandbuch“ und zur „Studie“ [AOK Studie Ernärungskompetenz - Stateme\[...\]](#)
bei Stiftung Kindergesundheit: <https://www.kindergesundheit.de/aktuelles/>



Wir unterstützen:



Die Qualität unserer Ernärungsweise hat wesentlichen Einfluss auf Gesundheit, Lebensqualität, Lebenserwartung. Aber nur jeder dritte junge Erwachsene weiß, wie gesunde Ernärung geht: Es wird kaum selbst gekocht, auf Fertiggerichte zurückgegriffen, mit zu viel Kalorien, Zucker, Fett, Salz... Und dies erwartungsgemäß mit rasch steigender sozialer Disparität von Krankheitsrisiken. Das hat Konsequenzen für eine Ernärungs-Gesundheits-„Ampel“ und für die Kita- und Schulverpflegung. Aber auch von „Klimabewusstsein“ in der Ernärung kann keine Rede sein.