

#### **Kasten 25 Zielsetzungen für eine bessere Ernährung – Ziele für eine Ernährungspolitik („Dietary Goals“)**

Das Resultat von ernährungswissenschaftlichem Forschen zeigt, daß bei uns eine Diskrepanz zwischen den Ernährungsempfehlungen (dem Soll, s. Tab. 15) und der tatsächlichen Ernährung (dem Ist) besteht; wir essen zu viel. Wenn man versucht, das Ist dem Soll anzugleichen, dann müssen Maßnahmen ergriffen werden, die das Ernährungsverhalten der Menschen verändern. Man muß die Nährstoffveränderungen, die wünschenswert sind, in Nahrungsmittel, in Rezeptvorschläge umsetzen; es muß der Rahmen für Ernährungsverhaltensänderungen durch geeignete Maßnahmen geschaffen werden. Für die notwendige Koordinierung müssen Mittel bereitgestellt werden, es muß eine entsprechende Ernährungs-/ Gesundheitspolitik formuliert werden.

Eine solche politische Entscheidung stellten die vom USA-Senat im Jahre 1977 verabschiedeten „Dietary Goals“ dar. Dabei werden 5 Ziele formuliert – 4 davon bedeuten eine Verringerung der gegenwärtigen Nährstoffzufuhr:

- Reduktion des Gesamtfettverzehr von 42 auf 30 % der Kalorienaufnahme (10% statt 16% gesättigte Fette; 20% statt 26% ungesättigte Fette)
- Reduzierung des Zuckerverbrauchs von 24% auf 15% der Kalorienaufnahme (also um rund 40% niedriger)
- Reduzierung des Kochsalzverbrauchs um 50-85% auf etwa 3 g/Tag.
- Reduzierung der Cholesterin-Aufnahme auf 300 mg/Tag.
- Anstieg des Verzehr von hochmolekularen Kohlenhydraten (z.B. Stärke) von 22% auf 40-45% der Kalorienaufnahme.

Diese Ernährungsziele werden durch Empfehlungen für die Nahrungswahl umgesetzt:

1. Anstieg des Verzehr von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.
2. Verminderung des Verzehr von Fleisch, Steigerung des Verzehr von Geflügel und Fisch.
3. Verminderung des Verzehr von fettreichen Lebensmitteln unter teilweiser Substitution von gesättigte Fette durch mehrfach ungesättigte.
4. Austausch von Vollmilch durch Fett-reduzierte Trinkmilch.
5. Verminderung des Verzehr von Butter, Eiern und anderen Cholesterin-reichen Lebensmitteln.
6. Verminderung des Verzehr von Zucker und von Zucker-reichen Lebensmitteln.
7. Verminderung des Verzehr von Kochsalz und von Kochsalz-reichen Lebensmitteln.

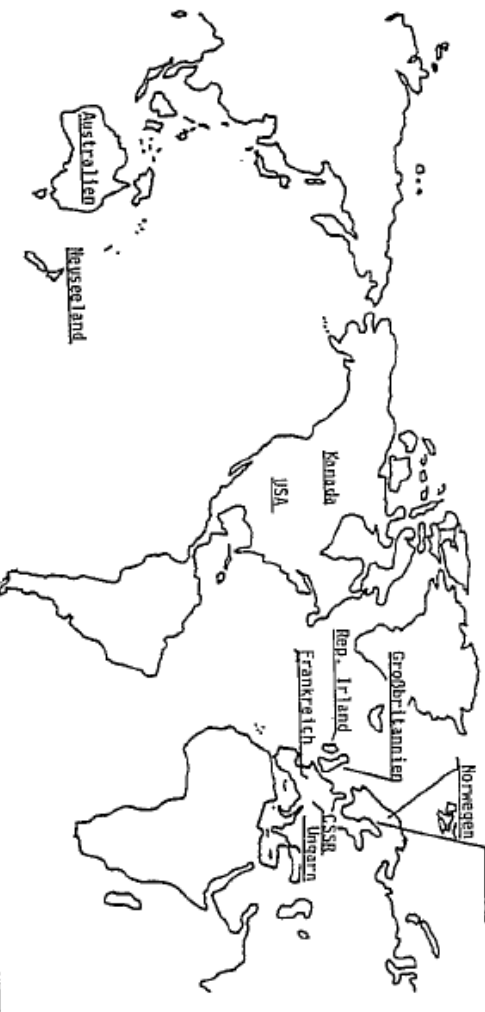
(Aus: U.S.Senate – Select Committee on Nutrition and Human Needs: Dietary Goals for the United States. 95th Congress, Government Printers, Washington, 1977)

Diese von hochkarätigen amerikanischen Politikern beschlossenen „Dietary Goals“ (Ausschußvorsitzender – Senator G. McGovern; Mitglieder u.a.: Hubert H. Humphrey, Edward M. Kennedy) waren und werden natürlich heftig diskutiert, treffen sie doch Agrarmarkt- bzw. Lebensmittelindustrie-Interessen. Trotzdem haben sich viele weitere Regierungen für ähnlich geartete Ernährungsziele entschieden, wie die folgende Übersichtskarte zeigt; unter diesen weiteren 10 Staaten befindet sich leider nicht die Bundesrepublik. Dabei bleibt aber anzumerken, daß die neuesten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und die entsprechende Interpretation auch in diese Richtung gehen. Was fehlt, ist jedoch eine entsprechende ernährungs-/gesundheitspolitische Willenserklärung von seiten unserer Regierung.

(Lit.: W. Aign, W. Kübler: Zur Neubearbeitung der Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr der DGE – Neuerungen und ihre Auswirkungen für die Praxis. Ernährungs-Umschau 32 (6): 163-168 (1985))

(Quelle für Abb. Steller – W. Steller: Getreideprodukte – ein wichtiger Bestandteil internationaler Ernährungsempfehlungen. AID-Verbraucherdienst 30 (2): 36-40 (1985))

### Internationale Ernährungsziele – eine Übersicht

INTERNATIONALE ERNÄHRUNGSZIELE – EINE ÜBERSICHT	
<p>Obergewicht reduzieren/gesamtfett reduzieren Zucker reduzieren/komplexe Kohlenhydrate steigern Salz reduzieren/Bewegung steigern Alkohol reduzieren/mehrfach ungesättigte Fettsäuren steigern</p>	<p>11 mal 8 mal 6 mal</p>
	<p>11 mal 6 mal 6 mal 5 mal 3 mal 3 mal 3 mal</p>

Aus (OLT 094) Oltersdorf, U.: Zur Welternährungslage- die zwei Gesichter von Fehlernährung. aid-Verbraucherdienst, 30. Jg., Sonderdruck, erweiterte Neuauflage, (DIN A 4), Bonn, 1985, 101 S.