

Ernährungserziehung, ein Teil der Gesundheitserziehung

Von Prof. Dr. H. D. Cremer, Direktor des Institutes für
Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen



Vom 2. bis 9. Mai findet in Düsseldorf der internationale Kongreß für Gesundheitserziehung statt. Im Rahmen der Arbeit des Bundesausschusses für gesundheitliche Volksbelehrung, in dessen Händen die Vorbereitung und Durchführung des Kongresses liegt, bearbeitet Prof. Cremer Ernährungsfragen. Auf einer vorbereitenden Besprechung hat der Autor zu der Bedeutung der Ernährungserziehung im Rahmen der Gesundheitserziehung wie folgt Stellung genommen:

Eine Ernährungserziehung in Familie und Schule kann erst dann voll durchgeführt werden, wenn Ärzte und Lehrer in weiterem Ausmaß ausgebildet sind. Aber genauso, wie wir auf dem Gesamtgebiet der Gesundheitserziehung nicht warten können, bis eine große Zahl hervorragend ausgebildeter Gesundheitserzieher vorhanden ist, müssen wir schon jetzt in so hoher Intensität wie möglich auch bei der Erziehung zu richtiger Ernährung alles tun, was bereits heute im Bereich der Möglichkeit liegt. Damit dienen wir dem Ziel der Erhaltung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit der gesamten Bevölkerung, aber ganz besonders dem Wohle der Altersklassen, wo optimale Ernährung für optimale Entwicklung besonders notwendig ist: bei Kindern und Jugendlichen.

Daß die Ernährung ein für die Gesundheit bedeutsamer Faktor ist, wird allgemein anerkannt. Doch darüber, wie hoch die Bedeutung dieses Gesundheitsfaktors einzuschätzen ist, gehen die Meinungen nicht unerheblich auseinander. Als Extrem darf man vielleicht zwei Ansichten herausstellen. Die eine, die man mit Recht als überholt ansehen muß, die man aber heute doch noch häufig hört, sagt etwa folgendes: Gebt dem Menschen nur genug von dem zu essen, was er mag, dann gibt es kein Problem der Unter- und Mangelernährung, der Mensch merkt ja selbst, was ihm guttut. — Dies das eine Extrem, das des „laissez faire“.

Das andere Extrem vertreten die, die als Ursache aller Zivilisationsleiden in erster Linie die falsche, denaturierte Nahrung, die „Zivilisationskost“, sehen und die die Bedeutung der Ernährung als Gesundheitsfaktor so weit übertreiben, daß sie sagen: „Wer sich richtig ernährt, kann praktisch gar nicht mehr krank werden.“ Die Wahrheit liegt natürlich in der Mitte: Eine richtige, vollwertige Ernährung ist einer der wichtigsten Umgebungsfaktoren für die Erhaltung unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Für die Ernährungserziehung ergeben sich nun zwei Fragen:

1. Was ist richtige, vollwertige Ernährung?
2. Wie vermittelt man die Kenntnisse über eine richtige, vollwertige Ernährung den verantwortlichen Personen, in erster Linie den Ärzten und den Lehrern, weiterhin den sonst noch im Gemeinwesen für die Gesundheitserziehung Verantwortlichen und schließlich jedem einzelnen in der Familie, den Eltern und Kindern?

1. Was ist richtige Ernährung?

In der Definition dessen, was „richtige“ Ernährung ist, stehen sich zwei Anschauungen gegenüber: Die einen sehen das Problem in bestimmten Nahrungsmitteln, Nahrungsmittelkombinationen und Kostformen und in einem bestimmten, möglichst naturnahen Zustand aller Nahrungs-

mittel. Die andere Seite sieht das Kriterium der richtigen, vollwertigen Ernährung nur in der Zufuhr der verschiedenen lebenswichtigen Nährstoffe, also von Eiweiß, Fett, fettlöslichen Vitaminen und höher ungesättigten Fettsäuren und den weiteren Vitaminen sowie den Mineralstoffen und Spurenelementen. Das Extrem auf dieser Seite läge dort, wo man sich eine vollwertige Ernährung auch in einer in ihrer Zusammensetzung genau bekannten, nur aus reinen Nährstoffen bestehenden Kost vorstellen könnte. Dabei darf man übrigens nicht vergessen, daß eine derartige Ernährung im Tierversuch schon realisiert wurde und daß man z. B. Laboratoriumsratten über Generationen mit derartigen gereinigten synthetischen Kostformen aufgezogen hat, ohne daß sich irgendwelche Störungen in Gedeihen, Fortpflanzungsfähigkeit und sonstigen Lebensfunktionen zeigten.

Natürlich denkt man nicht daran, für den Menschen eine solche nur aus reinen Nährstoffen bestehende Kost als Ideal der Vollwertigkeit hinzustellen. Die Wahrheit liegt auch hier in der Mitte: Die Kost soll vorwiegend aus solchen Nahrungsmitteln bestehen, an denen möglichst wenig nährwertschädigende Eingriffe vorgenommen sind. Doch kann dabei der Begriff „natürlich“ als Qualitätsmerkmal nicht ohne weiteres Anwendung finden, denn es gibt Nahrungsmittel, die durch „Denaturierung“ — um diese auf dem Ernährungsgebiet nicht gerade glückliche Ausdrucksweise zu verwenden! — weniger nahrhaft, aber auch solche, die durch bestimmte Eingriffe, etwa Erhitzen, erst richtig aufgeschlossen und ausnutzbar werden, deren Nährwert also steigt. Qualitätsmaßstab der Nahrungsmittel oder besser der gesamten Kost muß vielmehr sein, daß sie die für Gesundheit und Leistungsfähigkeit notwendigen Nährstoffe in möglichst günstiger Form und richtiger Menge enthält. Mit dieser Definition wird an das angeknüpft, was die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in ihren „Leitsätzen“ als Grundprinzip einer vollwertigen Ernährung aufgestellt hat, ein Prinzip, über dessen Gültigkeit sich die seriöse Ernährungswissenschaft aller Länder einig ist.

2. Wie vermittele ich diese Kenntnisse an die für die „richtige“ Ernährung Verantwortlichen?

Beim einzelnen Verbraucher, sei es in Familie, Schule oder Gemeinwesen, kann eine „richtige“ Ernährung als sich durch das tägliche Leben hindurchziehender „roter Faden“ nur dann erwartet werden, wenn Ärzte und Lehrer als die Träger der Gesundheitsaufklärung und -erziehung in dem, was sie als richtige Ernährung postulieren, eine klare Einstellung und ausreichendes Wissen haben. Die bei einer Konferenz der FAO (Food and Agriculture Organization der UNO) im Sommer 1958 im Rom versammelten etwa 20 Ernährungswissenschaftler und -erzieher aus 14 europäischen Ländern waren sich darüber einig, daß dies bedauerlicherweise in nur sehr unzureichendem Maße der Fall ist. Im Gegensatz etwa zu den USA, wo jede gute Universität über einen Lehrstuhl für Ernährungslehre und ein Institut für Ernährungswissenschaft (Biochemistry and Nutrition bzw. Nutrition and Home Economics) verfügt, ist in europäischen Ländern hin und wieder ein Lehrstuhl für dieses Fach vorhanden.

Im übrigen hängt es für die Studierenden der Naturwissenschaft davon ab, inwieweit die Fachvertreter der biologischen und naturwissenschaftlichen Fächer, für die Studenten der Medizin, inwieweit die Fachvertreter von Physiologie, physiologischer Chemie, Hygiene und verschiedenen klinischen Disziplinen an Ernährungsfragen interessiert sind, was in den betreffenden Vorlesungen an Ernährungsproblemen gebracht und diskutiert wird. Nur an wenigen Universitäten — dies trifft nicht nur für Deutschland, sondern auch für die meisten anderen europäischen Länder zu — erhalten die werdenden Ärzte und Lehrer das Rüstzeug, das sie für eine Ernährungsaufklärung bei ihren Patienten, für eine Ernährungslehre bei den Schülern benötigen.

Leitsätze für eine vollwertige Ernährung

Die Grundprinzipien einer vollwertigen Kost liegen heute fest. Zu ihrer Definition seien die ersten beiden Punkte der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung herausgegebenen „Leitsätze für eine vollwertige Ernährung“ zitiert. Es heißt hier: „Die DGE ist mit der Ernährungswissenschaft aller Länder darin einig, daß es sich bei der Vollwertigkeit der Ernährung im wesentlichen um den ausreichenden Gehalt an den lebensnotwendigen Nährstoffen und an den Energieträgern handelt. Sie erkennt aber an, daß noch nicht alle Nährstoffe entdeckt sind.“

Es heißt dann weiter, daß es für den gesunden Menschen nicht eine einzige bevorzugte Form der Vollwertigkeit gibt, sondern daß diese auf die verschiedenste Weise dargestellt sein kann. Am leichtesten läßt sich eine vollwertige Kost aus pflanzlichen und tierischen Produkten gemischt darstellen. Dabei ist es gleichgültig, ob der tierische Anteil nur aus Milch und Milchprodukten oder auch aus Fleisch, Fisch und Eiern besteht. Daraus ergibt sich also, daß man seine Kost möglichst vielseitig gestalten und dafür sorgen soll, daß sie Träger von hochwertigem Eiweiß, von Vitaminen und Mineralstoffen bzw. Spurenelementen enthält. Wenn eine solche Kost schonend zubereitet und möglichst täglich durch Zulagen von frischer Milch, rohem Obst und Gemüse ergänzt wird, dann hat man die beste Garantie dafür, daß sie vollwertig und gesundheitsfördernd ist.

Mehr Ausbilder — mehr Ausbildungsstätten

Die erste der einleitend gestellten Fragen: „Was ist richtige Ernährung?“, kann somit als eindeutig beantwortet gelten. Für die zweite Frage: „Wie vermittele ich diese Kenntnisse?“, ist jedoch deshalb eine Antwort noch nicht zu geben, weil diejenigen, die diese Kenntnisse vermitteln könnten, nicht in genügender Anzahl vorhanden sind. Bei den meisten Ärzten und Lehrern sowie bei den Personen, die für die Verpflegung größerer Personenkreise verantwortlich sind, fehlt es noch an genügenden Kenntnissen auf dem Ernährungsgebiet. In vielen Ländern, auch bei uns in Deutschland, sind Ansätze vorhanden, hier eine Wandlung zu schaffen. Von den Trägern dieser Bestrebungen seien nur einige genannt, so etwa die Gesellschaft für Ernährungsbiologie in München, der von Herrn Dr. Hoske geleitete Deutsche Jugend-Gesundheitsdienst in Köln und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Diese hat sich in den fünf Jahren ihres Bestehens der Ernährungsaufklärung und -belehrung ganz besonders angenommen. Tagungen und Einzelvorträge wurden veranstaltet, Lehrmaterial wurde entwickelt und die Fachpresse, insbesondere die „Ernährungs-Umschau“, mit gutem Material versorgt. Ein Ernährungs-Beratungsdienst mit Vorträgen von Ärzten und Ernährungsberaterinnen überzieht weite Teile des Bundesgebietes. Das „Fortbildungsinstitut für Ernährung und Diätetik“, das der Düsseldorfer Medizinischen Klinik angeschlossen ist, sorgt für eine gute Aus- und Fortbildung von Ernährungsberaterinnen. Besonders erwähnenswert erscheint die Einrichtung einer „Ernährungsberaterin für Krankenhausernährung“, wie sie von den Stuttgarter Krankenanstalten vor kurzem eingesetzt wurde. Schließlich sei hier noch der „Ernährungsberatungsdienst Großverpflegung“ erwähnt, der es sich zur Aufgabe gesetzt hat, auch bei der Gemeinschaftsverpflegung die Grundprinzipien einer vollwertigen, gesundheitsfördernden Ernährung zu vertreten.

Schließlich sei der Bundesausschuß für gesundheitliche Volksbelehrung genannt, der in der selbstverständlichen Erkenntnis der Bedeutung der Ernährung als Gesundheitsfaktor die Ernährungsbelehrung als einen Teil der Gesundheitsbelehrung betrachtet und fördert. Dabei ist man sich, um dies noch einmal zu wiederholen, darüber klar, daß weder Gesundheitserziehung noch Ernährungserziehung ein eigenes Lehr- und Prüfungsfach sein können. Vielmehr muß Ernährungsaufklärung und -erziehung genau wie Gesundheitserziehung ein viele andere Fächer durchziehendes Grundprinzip sein. Um dies aber verwirklichen zu können, muß selbstverständlich an den Ausbildungsstätten für werdende Ärzte und Lehrer eine Lehr- und Lernmöglichkeit vorhanden sein. Einen Lehrstuhl für menschliche Ernährungslehre gibt es in Deutschland vorläufig nur an der Justus-Liebig-Universität Gießen, dessen Tätigkeit sich vorerst im wesentlichen auf Studenten der Medizin, in einiger Zeit aber auch auf werdende Lehrer an höheren und an Volksschulen auswirken kann. So steht zu hoffen, daß eine erfolgreiche Erziehung zu richtiger Ernährung mit zur Erfüllung der Forderung beitragen kann: Vorbeugen ist besser als heilen.