

„Die Menschen bei ihren alltäglichen Entscheidungen rund ums Essen und Trinken unterstützen!“



© Irina_Strelnikova/Stock/Getty Images Plus

Interview mit Anne Carolin Schäfer und Dr. Johanna Conrad zu den neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (FBDG) für Deutschland

Der Beitrag ab Seite M158 beschreibt den Algorithmus, der zukünftig den FBDG der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zugrunde gelegt und regelmäßig angepasst wird. Dr. Johanna Conrad leitet das Referat Wissenschaft der DGE. Zusammen mit ihrer wissenschaftlichen Mitarbeiterin Anne Carolin Schäfer erläutert sie hier weitere Aspekte der Berechnungen.

Den jetzigen Berechnungsgrundlagen für die aktualisierten lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (FBDG) der DGE ging in 2023 eine öffentliche Kommentierung voraus. Ein aufwendiges Procedere ähnlich wie bei der Erstellung wissenschaftlicher Leitlinien. Können Sie ein paar Beispiele der Kommentare und für deren Umsetzung nennen?

Conrad: Wir haben uns bewusst für dieses aufwendige Procedere entschieden, weil es uns wichtig war, in der Ableitung transparent zu sein und der Community eine Mitsprache zu ermöglichen, aber natürlich auch, um die Möglichkeit zu nutzen, weitere Expertise einzuholen. Insgesamt haben 66 Institutionen und Einzelpersonen davon Gebrauch gemacht und wir haben mehr als 1000 Kommentare und Anmerkungen geprüft. Ein Kritikpunkt war zum Beispiel, ob Umweltfaktoren in Ernährungsempfehlungen überhaupt eine Rolle spielen sollten. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass eine isolierte Betrachtung der Ernährung – unabhängig von Umweltfaktoren – nicht mehr zeitgemäß ist. Die Ernährung wird vielmehr als grundlegende Stellschraube betrachtet, um positive und langfristige Effekte zu erzielen, was die Berücksichtigung von Nachhaltigkeitsdimensionen unerlässlich macht. Des Weiteren wurde angemerkt, dass es wünschenswert wäre, die Interessenserklärungen der Teilnehmenden und der Mitglieder der Arbeitsgruppe zu veröffentlichen. Wir sind

diesem Feedback gefolgt und werden mit der Veröffentlichung der neuen Empfehlungen alle Interessenserklärungen veröffentlichen, um maximale Transparenz zu ermöglichen. Mehrfach wurde die verwendete Methode als sehr geeignet hervorgehoben, da sie „nachvollziehbar, objektiv und faktenbasiert“ ist. Grundsätzlich ist vorgesehen, alle eingegangenen Kommentare beantwortet in einem ausführlichen Dokument mit allen Informationen zu veröffentlichen. Dadurch wird auch nachvollziehbar sein, welche Anmerkungen inwiefern umgesetzt wurden.

Grob gesagt soll der Optimierungsansatz die Aspekte Gesundheit, Umwelt und derzeitige Verzehrgegewohnheiten gemeinsam berücksichtigen, wobei die Lösung favorisiert wurde, „die dem beobachteten Verzehr in der Bevölkerung am nächsten ist“. Im öffentlichen Diskurs – nicht nur in den Medien – werden Ernährungsempfehlungen teilweise als Bevormundung oder auch als unerreichbare Zielvorgaben dargestellt. Nimmt dieser Berechnungsansatz hier die Schärfe aus der Diskussion?

Conrad: Ernährungsempfehlungen bleiben Ernährungsempfehlungen, unabhängig davon, wie man sie ableitet. Sie sind auch keine Bevormundung. In erster Linie ist es nämlich Aufgabe der DGE, zusammenzustellen, wie eine ideale Ernährungsweise für die Gesundheit des Menschen und – in der neuen Ableitung – auch für die Umwelt aussehen kann, zumindest nach derzeitigem Kenntnisstand. Das tun wir faktenbasiert, wir sind also eine unabhängige und verlässliche Quelle. Empfehlungen führen außerdem nicht zu Verboten, sondern können Orientierung bieten. Wenn man googelt, wie man sich gesund ernährt, will man doch verlässliche, wissenschaftsbasierte Informationen vorfinden. Das leisten wir.

Und ja, es ist uns wichtig, dass die Lösung auch dem Verzehrmuster in Deutschland entspricht, also den groben Verhältnissen der Lebens-

mittel zueinander, der Lebensmittelauswahl etc. Daher haben wir in der Optimierung recht hoch bewertet, was Menschen essen – und gleichzeitig unsere Gesundheits- und Umweltziele berücksichtigt. Die Kenngröße Verzehrsmuster wird bei den wissenschaftlichen Berechnungen herangezogen, um mit möglichst wenigen Änderungen des „Ist-Zustands“ die vorgegebenen Ziele zu erreichen.

Gab oder gibt es bei der Optimierung Zielkonflikte und wie geht die DGE damit um?

Conrad: Wir stehen mit der Ableitung von gesundheitsfördernden und gleichzeitig umweltfreundlicheren Ernährungsempfehlungen vor einer Aufgabe, bei der einerseits sehr viele Aspekte miteinander Hand in Hand gehen – Stichwort pflanzenbetonte Ernährung – aber, ja, auch Zielkonflikte vorhanden sind. Milch ist hier ein gutes Beispiel. Sie zeichnet sich als Lieferant von Nährstoffen wie Calcium und Jod aus und geht ins Optimierungsmodell auch mit positiven Gesundheitseffekten ein. Allerdings hat sie auch höhere Treibhausgasemissionen und Werte für Landnutzung als viele pflanzliche Lebensmittel. Entsprechend findet das Modell eine Menge, die für Nährstoffzufuhr und Gesundheit gut ist, aber auch die Umwelt nicht stärker als nötig belastet. Optimierungsmodelle sind hier das am besten geeignete Werkzeug, um die Lösungen zu finden, die alle Zielvorgaben gleichzeitig erfüllen.

Schäfer: Die Vor- und Nachteile verschiedener Lebensmittel in den unterschiedlichen Dimensionen der Nachhaltigkeit gegeneinander abzuwägen ist ein komplexer Prozess. Optimierungsmodelle können dabei unterstützen und kommen bei der multidimensionalen Ableitung von FBDG vermehrt zum Einsatz.

Im Beitrag heißt es: „Alle optimierten Verzehrsmuster sollten die Treibhausgasemissionen (CO₂-Äquivalente) um 45 % senken.“ Gehen Sie dabei von einer 100-prozentigen Umsetzungsrate der FBDG aus? D. h., wenn nur die Hälfte der Bevölkerung sich entsprechend verhält, ist der Effekt deutlich schwächer, oder ist die „Umsetzungsrate“ bereits mitberücksichtigt?

Schäfer: Die Senkung der Treibhausgasemissionen würde nur erreicht werden, wenn alle die Empfehlungen umsetzen. Einige Menschen essen aber sicherlich auch noch umweltschonender, z. B. Veganer*innen.

„Die Daten für das beobachtete Verzehrsmuster basieren auf der Nationalen Verzehrsstudie II“: Hat sich in den vergangenen 16 Jahren das Verzehrverhalten in Deutschland nicht bereits stark verändert?

Conrad: Bis heute sind keine aktuelleren repräsentativen Verzehrdaten für Deutschland verfügbar. Gemäß den Ergebnissen der Längsschnittauswertungen im Nationalen Ernährungsmonitoring NEMONIT ist die Lebensmittel- und Nährstoffzufuhr zwischen 2005–2007 und 2012–2013 relativ stabil geblieben, relevante Veränderungen konnten nicht beobachtet werden.

Wenn man sich die Veränderung des Lebensmittelangebotes im Supermarkt und die Absatzzahlen für z. B. pflanzliche Alternativprodukte anschaut, kann man davon ausgehen, dass sich das Ernährungsverhalten in der jüngeren Vergangenheit verändert hat. Allerdings liegen bisher keine aussagekräftigen, wissenschaftlichen Daten hierzu vor. Die aktuell in der Planung befindliche erneute repräsentative Erhebung zum Lebensmittelverzehr im Rahmen des Nationalen Ernährungsmonitorings kann hier eine Lücke schließen.

In den Algorithmus gehen mit Blick auf Nachhaltigkeitsaspekte Daten der SHARP-Indicators-Database ein. Die Berechnung von Ökobilanz-Indikatoren selbst ist hochkomplex. Wie robust ist der Algorithmus, wenn weitere Indikatoren einbezogen würden, z. B. Phosphor- und Stickstoffeintrag?

Schäfer: Wir können noch nicht vorhersagen, wie sich der Einbau weiterer Indikatoren genau auswirken wird. Allerdings wird der Einfluss eines einzelnen Indikators immer weiter abnehmen, je mehr wir einbauen. Weiterhin haben Sensitivitätsanalysen mit den bereits implementierten Umweltindikatoren Treibhausgasemissionen und Landnutzung gezeigt, dass deren Ergebnisse in Bezug auf viele Lebensmittelgruppen in ähnlichen Verhältnissen zueinander liegen. Demnach ergeben sich geringe Änderungen, wenn wir den einen oder anderen Indikator stärker gewichten. Selbst bei Lebensmitteln, bei denen dann ausnahmsweise ein großer Unterschied vorliegen müsste – Fisch hat z. B. im Vergleich zu seiner sehr geringen Landnutzung höhere Treibhausgasemissionen – zeigen sich trotzdem kaum Unterschiede. Aus all diesen Gründen nehmen wir an, dass unsere Ergebnisse robust sind, auch wenn es natürlich wünschenswert wäre, eine umfassendere Umweltbewertung abgeben zu können.

Die Nährstoffe Selen, Jod, Fluorid, Kupfer und Mangan wurden aus methodischen Gründen nicht berücksichtigt. Bis wann rechnen Sie hier mit einer Einbeziehung und was würde sich – Stichwort Jod – vermutlich ändern?

Conrad: Die Grundlage hierfür wäre eine Überarbeitung des Bundeslebensmittelschlüssels, der die Basis für unsere Nährwertberechnung ist. Wann und in welchem Umfang die Überarbeitung stattfindet, können wir nicht sagen.

Jod ist ein gutes Beispiel für einen Nährstoff, der auch dann weiterhin methodisch schwierig bleibt, da die Zufuhr von sehr vielen Faktoren abhängt. So ist der Gehalt in Milch und Milchprodukten v. a. von der Fütterung der Tiere abhängig. Die Verwendung von jodiertem Speisesalz im Haushalt und in verarbeiteten Lebensmit-

teln kann nur unzureichend abgebildet werden. Die Verwendung von mit Jod angereicherten Lebensmitteln, bspw. von pflanzlichen Milchalternativen, lässt sich valide erfassen.

In wie weit gehen Anbaumethoden und Verarbeitung in den Algorithmus ein, z. B. Bio-Rindfleisch aus lokaler Weidehaltung in Kleinbetrieben vs. Großbetriebe?

Schäfer: Die von uns verwendete Datenbank SHARP bezieht ihre Daten aus verschiedenen agrarökonomischen Modellen für Europa. Leider wurden dort bisher keine Daten für ökologisch erzeugte Lebensmittel berücksichtigt und entsprechend gibt es in SHARP auch keine Werte hierfür. Es bestehen aber Pläne zur Erweiterung. Bei Vorliegen neuer Daten könnten wir diese dann einbauen.

Wenn der grundsätzliche Algorithmus nun steht und laufend angepasst wird: Lassen sich die FBDG nun bei neuem Datenmaterial z. B. aufgrund von Reformulierungen praktisch in „Echtzeit“ unserem Verzehrverhalten anpassen?

Conrad: Theoretisch ist dies möglich, ja. In der Praxis dauert es immer einige Zeit, bis die Daten aus repräsentativen Erhebungen soweit aufbereitet sind, dass sie veröffentlicht werden können oder eben eine neue Version des Bundeslebensmittelschlüssels zur Verfügung steht. Die FBDG der DGE basieren auf gut kontrollierten Datenbanken und diese Kontrollen benötigen ihre Zeit. So wird es eher nicht zu einer Anpassung der FBDG kommen, weil einzelne Lebensmittel reformuliert vorliegen. Und auch für die Messung des Ernährungsverhaltens in Deutschland sind Ergebnisse von repräsentativen Studien mit einer gewissen Größe notwendig.

Die Optimierungsergebnisse des eingesetzten Algorithmus sind ja nicht gleichzusetzen mit den eigentlichen FBDG? Wie kam die DGE von dem mathematischen Modell mit 10 Modellvarianten schlussendlich zu den Empfehlungen und wie kommen diese wiederum an die Öffentlichkeit?

Conrad: Alle Varianten des Optimierungsmodells wurden in der Ableitung der neuen FBDG berücksichtigt. Wenn man sie übereinanderlegt, wird klar, dass sie sich ziemlich ähneln. Damit man praktikable Empfehlungen aussprechen kann, haben wir Portionsgrö-

ßen benannt und darüber dann die neuen, leicht zu merkenden DGE-Empfehlungen formuliert. Diese Empfehlungen machen wir jetzt publik, dabei helfen uns andere Wissenschaftler*innen und Partnerorganisationen. In einem weiterführenden Prozess werden die FBDG in die DGE-Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung einfließen. Sie sind Bestandteil der Ernährungsstrategie der Bundesregierung, die u. a. eine verbesserte Gemeinschaftsverpflegung sowie die Stärkung einer pflanzenbetonten Ernährung als Ziele (formuliert) hat. Wir aktualisieren unsere Medien und werden immer mehr Menschen erreichen, sodass die neuen FBDG der DGE die Menschen bei ihren alltäglichen Entscheidungen rund ums Essen und Trinken unterstützen können.

Frau Schäfer und Frau Dr. Conrad, vielen Dank für dieses Interview!

Das schriftliche Interview führte Dr. Udo Maid-Kohnert

Dr. Johanna Conrad, M.Sc.
Leitung Referat Wissenschaft
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 136
53175 Bonn
E-Mail: conrad@dge.de



Dr. Johanna Conrad ist Ernährungswissenschaftlerin und Epidemiologin. Seit 2020 leitet sie das Referat Wissenschaft bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).



Anne Carolin Schäfer, Studium Ernährung und Gesundheit (B.Sc. & M.Sc., Fachhochschule Münster), ist seit 2019 Mitarbeiterin im DGE Referat Wissenschaft.

Zitierweise

Schäfer AC, Conrad J: „Die Menschen bei ihren alltäglichen Entscheidungen rund ums Essen und Trinken unterstützen!“. Interview mit Anne Carolin Schäfer und Dr. Johanna Conrad zu den neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (FBDG) für Deutschland. Ernährungs Umschau 2024; 71(3): M167–9.

Open access: Dieser Beitrag ist frei zugänglich unter www.ernaehrungs-umschau.de/fachzeitschrift/heftarchiv/ Ausgabe 3/2024