

## 18. aid-Forum

### Ernährungsempfehlungen

Fette Ratschläge, magere Relevanz?

28. Mai 2015, Wissenschaftszentrum Bonn

---

**Dr. oec. troph. Isabelle Wendt**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V., Bonn

---

### Ernährungsempfehlungen – Status quo und neue Ansätze

Ernährungsempfehlungen haben in der Prävention und der Therapie von ernährungsmitbedingten Krankheiten einen hohen Stellenwert. Empfehlungen zur Ernährungstherapie werden in Deutschland meist von den medizinischen Fachgesellschaften im Rahmen der Erstellung von Leitlinien veröffentlicht. Im Bereich der Prävention wird anhand der Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gezeigt, wie Empfehlungen entstehen, welche Anforderungen sie erfüllen müssen und welche neuen Ansätze zu ihrer Weiterentwicklung verfolgt werden.

Ernährungsempfehlungen können sich grundsätzlich auf Nährstoffe oder auf Lebensmittel beziehen. Die nährstoffbezogenen Ernährungsempfehlungen sind in den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr zusammengefasst. Gemeinsam mit den evidenzbasierten DGE-Leitlinien zur Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten sind sie die Basis für die „Übersetzung“ in lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen.

Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen müssen dem aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand entsprechen, kulturelle Unterschiede in der Ernährung berücksichtigen, praktisch umsetzbar sein und aus einfachen, klaren Ratschlägen zu geeigneten Ernährungsmustern bestehen – und sie dürfen den Genussaspekt nicht vergessen. Dabei bewegen sie sich in einem Spannungsfeld zwischen idealtypischem Anspruch und Alltagsrealität.

Viele Länder nutzen lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen, um ihre Bevölkerung zu einer ausgewogenen Ernährungsweise zu motivieren. Zur Veranschaulichung werden meist auch grafische Modelle verwendet, wie z. B. in Deutschland der DGE-Ernährungskreis, die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide und die aid-Ernährungspyramide; in den USA

das Tischgedeck „MyPlate“ oder in Großbritannien „The eatwell plate“. Gemeinsam ist allen Modellen das Anliegen, einheitliche Aussagen verschiedener Einrichtungen und Multiplikatoren im Ernährungsbereich zu sichern.

Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen geben Verbrauchern eine Orientierung bei der Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung. Es wird nicht erwartet, dass das Verbraucherverhalten generell allein durch diese Orientierungshilfen geändert werden kann. Gerade die grafischen Modelle stehen Ernährungsfachkräften und Multiplikatoren als praktische Hilfsmittel zur Verfügung, um eine gesundheitsfördernde Ernährung an ihre Klienten zu vermitteln, z. B. in der Beratung, im Unterricht oder in Schulungen. Entwicklungstrends bei lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen zeigen in Richtung Individualisierung, Interaktion und neue Informationstools.

---

**Kontakt:**

Dr. oec. troph. Isabelle Wendt  
wendt@dge.de  
www.dge.de