

18. aid-Forum

Ernährungsempfehlungen

Fette Ratschläge, magere Relevanz?

28. Mai 2015, Wissenschaftszentrum Bonn

Prof. Dr. Christoph Klotter
Hochschule Fulda

Ernährungsempfehlungen – von ihrem Wirken und ihrem Scheitern

Für die Ernährungsexpertinnen und -experten stellen die von ihnen ausgesprochenen Ernährungsempfehlungen eine Selbstverständlichkeit dar. Schließlich sollen sie der Bevölkerung helfen, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Was kann also an ihnen bemerkenswert sein? Doch so einfach ist es nicht. Für den Umgang mit Ernährungsempfehlungen ist es hilfreich, mehr über sie zu erfahren. Dann lässt sich auch abschätzen, welche positiven wie negativen Effekte sie zeitigen.

Ernährungsempfehlungen fallen nicht vom Himmel, sondern haben eine lange Geschichte, die heute noch höchst wirksam ist. Platon, der wichtigste Philosoph Europas, wollte, dass eine Kaste von Wächtern die Zügellosigkeit der Bevölkerung im Zaume halten sollte. Zu dieser Kontrolle gehörte auch ein Kostregime, das auf starke Mäßigung zielte. Elemente hiervon sind heute noch in den Ernährungsempfehlungen zu verzeichnen.

In der bürgerlichen Aufklärung herrschte dagegen ein anderes Ideal, das sich bündelte in der Erziehbarkeit des Menschengeschlechts. Nicht die Geburt oder der Stand gibt vor, zu was der Mensch fähig ist, vielmehr kann er durch die entsprechenden Erziehungsmaßnahmen zu einem besseren Mensch werden, der auch ein besseres Leben hat. Auch diese Tradition bildet die Wurzel der Ernährungsempfehlungen.

Dieses Ideal wird dann ein zweischneidiges, wenn wie seit 200 Jahren ein neuer Begriff des privaten Lebens dafür sorgt, dass das Essen als etwas Privates verstanden wird, in das sich niemand einzumischen hat. Ernährungsempfehlungen können dann als unerwünschter staatlicher Eingriff auf-

gefasst werden, der Widerstand provoziert. Dann essen die Menschen genau das, was nicht erlaubt ist, mit besonderem Genuss!

Obwohl sich das Essverhalten der deutschen Bevölkerung trotz vielfacher ernährungsbezogener Interventionen seit Jahren im Grunde nicht ändert, ernährt sie sich dennoch im Schnitt so gesund, dass unter anderem deshalb die durchschnittliche Lebenserwartung von 1990 bis 2010 um mehr als 5 % angestiegen ist. Dieser Erfolg sollte nicht unter den Tisch fallen.

Kontakt:

Prof. Dr. Christoph Klotter
christoph.klotter@he.hs-fulda.de
www.fh-fulda.de