

Welternährung *neu denken.*

Materialien und Medien zum weltweiten Ernährungswi:

www.Welthaus.de/Bildung/Welternaehrung-neu-denken



Foto: Jifree/unsplash



Wir danken für die finanzielle Förderung:



Mit freundlicher Unterstützung der



Unser Material steht unter Creative Commons-Lizenzen. Vervielfältigung, Veröffentlichung und sogar Bearbeitung sind bei uns ausdrücklich gestattet. Bei Veröffentlichung müssen die von den Urhebern vorgegebenen Lizenzen eingehalten und der Urheberhinweis genannt werden.
Lizenzbedingungen: [Creative Commons CC BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Urheberhinweis: Welthaus Bielefeld. Website: www.welthaus.de/bildung

[UE-Nr. M-13] Grenzen der Ernährungsberatung

Schulform

Sek. II (GY/GE)

Jahrgänge

11 – 13

Fach

Ernährungslehre

Zeitbedarf

1 – 2 UStd

Kompetenzerwartungen

Die SuS können

- grundsätzliche Fragen der Reichweite von Ernährungsberatung reflektieren;
- die Möglichkeiten einer wirksamen Ernährungsberatung im Kontext eines „Entwicklungslandes“ (Beispielland Brasilien) erörtern.

Im Kernlernplan [4724](#) des Landes NRW vorgeschlagenes Inhaltsfeld

Pathophysiologie der Ernährung (IF 4)

Erläuterungen zum Inhaltsfeld

Viele Menschen auf unserem Planeten sind fehlernährt. Besonders häufig sind dabei Übergewicht (BMI ≥ 25) und Adipositas (BMI ≥ 25). Seit etlichen Jahren versuchen Regierungen, diesen Trend der Fehlernährung zu stoppen, ihre Bevölkerungen dazu anzuhalten, sich gesünder zu ernähren. Zu den hier häufig implementierten Programmen gehören die Ernährungsberatung für besonders „vulnerable Gruppen“ und die Ernährungslehre in den Schulen. Doch ebenso alt wie diese Programme ist die Frage, ob derartige „Bildungsansätze“ tatsächlich das Ernährungsverhalten der Menschen nachhaltig beeinflussen können.

Die Wissenschaft beurteilt diese Frage durchaus kontrovers. Es gibt eine Reihe von Forscherinnen und Forscher, welche glauben, dass genetische Faktoren und früh in der Kindheit erworbene Essgewohnheiten darüber bestimmen, was wir gerne essen und in gewissem Maße auch, wie viel wir

essen.¹ Andere WissenschaftlerInnen verweisen auf situative Variablen (Stress², Einsamkeit) oder auf bestimmte Erkrankungen (Depressionen, Schilddrüsenunterfunktion, erhöhter Cortisol-Spiegel), die unser Essverhalten steuern. In jedem Fall können Bildungsprogramme, die auf ein verändertes Ernährungs-Bewusstsein hinwirken wollen, an diesen Ausgangsbedingungen nur begrenzt etwas ändern.

Es macht aber dennoch Sinn, sich mit der Reichweite von Ernährungs-Bildungsprogrammen auch im Unterricht zu befassen. Selbst wenn das Wissen um die Gesundheitsrisiken meiner falschen Ernährung nur ein kleiner Faktor ist bei der Entscheidung, was ich esse und wie viel ich esse, so ist eine kognitive Begründung für eine notwendige Verhaltensänderung durchaus nicht unwichtig. Bedeutsam wäre aber auch, dass es Menschen klarer wird, warum sie sich wie ernähren, welche Ablenkungs- und Trostfunktion Essen bei ihnen hat und welche sozialen Kontexte (Familie, peers) hier eine Rolle spielen. Dass diese Variablen nicht einfach so verändert werden können, liegt auf der Hand. Deshalb verbietet sich auch jede Diskriminierung fehlernährter Menschen. Schließlich wäre noch auf die Salutogenese hinzuweisen, die statt der Kritik am falschen Ernährungsverhalten positive Erfahrungen in den Mittelpunkt stellt: Dass es Spaß machen kann, sich gesünder zu ernähren, leckere neue Gerichte auszuprobieren, selber die Nahrung zuzubereiten und nicht zuletzt in freundlicher Gemeinschaft die Mahlzeit ein zunehmen.

Die Ausgangsbedingungen für eine Ernährungsberatung im Kontext ärmerer Lebensbedingungen sind dabei noch einmal anders. Hier sind die ökonomischen und sozialen Bedingungen oft so, dass es die Alternativen einer gesünderen Ernährung schwerer haben. Wenn in den Favelas Brasiliens nur industrielles Junkfood verfügbar und bezahlbar ist, nutzt es wenig, darüber aufzuklären, dass selber Kochen mit frischen Lebensmitteln die gesündere Alternative wäre. Auch in Deutschland ist der finanzielle Spielraum bei Hartz-IV-Beziehern (8,83 € für die Tagesernährung von alleinerziehender Mutter mit 17-jährigem Kind) sehr beengt, um den Ratschlägen der Ernährungsberatung zu folgen. Die sozialen und ökonomischen Determinanten der Armut sind es, welche die Wirksamkeit von Ernährungsberatung vielerorts Grenzen setzen.

Vorschläge für den Unterricht:

- Ein Klassengespräch zu Beginn soll die Einstellungen der SuS zur Sprache bringen: Kann man mit Ernährungsberatung oder mit einem Schulfach Ernährung das Essverhalten beeinflussen? Statements der SuS können gesammelt werden. Sie berühren auch die grundsätzliche Frage, welche Reichweite Bildung und Aufklärung haben und warum so oft das Wissen und die entsprechenden Handlungsweisen (Beispiel: Rauchen) so weit auseinander liegen.
- Die Arbeitsblätter **M-13-1** (leichtere Version) und **M-13-2** (etwas anspruchsvollere Version) können helfen, die o.a. Fragestellung zu vertiefen und differenzierter zu betrachten. Die „Grenzen der Aufklärung“ – gerade auch im Bereich Essverhalten - werden erkennbar.
- Der Film „Das Geschäft mit der Armut“ (43. Min) zeigt (am Beispiel Brasilien und Kamerun), wie sehr ökonomische und soziale Determinanten das Essverhalten der Menschen bestimmen und wie schwer es hier gesundheitliche Aufklärung und Ernährungsberatung haben. Der Film (**V-1**) ist auf dem USB-Stick in unserem Lernpaket zu finden. Eine ausführliche Beschreibung gibt es unter **V-1-M**.

Hinweise auf Medien

- [Stellungnahme](#) Prof. Dr. P. Nawroth, Anhörung Bundestag, AEL.
- [Stellungnahme](#) Dr. G. Koch, Anhörung Bundestag, AEL.

¹ Eine größere Meta-Studie kommt zu dem Schluss, dass mindestens 60% unseres Essverhaltens genetisch bestimmt ist. Vgl. J. Hebebrand: [Gene – die wahren Dickmacher](#) (2003).



² Vgl. Zentrum der Gesundheit/Carina Rehberg: Stress macht dick (24.1.2020).



Dieses Unterrichtsmodul ist Teil unseres Projektes „Welternährung neu denken“, Bielefeld 2021. Weitere Unterrichtsmodule finden Sie auf unserer Homepage www.welthaus.de/bildung/welternaehrung-neu-denken/

Zum Projekt gehört auch ein gleichnamiges **Lernpaket** mit verschiedenen Materialien (Fotokartei, Kartenspiel) und Medien (u.a. USB-Stick mit drei Filmen und weiteren Präsentationen) zum Einsatz im Unterricht (ab Klasse 8) und in der Bildungsarbeit, kostenlos (lediglich Versandkosten) bestellbar unter shop.welthaus.de.

Kann man mit Ernährungsberatung das Essverhalten ändern?

	<p>Bitte so ankreuzen ☒, dass dadurch der Grad der Zustimmung zu der linken oder rechten Aussage deutlich wird.</p>	
<p>① Ernährungsberatung und Aufklärung über die Risiken einer ungesunden Ernährung sind unbedingt notwendig.</p>	<p>0-----0-----0-----0-----0</p>	<p>① Ernährungsberatung ist überflüssig. Die Menschen essen, ohnehin nur, was ihnen schmeckt.</p>
<p>② Unsere Ernährung ist von unseren Genen bestimmt. Daran kann auch eine noch so gute Ernährungs-Beratung nichts ändern.</p>	<p>0-----0-----0-----0-----0</p>	<p>② Unser Essverhalten ist nicht genetisch eindeutig bestimmt. Menschen können sich ändern, können anders essen, wenn sie sich dazu entschließen.</p>
<p>③ Ernährungsberatung könnte funktionieren, wenn sie moderner und attraktiver über die social media gestaltet wird.</p>	<p>0-----0-----0-----0-----0</p>	<p>③ Ernährungsberatung kann noch so hipp sein. Wir haben unsere guten Gründe, warum wir unsere Essgewohnheiten nicht ändern.</p>
<p>④ Ernährungsberatung bei armen Menschen ist sinnlos, weil sie keinen ökonomischen Spielraum haben, anders zu essen.</p>	<p>0-----0-----0-----0-----0</p>	<p>④ Auch die Armen haben einen Spielraum für Kaufentscheidungen. Ernährungsberatung könnte gerade hier Beratung anbieten.</p>
<p>⑤ Jeder Mensch hat das Recht, sich ohne Einmischung von außen so zu ernähren, wie es möchte.</p>	<p>0-----0-----0-----0-----0</p>	<p>⑤ Die Gesellschaft hat die Pflicht, Einfluss zu nehmen auf das Essverhalten, wenn erhebliche gesundheitliche Risiken damit verbunden sind.</p>

Macht Ernährungsberatung Sinn?

Prof. Dr. P. Nawroth

Sachverständiger bei der Anhörung des Ernährungs- und Landwirtschaftsausschusses, 24.6. 2019

A • „Gefahren sind nicht nur das Gewicht (sowohl Über- als auch Untergewicht) betreffende Störungen, sondern psychische Folgen. Denn Zufuhr von Fetten halbiert die Traurigkeit bei einem traurigen Film. Man darf sozial benachteiligte Menschen, die durch Essen psychosoziale Stressfaktoren kompensieren, nicht durch Entzug der Kompensationsmechanismen benachteiligen! Es muss verhindert werden, dass Kennzeichnung von Lebensmitteln zu einer Bewertung in gut und schlecht führt, da für übergewichtige ganz andere Regeln gelten als für mangelernährte Menschen ...
Wenn Politiker sich nicht um das kümmern, was von ihnen erwartet wird, wie soziale Gerechtigkeit, Teilhabe an unserer Gesellschaft, Bildung, Familienstruktur, aber vielmehr meinen, Ärzte könnten mit Ernährungsratschlägen das Versagen der Politik ausgleichen, irren sie und verlieren Glaubwürdigkeit ...“

Dr. G. Koch

Sachverständiger bei der Anhörung des Ernährungs- und Landwirtschaftsausschusses, 24.6. 2019

B • „Maßnahmen zur Bildungsförderung (insbesondere der Vermittlung von Ernährungs- und Gesundheitskompetenz) sind absolut sinnvoll und notwendig. Erwerb von Wissen und Bildung fördert aktives Bewegungs- und ausgewogeneres Essverhalten. Die Eltern bzw. Angehörigen der Kinder sind in solche Maßnahmen einzubeziehen, weil sie in ihrer Vorbildfunktion unverzichtbar sind und das Verhalten ihrer Kinder insbesondere in der frühen Kindheit prägen. Das Risiko für Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter ist in Familien mit geringem sozioökonomischen Status am höchsten ...
Gezielte Maßnahmen der Bildungsförderung können diese betroffenen Familien dabei unterstützen, die erforderlichen Veränderungen ihres Ernährungsverhaltens und Lebensstils herbeizuführen. Die Erreichbarkeit dieser Zielgruppen bleibt eine Herausforderung für die Gesundheitsförderung und bedarf der Entwicklung und Erprobung neuer und adäquater Kommunikationsinstrumente und -kanäle. Alleinerziehende sind in der Wahrnehmung dieser Funktion als besonders benachteiligte und zu unterstützende Risikogruppe anzusehen, ebenso wie Kinder aus Familien mit Migrationshintergrund“.

Aufgabe

Stellen Sie sich vor, Sie sollten eine Stellungnahme im Deutschen Bundestag zur Frage abgeben, ob man – um ein gesünderes Essverhalten zu erreichen – die Ernährungsberatung ausbauen sollte – oder ob man solche Interventionsversuche via Ernährungsbildung nicht besser sein lassen sollte. Reflektieren Sie bitte Ihre eigenen Einstellungen hierzu, erörtern Sie die hier widergegebenen kurzen Statements von Wissenschaftlern und schreiben Sie am Ende einen Tweet (max. 280 Zeichen), in dem Sie Ihre eigene Position und die wichtigsten Argumente beschreiben.