



## Ernährungsarmut

# Gerechtigkeit fängt beim Essen an

Ist es tatsächlich nur eine Sache des guten Willens, gesund und nachhaltig zu essen? Was, wenn kaum Geld da ist, etwas Gutes einzukaufen und zu kochen? Und was wäre nötig, damit alle Menschen gesund satt werden? **Susanne Salzgeber** nennt die Fakten.

Ich freu mich immer, wenn ich irgendwo Salat oder frischgekochtes Gemüse bekomme«, erklärt Rico Pohl, der eigentlich einen anderen Vornamen hat. Er engagiert sich seit Jahren für den Berliner Verein »Selbstvertretung wohnungsloser Menschen«. Allein in der Bundeshauptstadt gibt es etwa 50 Essensausgabestellen für bedürftige Menschen, die von caritativen Einrichtungen getragen werden. »Obdachlose haben keine Möglichkeit etwas zu kochen, können Lebensmittel nicht lagern und sind deshalb gezwungen, nur Kaltes zu essen oder zu den Essensausgabestellen zu gehen«, gibt Pohl einen Einblick. Kohlenhydrat- und kalorienreiches Essen sei hier jedoch vorherrschend, nicht Gemüse und Obst. Auf Lebensmittel-Unverträglichkeiten würde keine Rücksicht genommen. Um sich mit Lebensmitteln eigener Wahl zu versorgen, müsse man darum Pfandflaschen sammeln oder schnorren.

Nicht nur obdachlose Menschen haben zu wenig Gutes zu essen. Laut Eurostat-Umfrage kann sich etwa 13 Prozent der Bevölkerung in Deutschland nicht einmal jeden zweiten Tag eine vollwertige Mahlzeit leisten, so die Daten für das Jahr 2023. Gegenüber 2021 ist dies ein Anstieg um 2,6 Prozent. Besonders häufig betroffen waren Haushalte, die bereits in Armut leben. Hier belief sich die Zahl sogar auf fast 30 Prozent. Deutschland liegt damit auf Platz fünf des Negativrankings in der EU.

Wenn ein Mensch dauerhaft in seinem räumlichen, sozialen oder ökonomischen Zugang zu sicheren und nahrhaften Lebensmitteln eingeschränkt, und dadurch nicht in der Lage ist, die ernährungsphysiologischen und kulturellen Bedürfnisse für ein aktives und gesundes Leben zu befriedigen, wird von Ernährungsarmut gesprochen. Kinder, Jugendliche und alte Menschen sind in besonderem Maße betroffen. Etwa ein Fünftel der unter 18jährigen Menschen waren 2023 davon bedroht, die Mehrheit der Kinder lebte oftmals mehr als drei Jahre lang in Armut. Auch war beinahe jede fünfte Person ab 65 Jahren von Altersarmut betroffen. Dies spiegelt sich auch bei den Nutzer\*innen der sogenannten Tafeln wider. Seniorinnen und Senioren machen rund ein Viertel aller Tafel-Kund\*innen (ca. 24 Prozent) aus, Kinder und Jugendliche ca. 28 Prozent. Pro Jahr retten die Tafeln rund 265 000 Tonnen Lebensmittel und geben sie an bis zu zwei Millionen Menschen weiter.

Wer zu wenig Geld hat, um ausreichend gesundes Essen zu kaufen, leidet darunter – gesundheitlich ebenso wie sozial. Das geht aus dem aktuellen, im November 2024 vorgestellten Bericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) hervor. Der Bericht enthält eine nicht repräsentative Studie zur Ernährungssituation armutsgefährdeter Familien mit minderjährigen Kindern, für die rund 500 Haushalte befragt wurden. Etwa die Hälfte lebte erst seit Kurzem in Deutschland, viele sind aus der Ukraine geflüchtet. Ein Viertel der befragten Familien gibt an, nicht genug Geld für nahrhafte Lebensmittel zur Verfügung zu haben. Wie sich die Ernährungsarmut der Familien auf ihren Alltag auswirkt, zeigt die Studie zudem eindrücklich. Einige Eltern bitten ihre Kinder beispielsweise, keine Freunde mit nach Hause zu bringen, weil man kein Geld habe, weitere Personen mitessen zu lassen. Auch würden Essenseinladungen von Freunden ausgeschlagen, da man sich nicht revanchieren könne. Besuche in Bars oder Cafés seien zudem tabu. Stattdessen nutzen viele der Teilnehmenden das Angebot einer Tafel.

Die Studie vergleicht auch die Essgewohnheiten der befragten Familien mit den Empfehlungen der DGE. Demnach essen Eltern wie Kinder armutsgefährdeter Haushalte im Schnitt weniger Obst, Gemüse und Getreide als empfohlen wird. Dafür liegt der Konsum von Fleisch und ungesunden Snacks über den empfohlenen Mengen. Die Studienautor\*innen geben auch konkrete Handlungsempfehlungen. Dazu zählen präventive Maßnahmen wie ausreichende Regelsätze im Bürgergeld, eine Förderung von Sozial-Cafés und Familienzentren mit Mittagstisch sowie der vereinfachte Zugang zu warmem Essen in Schulen und Kitas.

Der Bürgerrat Ernährung des Deutschen Bundestag empfahl in diesem Zusammenhang 2024, in Kitas und Schulen täglich ein kostenfreies und gesundes Mittagessen bereitzustellen. Qualitativ sollte die Verpflegung an den DGE-Standards für die Gemeinschaftsverpflegung ausgerichtet sein. Auch solle der Einsatz von mindestens 30 Prozent ökologisch produzierten (Bio-)Lebensmitteln dauerhaft finanziell gefördert werden. »Wünschenswert wäre, dass die Lebensmittel zusätzlich regional und saisonal (klimafreundlich) bezogen werden.«



## Recht auf Nahrung

Saskia Richartz arbeitet für den Ernährungsrat Berlin in Kooperation mit der Humboldt Universität an einer Studie zur Ernährungsarmut. Ihr ist es wichtig, eins zu betonen. »Es ist kein Privileg, wohl genährt zu sein, sondern ein Menschenrecht. Somit hat jeder Mensch einen Anspruch auf den Zugang zu einer vollwertigen, nachhaltigen und somit gesunden Ernährung.« Das Recht auf Nahrung ist als Teil des Rechts auf einen angemessenen Lebensstandard in zahlreichen Menschenrechtsverträgen verankert. Sein Ursprung liegt in Artikel 25 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948. Zudem heißt es im Artikel 11 (1) des Internationalen Pakts über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte: »Die Vertragsstaaten erkennen das Recht eines jeden auf einen angemessenen Lebensstandard für sich und seine Familie an, einschließlich ausreichender Ernährung, Bekleidung und Unterbringung, sowie auf eine stetige Verbesserung der Lebensbedingungen.« Was gegessen wird, ist aber nicht nur eine Sache des Geldbeutels. »Das individuelle Verhalten wird maßgeblich durch die Ernährungsumgebungen beeinflusst«, erklärt Professor Peter Feindt, Leiter des Fachgebiets Agrar- und Ernährungspolitik an der Humboldt Universität Berlin. Es geht also darum, »welche Nahrungsmittel in den konkreten Situationen verfügbar sind, in denen Menschen ihre Kauf- und Konsumententscheidungen treffen«. Viel zu oft würden sich stark verarbeitete, fett- und zuckerreiche Lebensmittel aufdrängen, während gesunde und nachhaltig produzierte Produkte mehr Mühe machen, weniger sichtbar und oft auch teurer seien. Die Politik könne dazu beitragen, die Ernährungsumgebungen insbesondere für armutsgefährdete Bevölkerungsgruppen zu verbessern, etwa durch den Ausbau lokaler Märkte, eine bessere Anbindung an Nahversorgungsangebote und verbesserte Kennzeichnungssysteme. Besser als Softdrink-Automaten an Schulen wären also beispielsweise attraktiv gestaltete Trinkwasserbrunnen, an denen die Schüler\*innen sich ihr kosten- und kalorienfreies Wasser abfüllen können.



**Rico Pohl lebt in Berlin und hat Erfahrung mit Armut und Obdachlosigkeit.**

Rico Pohl von der Selbstvertretung wohnungsloser Menschen schlägt vor, in der Stadt verschiedene Orte zu etablieren, an denen gerettete Lebensmittel kühl gelagert werden. Foodsharer könnten diese mit zum Beispiel Gemüse versorgen, damit es frisch bleibt. Das wird seitens der Organisation Foodsharing auch schon gemacht. Doch in Anbetracht von elf Millionen Tonnen Lebensmitteln, die in Deutschland jedes Jahr in der Tonne landen, ist noch viel Luft nach oben. Eine weitere schöne Möglichkeit wären für Rico Pohl mehr essbare Pflanzen in der Stadt, etwa Obstbäume oder Beerensträucher, an denen sich jeder bedienen kann. ●

*Farmer Billy*

- ♥ gesundes Essen
- ♥ Bauern die Natur und Klima schützen
- 👨‍🌾 Agrarlobby

## Farmer Billy: Der Podcast zu Klima, Artenvielfalt und Tierwohl schützender Landwirtschaft - und zu umweltbewusster Ernährung.

Suchen, teilen, abonnieren: farmer billy podcast