

## Aus der Forschung auf den Tisch – Interview

# „Das Verbraucherwohl muss im Fokus stehen“

Mit Ernährungstrends und gesundem Essen setzt sich Ernährungswissenschaftlerin Dr. Christina Holzapfel auseinander. Sie leitet als Mitarbeiterin am Institut für Ernährungsmedizin des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München die dortige Nachwuchsgruppe „Personalisierte Ernährung & eHealth“. abi» hat mit ihr über ihre Forschungsthemen gesprochen.



Fast Food versus Healthy Food:  
Auch wenn sich viele Menschen mit  
gesunder Ernährung beschäftigen,  
sind bei einer breiten Masse nach  
wie vor Fertigprodukte gefragt.

Foto: Julien Fertl

**abi»** Frau Holzapfel, welche Ernährungstrends lassen sich aktuell in Deutschland beobachten – und was steckt dahinter?

**Christina Holzapfel:** Ein schon länger anhaltender und auch in Zukunft relevanter Trend ist, dass viel mehr außer Haus gegessen wird. Außerdem kocht der Verbraucher seltener selbst, sondern greift öfters zu Convenience Produkten, also zu Fertigpizza und Kartoffelsalat aus dem Kühlregal. Dadurch nimmt er in der Regel eher energie-, also kalorienreiche Nahrung zu sich, die sehr zucker- und salzhaltig ist. Auf der anderen Seite gibt es die gegenläufige Orientierung zu mehr Regionalität und Saisonalität. Vegane Ernährung ist ebenfalls in. Die Zahl derer, die sich tatsächlich komplett vegan ernähren, ist aber sehr klein: Laut VEBU, der Interessenvertretung für vegan und vegetarisch lebende Menschen in Deutschland, ernähren sich 1,3 Millionen Menschen hierzulande rein pflanzlich, also rund 1,6 Prozent der Bevölkerung. Und dann gibt es noch den „Frei-von-Trend“, also nur noch Lebensmittel zu

konsumieren, die beispielsweise frei von Gluten, Laktose oder Fruktose sind. Hier muss man aber feststellen, dass das Ausmaß des Trends nicht der Zahl der Menschen mit tatsächlichen Unverträglichkeiten entspricht.

Grundsätzlich kann man sagen, dass unterschiedliche Ernährungstrends, gerade wenn es um das Abnehmen geht, sich immer wieder wellenartig verbreiten – mal wird ganz auf Kohlenhydrate verzichtet und dann wieder auf Zucker oder Fett.

**abi»** Was ist aus Ihrer Sicht gesunde Ernährung?

Christina Holzapfel

Foto: privat

**Christina Holzapfel:** Eine gesunde Ernährung soll den Nährstoffbedarf abdecken und ausgewogen sein. Man kann sich da gut an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren. Sie rät für die deutsche gesunde Allgemeinbevölkerung zu einer Ernährung, die zu 55 Prozent aus Kohlenhydraten, zu 30 Prozent aus Fett und 15 Prozent aus Eiweiß besteht. Sie hat dazu zehn Regeln aufgestellt, die zuletzt 2017 überarbeitet wurden, und auf der Seite [www.dge.de](http://www.dge.de) nachzulesen sind.

**abi»** Welchen Beitrag leistet die Forschung für gesunde und nachhaltige Lebensmittel, heute und in naher Zukunft?

**Christina Holzapfel:** Da gibt es natürlich eine ganze Reihe von Forschungsarbeiten. Unter anderem werden durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung vier Kompetenzcluster der Ernährungsforschung gefördert. In einem dieser Cluster geht es etwa darum, wie man Leberkäse, Fertipizza oder Burgerbrötchen durch die Anreicherung von Ballaststoffen gesünder machen kann. (Mehr Infos dazu unter [www.enable-cluster.de](http://www.enable-cluster.de)). Interessant ist auch ein Forschungsprojekt, bei dem es darum geht, Lebensmittel mit 3-D-Druckern auszudrucken. Dafür werden etwa Erbsen oder Hähnchen püriert und dann wieder in ihrer ursprünglichen Form ausgedruckt. Angewendet könnte das dann für Senioren werden, die nur noch breiartige Nahrung zu sich nehmen können, aber dennoch optisch ansprechende Gerichte bekommen sollen.

**abi»** Forschung rund um Nahrungsmittel ist aber nicht unumstritten – Skandale wie jene um das chlorhaltige und giftige Dioxin in Lebensmitteln oder das Pflanzenschutzmittel Fipronil in Eiern verunsichern immer wieder die Verbraucher. Wie ist es aus Ihrer Sicht um das Verbraucherwohl in Deutschland bestellt?

**Christina Holzapfel:** Man muss das etwas relativieren, da solche Meldungen meist von den Medien hochgekocht werden. Unterm Strich kann man sagen, dass durch Sicherheits-, Qualitäts- und Hygienekontrollen Lebensmittel in Deutschland so sicher sind wie noch nie. Andererseits muss das Verbraucherwohl noch mehr in den Fokus gerückt werden, wenn es zum Beispiel um eine für den Verbraucher verständliche Beschriftung der Verpackungen geht, um eine Ampelkennzeichnung für gesunde und weniger gesunde Lebensmittel oder die Einführung einer Zuckersteuer. Dafür sind aber politische Weichenstellungen nötig. Als Verbraucher sollte man zudem achtgeben, wer sich zum Thema Ernährung äußert. Über Essen und Trinken weiß jeder etwas, aber man muss sich fragen: Hat er auch die entsprechende Ausbildung, um sich kompetent dazu zu äußern?

**abi»** Welche Maßstäbe und Regeln sollte man in diesem Zusammenhang beherzigen als jemand, der in diesem Bereich beruflich tätig sein möchte?

**Christina Holzapfel:** Wichtig ist seriöses, sachlich korrektes Handeln. Dabei ist die Orientierung an wissenschaftlich fundierten Leitlinien nötig, ohne sich von kommerziellen Gesichtspunkten leiten zu lassen oder von dem, was gerade Trend ist. Entscheidend ist aber auch, von wem sich die Politik beraten lässt – sind es Mediziner und andere Wissenschaftler oder doch eher Interessensvertreter und Lobbyisten? Auf keinen Fall sollte das Wohl der Verbraucher auf der Strecke bleiben.

## Mehr Infos

**Institut für Ernährungsmedizin Klinikum rechts der Isar TU München**

[www.mri.tum.de/ernaehrungsmedizin](http://www.mri.tum.de/ernaehrungsmedizin)

abi» 07.01.2019



**Diese Seite ist erreichbar unter:**

[https://abi.de/studium/studiengaenge/fokus\\_studieren/aus-der-forschung-auf-den-tisc016187.htm?zg=schueler](https://abi.de/studium/studiengaenge/fokus_studieren/aus-der-forschung-auf-den-tisc016187.htm?zg=schueler)

oder scanne einfach den QR-Code