

INTERVIEW

mit Studienautorin Anna-Lena Klapp

Anna-Lena Klapp ist Ernährungswissenschaftlerin und Doktorandin der Agrarwissenschaften an der Universität Göttingen. Sie unterrichtet „Nachhaltige Ernährung“ an Hochschulen und publiziert seit vielen Jahren zum Thema pflanzenbasierte Ernährung. Seit 2018 ist Anna-Lena Klapp auch als Fachreferentin für Ernährung und Gesundheit bei ProVeg tätig.

- Studie: [„A Global Analysis of National Dietary Guidelines on Plant-Based Diets and Substitutions for Animal-Based Foods“](#)
- Porträtbild: [Anna-Lena Klapp – Quelle: Lars Walther](#)

Frau Klapp, nur wenige Verbraucher kennen die Ernährungsrichtlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung tatsächlich. Welche Bedeutung haben sie für die Bevölkerung?

Ernährungsrichtlinien haben vor allem indirekt Einfluss auf unsere Ernährung. Sie geben den Rahmen vor für ernährungspolitische Entscheidungen und Vorgaben. So beeinflussen sie zum Beispiel die Menüplanung in der Gemeinschaftsverpflegung von Schulen, Universitäten und Betriebskantinen.

Für die Schulverpflegung ist die staatliche Ernährungsrichtlinie in mehreren deutschen Bundesländern sogar verbindlich. Damit entscheidet sie praktisch darüber, was gerade junge Menschen in Deutschland die Woche über zu Mittag essen.

Auch für die Aufklärung über gesunde Ernährung ist die Richtlinie entscheidend. Die meisten Ernährungsfachkräfte lernen in der Ausbildung oder im Studium die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Diese beschreiben unter anderem tierische Produkte als unbedingt notwendig für eine gesunde Ernährung.

Kürzlich hat eine Studie der Krankenkasse AOK so auch große Lücken bei der Ernährungsbildung festgestellt: Viele Eltern in Deutschland halten eine klimafreundliche Ernährung, die tierische Produkte reduziert, für ungesund, so das

Ergebnis.¹ Dabei ist die Reduktion von Fleisch und Milchprodukten für unsere Gesundheit und für die Gesundheit des Planeten dringend notwendig.

Der von Ihnen entwickelte Index bescheinigt Deutschland eine geringe Ausgewogenheit seiner Ernährungsrichtlinie. Was waren die entscheidenden Gründe?

Die deutsche Ernährungsrichtlinie teilt Lebensmittel in sieben Gruppen ein, darunter „Fleisch, Wurst, Fisch und Eier“ sowie „Milch und Milchprodukte“. Diese beiden Gruppen sollen den Bedarf an Proteinen, Eisen und Kalzium decken. Die Richtlinie nennt in beiden Gruppen aber keine adäquaten Alternativen, die den Bedarf auch pflanzlich decken könnten. Damit stellt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Fleisch und Milch sogar in den Vordergrund. Dabei ist es aus gesundheitlicher wie auch aus nachhaltiger Sicht wichtig, den Konsum tierischer Lebensmittel zu senken.

Ausgewogene Richtlinien fassen tierische Lebensmittel deshalb zum Beispiel mit pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten und Tofu in einer „Proteingruppe“ zusammen. Außerdem erklären sie, wie pflanzliche Lebensmittel am besten kombiniert werden sollten, um unseren Protein- und Eisenbedarf zu decken. Diese Nährstoffe werden oft vorrangig mit tierischen Lebensmitteln in Verbindung gebracht. Deshalb braucht es dringend Aufklärung und ausgewogene Information seitens der verantwortlichen Institutionen.

Die USA, Großbritannien und die Niederlande haben noch einen anderen Weg gewählt. Sie führen in der Milchgruppe mit Kalzium angereicherte Sojamilch als adäquate Alternative zu Kuhmilch auf. So lassen sich alternative Quellen für diese Nährstoffe leicht identifizieren – zum Beispiel wenn man ein Lebensmittel nicht mag, nicht verträgt oder aus ethischen oder ökologischen Gründen nicht zu essen bereit ist.

Die deutsche Richtlinie erwähnt pflanzliche Alternativen zu Milch, Milchprodukten und Fleisch dagegen mit keinem Wort. Der Ländervergleich zeigt: Das ist vor allem eine politische Entscheidung. Diese Entscheidung schränkt die Lebensmittelauswahl der Bürger ein. Zum Beispiel, weil die Betriebskantine keine pflanzlichen Gerichte anbietet.

Dabei können staatliche Richtlinien auch helfen, vorteilhafte Alternativen zu erkennen. Sie können die Menschen etwa darauf hinweisen, Produkte mit einem

¹ AOK (2022): AOK-Familienstudie 2022, veröffentlicht im Dezember 2022. Online unter: <https://www.aok.de/pk/familienstudie/>

geringen Zucker-, Salz- und Fettgehalt zu bevorzugen. Das wird bei tierischen Produkten übrigens schon längst so gehandhabt.

Der Fleisch- und Milchkonsum ist in Deutschland offiziell rückläufig – und rund die Hälfte der Bevölkerung bezeichnet sich als Flexitarier. Wie passen diese Entwicklungen und die deutschen Ernährungsrichtlinie Ihrer Meinung nach zusammen?

Eine interessante Beobachtung, die wir gemacht haben, ist die, dass die Betonung tierischer Produkte in nationalen Ernährungsrichtlinien mit einer wirtschaftlich starken Fleischindustrie korreliert. Je größer der Anteil der Fleischindustrie am Bruttoinlandsprodukt eines Landes, desto eher empfiehlt dieses Land seinen Bürgern ausschließlich tierisch basierte Produkte zur Deckung bestimmter Nährstoffe und erwähnt weniger pflanzliche Optionen. Das trifft auch auf Deutschland zu.

Die Statistiken zum Fleisch- und Milchkonsum und die Studien zu den Ernährungsweisen der Bevölkerung zeigen: In den Köpfen der Menschen in Deutschland, aber auch in ihrem Verhalten ändert sich gerade einiges. Wir müssen uns deshalb bewusst werden, dass die Entwicklung von Ernährungsempfehlungen sowohl eine wissenschaftlich-empirische als auch eine gesellschaftspolitische Aufgabe ist.

Andere Länder aktualisieren ihre Richtlinien daher in festgelegten Zyklen und binden die Zivilgesellschaft etwa über öffentliche Konsultationen ein. Der Überarbeitungsprozess der Ernährungsrichtlinien durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ist dagegen weder transparent noch partizipativ. Hier muss die Bundesregierung dringend handeln, um den Ansprüchen einer Demokratie gerecht zu werden.

Welche Maßnahmen müsste Deutschland konkret ergreifen, um zu den Gewinnern des Rankings aufzuschließen?

Da wäre zunächst die Überarbeitung der Lebensmittelgruppen: Fleisch und Milch sollten keine eigenen Gruppen ohne adäquate pflanzliche Alternativen bilden. Eine Einteilung, die sich an Nährstoffen orientiert, verdeutlicht, dass wir Protein auch aus Hülsenfrüchten wie Linsen, Soja oder Erbsen und Kalzium auch aus Mineralwasser erhalten können. Hier sind Kanada und Großbritannien Vorreiter.

Ein zweiter Schritt bestünde darin, auch pflanzliche Alternativen zu Milch, Milchprodukten und Fleisch in der Ernährungsrichtlinie zu berücksichtigen. Mit

Kalzium angereicherte Sojamilch gilt in zahlreichen Ländern längst als adäquater Ersatz für Kuhmilch, etwa in den USA und Großbritannien. Die Niederlande nennen außerdem pflanzliche Fleischalternativen und weisen zum Beispiel darauf hin, dass Produkte mit einem geringen Salzgehalt aus gesundheitlichen Gründen bevorzugt werden sollten.

Ein dritter Schritt wäre, die ablehnende Haltung gegenüber veganer Ernährung zu überarbeiten. Hier gehen mehrere europäische Länder mit gutem Beispiel voran: Norwegen, Finnland, Schweden und die Niederlande betonen in ihren staatlichen Ernährungsrichtlinien die gesundheitlichen und ökologischen Vorteile pflanzenbasierter Ernährungsweisen, einschließlich veganer und vegetarischer Ernährung. Diese Länder stellen Empfehlungen für eine gut geplante vegetarische und vegane Ernährung bereit und lehnen eine vegane Ernährung nicht ab. Das trägt auch den ethischen, ökologischen, religiösen und ökonomischen Gründen für die tägliche Lebensmittelwahl der Menschen Rechnung.

Sie haben die Studie auch auf der Weltklimakonferenz COP 27 vorgestellt. Wie hat die Weltgemeinschaft darauf reagiert?

Es scheint, als käme unsere Studie genau zum richtigen Zeitpunkt. Der Weltklimarat IPCC verweist in seinem aktuellen Bericht zur Eindämmung des Klimawandels auf die wichtige Rolle staatlicher Ernährungsrichtlinien für das Ernährungssystem. Gleichzeitig kritisiert er dieselben Punkte, die auch unsere Studie bemängelt. Das bestätigt unsere Arbeit und zeigt uns deutlich, wie wichtig sie ist.