

Übergewichtig und mangelernährt

Mangelernährung in Industrieländern

Rund 2 Milliarden Menschen weltweit leiden an Nährstoffmangel. Verborgenen Hunger, nennt man das – verborgen deshalb, weil die Menschen eigentlich gar keinen Hunger haben. Aber es fehlen ihnen Jod, Eisen und Vitamine. Das ist nicht nur ein Problem in Entwicklungs- oder Schwellenländern. Auch in den Industriestaaten, in denen eigentlich alles im Überfluss vorhanden ist, wird Mangelernährung mehr und mehr zum Thema. Susanne Henn aus der SWR-Umweltredaktion erklärt, wie es dazu kommt.



"Der Mensch braucht circa 40 Nährstoffe, Kalorien sind nur einer davon. Der Mensch muss rundum satt sein und damit meine ich, dass eben auch die essentiellen Mikronährstoffe wie Eisen, Vitamin A, Zink, Jod etc. in ausreichendem Maße konsumiert werden sollten" - sagt Prof Joachim von Braun von der Uni Bonn.

Mangelndes Wissen und Motivationslosigkeit

Eigentlich ist es bei uns kein Problem, sich ausgewogen zu ernähren. Ein breites Angebot an Obst, Gemüse, Vollkorn- und tierischen Produkten in jedem Supermarkt macht es möglich. Aber viele Menschen nutzen es nicht, sie kochen kaum selber, ernähren sich einseitig mit Fastfood und Fertigprodukten. In dem sind aber kaum Vitamine und Mineralstoffe. Für Prof. Mathilde Kersting von der Forschungsstelle für Kinderernährung sind vor allem Familien gefährdet die zum Beispiel in Armutshäusern wohnen. Diese wissen zum einen nicht, wie man mit wenig Geld Kinder ernährt, zum anderen haben viele auch kein Interesse und kaufen billige Lebensmittel, die den Kindern nur wenige Vitamine geben.

Übergewichtig und trotzdem mangelernährt

Diese Kinder sind häufig zu dick, aber trotzdem mangelernährt. Die Folgen sind fatal, vor allem dann, sagt Hans Konrad Biesalksi von der Universität Hohenheim, wenn schon die Mütter nicht ausgewogen gegessen haben.

Es fällt eben auf, dass Kinder die in der Schwangerschaft und in den ersten zwei Jah-

ren schlecht ernährt wurden, häufig sehr starke Probleme mit Gedächtnisleistung und Sprachentwicklung haben, weil durch das Fehlen bestimmter Nährstoffe sich bestimmte Hirnregionen langsamer entwickeln.

Vieler dieser Entwicklungen kann man nicht rückgängig machen und das hat für die Kinder lebenslange Folgen. Sie bleiben kleiner, schwächer und weil sie nicht so gut lernen können, auch ärmer. Außerdem sterben Menschen, denen es jahrelang an wichtigen Mikronährstoffen fehlt, früher.

Schweden und Norwegen als positive Beispiele

Das Problem ist also bekannt, was aber tun? Für Hans Konrad Biesalski liegt die Lösung auf der Hand: Kostenlose Ernährung in Kitas und Ganstageschulen wie das in Schweden und Norwegen der Fall ist, mit sichtbarem Erfolg. Die Kosten, die man für die Behandlung von Krankheiten bei schlecht ernährten Kindern einspart, sind weit aus höher als die Kosten, die man investieren müsste, um so eine Ernährung zu sichern.

Stand: 3.11.2015, 10.05 Uhr