

Gesund essen, nachhaltig leben: Die Zukunft auf dem Teller

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser persönliches Wohlbefinden, unsere individuelle Gesundheit und auf die Gesundheit unseres Planeten. Etwa ein Drittel der globalen Treibhausgasemissionen sind auf das Ernährungssystem zurückzuführen (FAO 2022). Was wir essen und wie unsere Lebensmittel produziert werden, wirkt sich daher nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf unsere Umwelt, unsere Mitmenschen und auf zukünftige Generationen aus. Deshalb kombiniert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in ihren aktuellen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (2024a) Aspekte menschlicher und planetarer Gesundheit. Ihr Ziel ist einerseits die adäquate Versorgung mit Energie und Nährstoffen, Ballaststoffen sowie die Vorbeugung von ernährungsmitbedingten Krankheiten. Andererseits wird berücksichtigt, dass die Art der Ernährung einen großen Anteil an den Klimaemissionen und der Landnutzung hat.

Neben einer nachhaltigen landwirtschaftlichen Produktionsweise ist es für eine nachhaltigere Ernährung ebenso wichtig, was auf den Tellern der Konsumentinnen bzw. Konsumenten ankommt – egal ob im Privathaushalt, in Großhaushalten oder in der Außer-Haus-Verpflegung. Gesund essen und nachhaltiger leben wird nur mit der professionellen Hauswirtschaft und hauswirtschaftlichen Kompetenzen gelingen. Das beginnt bei Konsumententscheidungen, geht über praktische Kompetenzen der Nahrungszubereitung bis hin zur fachgerechten und zielgruppenspezifischen Essensausgabe und Speisenpräsentation.

Viele Menschen in Deutschland wissen über die grundlegenden Zusammenhänge zwischen Umwelt, Gesundheit und Ernährung Bescheid. Immer häufiger wollen sie zum Beispiel ihren Konsum von Fleisch reduzieren (BMEL 2024). Doch die gute Absicht umzusetzen, fällt oftmals schwer. Wir scheitern an kulturell verankerten Gewohnheiten und Routinen, aber auch an den strukturellen Rahmenbedingungen, unter denen unsere Ernährungsentscheidungen getroffen werden, sowie den Ernährungsumgebungen. Die Überforderung, eine nachhaltigere Ernährung im Alltag zu verankern, äußert sich nicht selten in Schuldgefühlen, aber auch in Trotz und Reaktanz (Robert Bosch Stiftung 2025).

Es kann und darf nicht ausschließlich in der Verantwortung einzelner Konsumentinnen bzw. Konsumenten liegen, eine Ernährungswende im Sinne der Nachhaltigkeit herbeizuführen. Weitere Ansätze und Hebel sind notwendig, um gesundheitsfördernde und nachhaltigere Ernährung zu fördern. Die hauswirtschaftliche Perspektive spielt dabei eine große Rolle.

Faire Ernährungsumgebungen – die Rolle der Gemeinschaftsverpflegung

Werbung, Produktinformationen, Warenangebot und Einkaufsmöglichkeiten, Verpackungs- und Portionsgrößen sowie Preise, Angebote der Außer-Haus-Verpflegung u.v.m. nehmen permanent Einfluss darauf, welche Auswahlentscheidungen wir treffen können und welche Konsummöglichkeiten wir letztendlich wahrnehmen. Faire Ernährungsumgebungen ermöglichen und erleichtern einen gesundheitsfördernden und nachhaltigeren Konsum.

In der Gestaltung nachhaltigerer Ernährungsumgebungen kommt Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung eine tragende Rolle zu. In Deutschlands Schulen, Kitas, Universitäten, Betrieben, Behörden, Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen essen täglich bis zu 16 Millionen Menschen – Tendenz steigend. Besonders im öffentlichen Blickpunkt stehen Kita und Schule, denn gerade hier können junge Menschen über einen langen Zeitraum und unabhängig von ihren sozioökonomischen Verhältnissen erreicht werden. Laut der Studie MEGA_kids stellt ein erleichterter Zugang zu warmen Mahlzeiten in Kitas und Schulen einen Weg dar, armutsgefährdete Familien zu unterstützen (DGE 2024b, S. 181 ff.). Zudem besteht hier die Möglichkeit, gesundheitsfördernde und nachhaltigere Verpflegungsangebote mit handlungsorientierter Ernährungsbildung zu verzahnen.

Die Notwendigkeit einer einkommens- und bildungsunabhängig zugänglichen, öffentlich geförderten, nachhaltigen Kita- und Schul-Verpflegung ist mittlerweile gesellschaftlicher Konsens (Bundestag 2025). Oft aus dem Blick gerät jedoch, welche enormen Herausforderungen damit verbunden sind: Eine bedarfsgerechte und qualitätsorientierte Speiseplanung, Wareneinkauf, Lagerung und Zubereitung, die Handhabung von Küchentechnik, das Hygienemanagement, die Einhaltung zahlreicher rechtlicher Vorgaben, die Gestaltung der Essumgebung und nicht zuletzt das Kommunikations- und Schnittstellenmanagement erfordern ein umfassendes Maß an fachlicher, das heißt vor allem hauswirtschaftlicher Expertise – für die an vielen Einrichtungen die Ressourcen und das nötige Fachpersonal fehlen.

Damit Gemeinschaftsverpflegung einen echten Beitrag zu gesundheitsfördernden und nachhaltigeren Ernährungssystemen leisten kann, gilt es, u. a. den Bedarf an hauswirtschaftlich qualifizierten Fachkräften nicht nur anzuerkennen, sondern diesem durch angemessenen Personaleinsatz auch Rechnung zu tragen.

Die Planetary Health Diet als zukunftsfähige Orientierung für die Welternährung

Bei der Planetary Health Diet (PHD) handelt es sich um eine weltweite Referenzernährung, die von internationalen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern erarbeitet wurde (Willet et al. 2019). Die PHD fokussiert gleichsam auf die Gesundheit der Menschen und des Planeten. Sie zeigt, wie vorzeitige Todesfälle durch Fehl- oder Mangelernährung verhindert werden können und eine Weltbevölkerung von 10 Mrd. Menschen im Jahr 2050 ernährt werden kann. Sie bietet

einen Orientierungsrahmen, der an regionale Gegebenheiten angepasst werden kann. Die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland (DGE 2024a) berücksichtigen neben einer angemessenen Energie- und einer adäquaten Nährstoffversorgung auch Gesundheits- und Umweltaspekte sowie eine für Deutschland typische Lebensmittelauswahl und Esskultur.

Die aktuelle EAT-Lancet-Kommission hat sich zum Ziel gesetzt, die Anpassung regionaler und lokaler Ernährungsweisen, Ernährungsgerechtigkeit und soziale Ernährungssystemziele stärker in den Fokus zu rücken. Die Kommission veröffentlicht laufend neue Ergebnisse ihrer Arbeit (Rockström et al. 2025).

Mit Wissen gegen Armut: Der Schlüssel zu gesunder und nachhaltigerer Ernährung für alle

Ein besonderes Augenmerk ist bei allen Transformationsprozessen auf die vulnerablen Gruppen unserer Gesellschaft zu richten. Nach Angaben des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) beim Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) sind in Deutschland rund 3,5 Prozent der Bevölkerung, also etwa drei Millionen Menschen, von materieller Ernährungsarmut betroffen. Einkommensschwache Haushalte, Alleinerziehende, Kinder und ältere Menschen, haben mit begrenzten finanziellen Mitteln Schwierigkeiten, eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung sicherzustellen.

Es gibt viele wichtige Instrumente zur Unterstützung dieser Gruppen – Ernährungsbildung ist eines davon. Sie vermittelt grundlegende Kenntnisse und Kompetenzen über ausgewogene Ernährung, nachhaltigeren Konsum und effektive Einkaufsstrategien. Wer versteht, wie Lebensmittel produziert werden, welche Nährstoffe sie enthalten und wie man sie sinnvoll verarbeitet, kann die eigene Ernährung bewusster gestalten. Hier kann bereits in Kita und Schule angesetzt werden. Eine Ernährungsbildung, die auf Qualität und Praxisnähe setzt, kann frühzeitig Kompetenzen vermitteln, die langfristig zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln führen. Die Verankerung entsprechender Inhalte im Lehrplan, ausreichend geschultes Personal sowie alltagsnahe Angebote wie Schulgärten oder Kochprojekte sind dabei zentrale Ansatzpunkte. Da Bildung politisch Ländersache ist, bestehen hier noch große Qualitätsunterschiede innerhalb Deutschlands und ein erheblicher Weiterentwicklungsbedarf (Bartsch et al. 2024; Bartsch et al. 2013).

Hauswirtschaftliche Kompetenzen als Schlüssel zu einer nachhaltigeren Ernährung

Ein Praxisbeispiel, wie außerschulische Ernährungsbildung dazu beitragen kann, Chancengleichheit zu schaffen und langfristig gesündere sowie umweltbewusstere Ernährungsgewohnheiten zu fördern, ist das IN FORM-Projekt „Gesund und nachhaltig essen mit

kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut begegnen“ (2024-2027). Das vom Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) geförderte Verbundprojekt wird von der Europa-Universität Flensburg und den Verbraucherzentralen im Bundesgebiet umgesetzt und arbeitet eng mit betroffenen Gruppen sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zusammen, also Personen, die in beruflichen, privaten oder ehrenamtlichen Kontexten mit Menschen arbeiten, die von Ernährungsarmut betroffen sind. Ziel ist es, durch die enge Zusammenarbeit neue Formate der Ernährungsbildung zu entwickeln, die an den Bedarfen und Bedürfnissen der betroffenen Gruppen anknüpfen, diese in ihren Lebenswelten wie Stadtteilzentren, Senioreneinrichtungen oder Familienbildungszentren erreicht und dort unterstützt.

Digitalisierung kann in der Hauswirtschaft zur Nachhaltigkeit beitragen

Digitalisierung und KI spielen in heutigen Veränderungsprozessen eine große Rolle und sie können auch einen wichtigen Beitrag zu gesunder und nachhaltigerer Ernährung leisten, vor allem im Sinne eines erleichterten Zugangs für alle. Das reicht von personalisierten Ernährungsplänen und spezifischen Bildungsangeboten bis hin zu KI-gestützter Menüplanung und datenbasierter Steuerung fairer Ernährungsumgebungen. Jedoch müssen digitale Kompetenzen gestärkt, ethische Fragen geklärt und soziale sowie digitale Teilhabe gesichert werden – erst dann gelingt die Transformation.

Die Hauswirtschaft und alle Menschen, die in der Hauswirtschaft tätig sind, tragen maßgeblich zur gesundheitsfördernden und nachhaltigeren Ernährung in unserem Land bei, sie stehen an Schlüsselstellen zur Umsetzung des Wissens zum Handeln und sichern so die Zukunft auf dem Teller.

September 2025

Quellen und weiterführende Literatur:

Bartsch, S.; Büning-Fesel, M.; Johannsen, U.; Kastrup, J.; Lührmann, P. M.; Oepping, A.; Rademacher, C. (2024): Ernährungsbildung im Kontext Nachhaltiger Entwicklung: Handlungsempfehlungen für Fachkräfte, Bildungssystem und Politik. *Ernährungs Umschau* 71(1), 2–9. <https://doi.org/10.4455/eu.2024.002>

Bartsch, S.; Büning-Fesel, M.; Cremer, M.; Heindl, I.; Lambeck, A.; Lührmann, P.; Oepping, A.; Rademacher, C.; Schulz-Greve, S. (2013): Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. *Ernährungs Umschau* (2), M84–M95. https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2013/02_13/EU02_2013_M084_M095.qxd.pdf

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2024): Deutschland, wie es isst – der BMEL-Ernährungsreport 2024. <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2024.pdf>

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2022): Eckpunktpapier: Weg zur Ernährungsstrategie der Bundesregierung.

https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ernaehrung/ernaehrungsstrategie-eckpunktepapier.pdf?__blob=publicationFile&v=4

Bundestag (2025). Bürgerrat Ernährung. https://www.bundestag.de/buergerrat_ernaehrung

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) (2024a). Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen der DGE. <https://www.dge.de/wissenschaft/fbdg>

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) (2024b). 15. Ernährungsbericht.

<https://www.dge.de/wissenschaft/ernaehrungsberichte/>

<https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/ernaehrungsberichte/15eb/15-DGE-Ernaehrungsbericht.pdf>

Europa-Universität Flensburg Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung (2024): Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut begegnen. <https://www.uni-flensburg.de?56753>

FAO (Food and Agricultural Organization of the United Nations) (2022): Greenhouse gas emissions from agri-food systems – Global, regional and country trends, 2000–2020. FAOSTAT Analytical Brief No. 50. Rome

Nestlé (2024): Nestlé Ernährungsstudie „So is(s)t Deutschland 2024“. Die Sehnsucht nach Unbeschwertheit: Essen zwischen Verzicht und Genuss. <https://www.nestle.de/unternehmen/publikationen/nestle-studie/ernaehrungsstudie/ernaehrungsstudie-verzicht-genuss>

Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (2025): Meine, deine, unsere? Was uns als Gesellschaft beim Thema Ernährung wichtig ist. https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2025-03/Ern%C3%A4hrungsstudie%20RBSG%20MiC_final.pdf

Rockström, J.; Thilsted, S. H.; Willett, W. et al. (2025): The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. *Lancet* 406, 1625–1700. DOI: 10.1016/S0140-6736(25)01201-2

Schäfer, A.C.; Boeing, H.; Conrad, J.; Watzl, B. (für die DGE Arbeitsgruppe Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen) (2024): Wissenschaftliche Grundlagen der lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland. *Methodik und Ableitungskonzepte. Ernährungs Umschau* 71(3), M158–M166. DOI: 10.4455/eu.2024.009

Simmet, A.; Schleicher R.; Teut M. et al. (2024): Die Ernährungs- und Gesundheitssituation armutsgefährdeter Familien mit minderjährigen Kindern – Ergebnisse der Studie MEGA_kids. 15. DGE-Ernährungsbericht <https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/ernaehrungsberichte/15eb/15-DGE-Ernaehrungsbericht.pdf>

Tecklenburg, E. (2024): Potenzielle Nutzer*innen in der Gemeinschaftsverpflegung. *DGEwissen* 3, 51–52

WBAE (Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz) beim BMEL (2023): Ernährungsarmut unter Pandemiebedingungen. Stellungnahme. Berlin https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/ernaehrungsarmut-pandemie.pdf?__blob=publicationFile&v=3

Willett, W.; Rockström J., Loken B. et al. (2019): Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 393, 447–492



IFHE
INTERNATIONAL FEDERATION
FOR HOME ECONOMICS



**„Gesund essen, nachhaltig leben:
Die Zukunft auf dem Teller“**
Positionspapier zum Welttag
der Hauswirtschaft2026
www.ifhe.org – www.dghev.de

Autorinnen

- **Gabi Börries** ist Lehrkraft an der Universität Paderborn und stellvertretende Vorsitzende der Deutschen Sektion der International Federation for Home Economics.
- **Beatrix Flatt** ist freie Journalistin und Vorsitzende der Deutschen Sektion der International Federation for Home Economics.
- **Jasmin Geppert** ist Leiterin des Referats Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. und Mitglied der Deutschen Sektion der International Federation for Home Economics.
- **Catherina Jansen** ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Ernährung, Lebensmittel und nachhaltige Versorgungssysteme der Hochschule Fulda und Mitglied der Deutschen Sektion der International Federation for Home Economics.
- **Wilhelmine Kalle** ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin für Digitalisierung im Gesundheitswesen am FZI Forschungszentrum Informatik in Berlin und Doktorandin zum Thema Alter und Technik an der Europa-Universität Flensburg.
- **Katrin Lütjen** ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Europa-Universität Flensburg, Fakultät I am Institut für Gesundheits- und Ernährungswissenschaften in der Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung, Mitarbeiterin im Projekt IN FORM „Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut begegnen“ und Mitglied der Deutschen Sektion der International Federation for Home Economics.
- **Jana Markert** ist Hochschullehrerin für Ernährung und Hauswirtschaft/Berufliche Didaktik an der Technischen Universität Dresden und Mitglied der Deutschen Sektion der International Federation for Home Economics.

Die International Federation for Home Economics (IFHE) ist eine weltweit anerkannte Nichtregierungsorganisation mit Beraterstatus bei den Vereinten Nationen. Sie wurde 1908 in der Schweiz gegründet und ist die einzige weltweite Organisation, die sich um die Belange der Hauswirtschaft, der Haushaltswissenschaften und der Verbrauchwissenschaften kümmert. Die Deutsche Sektion der IFHE ist als „Beirat für Internationale Fragen“ ein Gremium der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V.