

## Expertise zur Ernährung von Frauen im Strafvollzug

- 1 Ausgangslage
  - 2 § 21 StVollzG mit Anmerkungen aus der Geschlechterperspektive
  - 3 Ausführungsvorschriften zum § 21 StVollzG mit Anmerkungen aus der Geschlechterperspektive
  - 4 Anmerkungen zu den Essensplänen aus ernährungsphysiologischer Sicht
  - 5 Ernährungswissenschaftliche Standards
  - 5.1 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)<sup>1</sup>
  - 5.2 Die aid-Ernährungspyramide
  - 5.3 Ernährung unter Gender-Aspekten<sup>2</sup>
  - 5.4 Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II aus der Genderperspektive
  - 5.5 Relevanz des Nationalen Aktionsplans zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten
  - 6 Vorschläge
  - 6.1 Anmerkungen zur Zielgruppe
  - 6.2 Wie müsste eine zielgruppengerechte Ernährung aussehen?
- Anhang

<sup>1</sup> Quelle: <http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15>

<sup>2</sup> 12. aid-Forum "Männer wollen mehr, Frauen wollens besser! Ernährungskommunikation unter Gender-Aspekten"  
„Männer essen weniger Obst und Gemüse, dafür aber fast doppelt soviel Fleisch- und Wurstwaren als Frauen. Und während Frauen oft "Dauerdiät" halten, zeigen Männer häufig ein eher pragmatisches oder lustbetontes Essverhalten.“

## 1. Ausgangslage

- 1.1 Die folgenden Ausführungen sind Teil des Projektes „Gender Impact Assessment“ im Berliner Frauenvollzug. Das Strafvollzugsgesetz und administrative Regelungen für den Frauenvollzug auf Landesebene sollen auf potentielle benachteiligende Auswirkungen auf Frauen hin überprüft werden. (Siehe dazu 1. Konzeptentwurf vom 26.02.2009.) Einer der zentralen personenbezogenen Bereiche ist: Dritter Titel – Unterbringung und Ernährung der Gefangenen (§§ 17 bis 21 StVollzG) mit dem durch die Sachlage bedingten Schwerpunkt >Ernährung<.
- 1.2 Bei den – wie im Projekt vorgesehenen – intensiven Hospitationen hat sich in den Bereichen Lichtenberg und Pankow ein Problem besonders scharf gestellt, das ist die Unzufriedenheit der Frauen mit der Verpflegung. Lichtenberg und Pankow erhalten die Mahlzeiten aus der Strafvollzugsanstalt Tegel.<sup>3</sup> Das Essen mag den Bedürfnissen und Essgewohnheiten männlicher Inhaftierter entsprechen, für Frauen ist es ungeeignet, die Frauen klagen über zu große Portionen, zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse, das Essen ist zu fett und viel zu lange gekocht. BereichsleiterInnen, die sicherstellen müssen, dass das Essen täglich gekostet wird, unterstützen die Frauen, wenn sie auch darauf hinweisen, dass die Qualität schwankt. Viele Frauen versuchen sich im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten Alternativen zum Anstaltsessen zu schaffen. Unabhängig von Zuständigkeiten ist hier der Staat zum Handeln aufgefordert, er kann nicht länger zusehen, wie aus finanziellen Gründen Gefangene nicht mit geeignetem Essen versorgt werden, während gleichzeitig zwei Bundesministerien einen >Nationalen Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten< in die Tat umsetzen.
- 1.3 Da es an den Berliner Hochschulen keinen ernährungswissenschaftlichen Lehrstuhl mehr gibt, bieten sich für eine ernährungswissenschaftliche Beratung zum Thema >Ernährung von Frauen im Strafvollzug< die folgenden fachlichen Einrichtungen an:
  - ◆ Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Godesberger Allee 18, 53175 Bonn – trotz mehrerer Versuche kam ein Gespräch nicht zustande
  - ◆ Der Lehrstuhl für Ernährungswissenschaften an der Universität Potsdam ist z.Z. vakant, aber es gab eine Beratungsstelle am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Potsdam, Arthur-Scheunert-Allee 114-116, 14558 Nuthetal, OT Bergholz-Rehbrücke. Dort fand am 2009-09-29 ein ausführliches Beratungsgespräch mit Frau Hofmann, Deutsches Institut für Ernährungsforschung, statt.
  - ◆ Von einer Berliner Ernährungsberaterin wurde außerdem Frau Prof. Ulrike Arens-Azevedo, Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Fakultät Life Sciences, Lohbrügger Kirchstr. 65, 21033 Hamburg empfohlen; Frau Prof. Ulrike Arens-Azevedo bemüht sich, eine Studentin für eine Hausarbeit o.ä zum Thema >Ernährung von Frauen im Strafvollzug< zu gewinnen.

---

<sup>3</sup> Die Reinickendorfer Insassinnen werden von der Strafvollzugsanstalt Plötzensee mit Essen beliefert, Neukölln hat einen externen Caterer.

Als schriftliche Informationsquellen werden empfohlen

- ◆ 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
- ◆ Die aid-Ernährungspyramide (Informationsdienst des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz)<sup>4</sup>
- ◆ Ergebnisse des aid-Forums >Männer wollen mehr, Frauen wollens besser! Ernährungskommunikation unter Gender-Aspekten< am 2009-05-06 in Bonn, das allerdings die Ansprache von Männern und Frauen für ernährungswissenschaftliche Themen – eben Ernährungskommunikation – im Fokus hatte
- ◆ Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht, Teil 1. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. Hrsg. Max Rubner-Institut Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe, 2008 im Auftrag des Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Autorinnen: BROMBACH, Christine/WAGNER, Ute/EISINGER -WATZL, Marianne/HEYER, Alexandra (<http://www.was-esse-ich.de/> Downloads, keine Druckversion vorgesehen)<sup>5</sup>
- ◆ Nationaler Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten. Hrsg. Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und Bundesministerium für Gesundheit, 2008 (IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“)

---

4

#### **Wer wir sind**

Ob Landwirtschaft, Lebensmittel oder Ernährung: Der aid infodienst bereitet Informationen aus Wissenschaft und Praxis verständlich auf, informiert umfassend, schnell und das seit mehr als 50 Jahren. Der aid infodienst ist ein gemeinnütziger Verein, der mit öffentlichen Mitteln gefördert wird. Er kann daher frei von Werbung und kommerziellen Interessen arbeiten.

#### **Wie wir arbeiten und für wen wir arbeiten**

Unsere Hauptaktivität ist die Übermittlung von Informationen aus Forschung und Praxis in den oben genannten Bereichen. Die aid-Medien werden auf wissenschaftlicher Basis und in enger Zusammenarbeit mit externen Experten erarbeitet. Unser Ziel ist es, praxistaugliche, leicht verständliche Medien anzubieten, die sich an den aktuellen wissenschaftlichen Fakten orientieren: Basiswissen für Verbraucher, Hintergrundinformationen für Lehrer und Multiplikatoren, Pressemitteilungen für Journalisten und attraktive Lernspiele für Kinder und Jugendliche.

Das Informationsangebot enthält mehr als 600 Medien in den Bereichen "Verbraucherschutz und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt"

Stand: 08.09.2008 Quelle: [http://www.aid.de/allg/aid\\_im\\_profil.php](http://www.aid.de/allg/aid_im_profil.php)

5

Die erste Nationale Verzehrerhebung für Deutschland (NVS I), d. h. für die alten Bundesländer, wurde von 1985 bis 1988 durchgeführt.

## 2. § 21 StVollzG mit Anmerkungen aus der Geschlechterperspektive

**Unterbringung und Ernährung der Gefangenen**  
Hier: § 21 StVollzG

### **§ 21 Anstaltsverpflegung**

Zusammensetzung und Nährwert der Anstaltsverpflegung werden ärztlich überwacht. Auf ärztliche Anordnung wird besondere Verpflegung gewährt. Dem Gefangenen ist zu ermöglichen, Speisevorschriften seiner Religionsgemeinschaft zu befolgen.

Ich schlage vor: Den ganzen § ändern – z.B.:

Für die Ernährung der Gefangenen werden aktuelle ernährungswissenschaftliche Kenntnisse berücksichtigt. Es gilt der Grundsatz der Geschlechterdifferenzierung (alternativ: -gerechtigkeit/-angemessenheit). Zusammensetzung und Nährwert der Anstaltsverpflegung werden unter der Prämisse unterschiedlicher Ernährungsbedürfnisse von Frauen und Männern ärztlich überwacht. Geschmack und Konsistenz werden durch Beauftragte der Anstaltsleitung überprüft. Auf ärztliche Anordnung wird besondere Verpflegung gewährt. Den Gefangenen ist zu ermöglichen, Speisevorschriften ihrer Religionsgemeinschaft zu befolgen.

### 3. Ausführungsvorschriften zum § 21 StVollzG mit Anmerkungen aus der Geschlechterperspektive

#	Überschrift/Text der AV	Kommentar/Änderungsvorschlag
1	Allgemeines Die Gefangenen der Justizvollzugsanstalten werden <u>auf Kosten des Landeshaushalts</u> <u>verpflegt</u> , soweit sie nicht von der Befugnis zur Selbstverpflegung Gebrauch machen.	<u>Bei der jetzigen Verpflegung gelingt das nicht. Der Staat verlässt sich darauf, dass ein Großteil der Insassinnen sich selbst verpflegt.</u>
2	Leiterin oder Leiter der Wirtschaftsverwaltung	<u>Hat die Leiterin der Wirtschaftsverwaltung der JAVF z.Z. überhaupt Einfluss auf den Speiseplan?</u>
3	Anstaltsärztin oder Anstaltsarzt	<u>Trifft das für die JAVF z.Z. zu?</u>
4	Leiterin oder Leiter der Küche	<u>Welcher Küche?</u> <u>Die Vorschriften entsprechen den Anforderungen an eine gesunde Ernährung für die Insassinnen. Sie beschreiben, wie es sein sollte, für eine akzeptable Verpflegung müssten sie nur umgesetzt werden.</u> <u>sprachlich: c) ... durch die Anstaltsleitung ... (wäre möglich)</u>
5	Beschaffung der Lebensmittel	<u>Trifft das auf die Bereiche zu?</u> <u>Unkritisch aus der Genderperspektive</u>
6	Warenannahme	<u>siehe 5</u>
7	Verwahrung und Verwaltung der Lebensmittel	<u>siehe 5</u>
8	Rechnungen, Rechnungsbelege	<u>siehe 5</u>
9	Speiseplan	<u>Wünschenswert: Die Bereiche verpflegen ihre Insassinnen selbst, d.h. sie stellen eigene vorschriftsmäßige (!) Speisepläne auf (siehe folgenden Abschnitt 4), in denen die Bedürfnisse der Frauen generell sowie der bereichstypischen Gruppe von Insassinnen flexibel berücksichtigt werden, die Transportwege meiden und den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen (10 DGE-Regeln, aid-Ernährungspyramide, Nationale Verzehrsstudie II, Nationaler Aktionsplan, &gt;5 am Tag&lt;) entsprechen. Damit wäre auch eine frauenorientierte Verpflegung sichergestellt</u>

10	Normalkost	<u>siehe 5; im Übrigen voranstellen:</u> <u>(1) Frauen und Männer werden ihrem unterschiedlichen Verzehrsbedarf entsprechend verpflegt. ...</u>
11	Krankenkost; Sonderkost; Kostzulagen	<u>siehe 5</u> <u>zu (1) Berücksichtigen die Kostzulagen die speziellen Bedürfnisse typischer Frauenkrankheiten wie Essstörungen etc.?</u> <u>zu (2) Was passiert nach Ablauf der Frist von einem Monat? Da ist z.B. noch keine Essstörung geheilt</u> <u>zu (3) Eine Beschränkung auf &gt;zusätzlich sättigende Kalorienträger&lt; erscheint nicht mehr aktuell</u>
12	Transport und Reiseverpflegung	<u>siehe 5</u>
13	Kostproben; Aufbewahrung von Proben	<u>zu (1) Wird nicht eingehalten und durch die Lieferung in Portionen – z.B. in Lichtenberg – erschwert.</u> <u>sprachlich: ... Anstaltsarzt, die Anstaltsleitung oder eine von ihr beauftragte bedienstete Person ...</u>
14	Geschäfts- und Buchführung	<u>sprachlich: ...Verpflegungsverwaltung ist durch die Anstaltsleitung oder eine von ihr beauftragte bedienstete Person ...</u>
15	Jahresabschluss	<u>siehe 5</u>
16	Mitteilung des Tagesverpflegungssatzes	<u>siehe 5</u>
17	Schlussvorschriften	<u>siehe 5</u>

#### 4. Anmerkungen zu den Speiseplänen der JVAF aus ernährungsphysiologischer Sicht

Ausgangspunkt der Beratung am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Potsdam am 2009-09-29 durch Frau Hofmann, Deutsches Institut für Ernährungsfor- schung, waren die Speisepläne der JVAF Berlin.

Folgende Mängel wurden herausgestellt:

- ◆ Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind die Speisepläne wenig aussagekräftig, insbesondere fehlt die Nährwertkennzeichnung. „Das Standardwerk für Nährstoffempfehlungen im deutschsprachigen Raum, die D-A-CH Referenzwerte, haben die Gesellschaften für Ernährung in Deutschland (DGE), Österreich (ÖGE) und der Schweiz (SGE und SVE) gemeinsam herausgegeben. Die dort genannten Empfehlungen für gesunde Erwachsene, Kinder und Jugendliche sind nach Alter und meist auch nach Geschlecht differenziert. Sie nennen empfohlene Zufuhrmengen, Mindest- oder Höchstwerte für die tägliche Aufnahme an Hauptnährstoffen (Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß) sowie an Vitaminen, Mineralstoffen, Energie, Wasser, Ballaststoffen und Alkohol.“<sup>6</sup>
- ◆ Es fehlen die gesetzlich vorgeschriebenen Angaben zu den in den Lebensmitteln enthaltenen Zusatzstoffen, ohne die heute keine Speisekarte mehr auskommt. Seit dem 20. Januar 2009 ist eine neue europaweite Gesetzgebung für die Verwendung von Zusatzstoffen in Lebensmitteln in Kraft, die auch eine besondere Kennzeichnung von Produkten, die bestimmte Farbstoffe enthalten, vorsieht.
- ◆ Die stereotype Angabe >mit Gemüse< widerspricht jeder Bemühung um Vielseitigkeit in der Ernährung, die zu den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (s.u.) für eine gesunde Ernährung gehört. Angaben wie >Rosenkohl<, >Erbsen<, >Sauerkraut< etc. sollten dort erscheinen, auch auf die Gefahr hin, dass ein Gemüse aufgrund der Marktlage ersetzt werden muss. Hier hilft die Fußnote >Änderungen vorbehalten<.
- ◆ Der Speiseplan enthält keinerlei Hinweis auf vitaminreiche Frischkost wie z.B. Salate – übrigens eine der Hauptklagen der Frauen. Vitamine sind unverzichtbar, weil chemisch reine Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate erst durch das Hinzukommen von Vitaminen – und Mineralstoffen – zu vollwertigen Nährstoffen ergänzt werden. „Ein Mangel an Vitaminen kann krank machen. Wir fühlen uns müde und unglücklich, denn nahezu alle Körperprozesse werden durch Vitamine beeinflusst.“<sup>7</sup> In der psychischen Ausnahmesituation eines Gefängnisaufenthalts brauchen die Frauen zuallerletzt eine Ernährung, die „müde und unglücklich“ macht. Eine gesunde Ernährung ist eine prioritäre Voraussetzung für die Erhaltung oder Herstellung der Gesundheit der Insassinnen.
- ◆ Außer der Frischkost gehören auf den Speiseplan ganz dringend Milch und Milchprodukte, die zum täglichen Verzehr vorgeschlagen werden (4 DGE-Regel – s.u.)
- ◆ Der lieblose, nichtssagende Speiseplan widerspricht auch der Bedeutung, die das Essen in Gefängnissen – wie in Krankenhäusern – hat. In diesen eingeschränkten Welten kommt dem Essen eine zentrale Rolle zu, Mittag- und Abendessen

<sup>6</sup> <http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/ernaehrungswissen/Naehrwertkennzeichnung/Naehrstoffe.htm>

<sup>7</sup> <http://www.medizinfo.de/ernaehrung/vitamine.htm>

sind Highlights des Tages, sie strukturieren auch den Tag – vor allem für die In-sassinnen, die keiner Arbeit nachgehen (können).

Ein wichtiger praktischer Rat aus dem Beratungsgespräch war auch dieser Hinweis: So weit wie möglich Transportwege vermeiden oder kurz halten! Alle Bemühungen um eine gesunde und vitaminreiche Kost werden durch lange Transportwege konterkariert. *„Vitamine sind äußerst instabil. Bei langer Lagerung und insbesondere durch Erhitzen verflüchtigen sie sich. Darum sollten Sie so oft wie möglich frisches und rohes Gemüse und Salate zu sich nehmen.“*<sup>8</sup>



## 5. Ernährungswissenschaftliche Standards

### 5.1 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)<sup>9</sup>

„Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.“

#	Regel	Begründung
1	Vielseitig essen	Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.
2	Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln	Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.
3	Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag ... <sup>10</sup>	Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.
4	Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen	Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B <sub>1</sub> , B <sub>6</sub> und B <sub>12</sub> ). Mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

<sup>9</sup> Quelle: <http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15>

<sup>10</sup> siehe auch Anhang

5	Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel	Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.
6	Zucker und Salz in Maßen	Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.
7	Reichlich Flüssigkeit	Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.
8	Schmackhaft und schonend zubereiten	Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen
9	Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen	Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.
10	Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung	Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

## 5.2 Die aid-Ernährungspyramide



Quelle: Wikipedia <http://www.ernaehrung.de/tipps/vollwertig/vollwert12.php>

Die Ernährungspyramide ordnet die verschiedenen Lebensmittelgruppen entsprechend der für eine vollwertige Ernährung empfohlenen Verzehrsmengen. Da jede Gruppe (z.B. Getränke, Fleisch) bestimmte lebensnotwendige Inhaltsstoffe in unterschiedlicher Menge für unsere Ernährung zur Verfügung stellt, werden sie in unterschiedlich großen Segmenten in der Ernährungspyramide dargestellt. So werden der wünschenswerte Anteil in der täglichen Ernährung und das Verhältnis der Lebensmittelgruppen untereinander leicht erkennbar. Je größer ein Feld ist, desto höher soll die tägliche Verzehrsmenge dieser Lebensmittelgruppen sein. Die Ernährungspyramide dient somit als Checkliste für die richtigen täglichen Verzehrsmengen aller wesentlichen Lebensmittel für eine vollwertige und gesunde Ernährung. Weiter wird empfohlen, auf Abwechslung zu achten und darauf, dass die Lebensmittel frisch sind und möglichst aus biologischem Anbau stammen.

Auf welchen Empfehlungen beruht die aid-Ernährungspyramide?

„Entwickelt wurde die aid-Ernährungspyramide in der praktischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. In der Ernährungsberatung und der Ernährungsbildung in Schulen ist seit Jahren eine feste Größe. Ohne Frage gehört das Konzept der aid-Ernährungspyramide zu den wichtigsten didaktischen Modellen überhaupt, wenn es um die

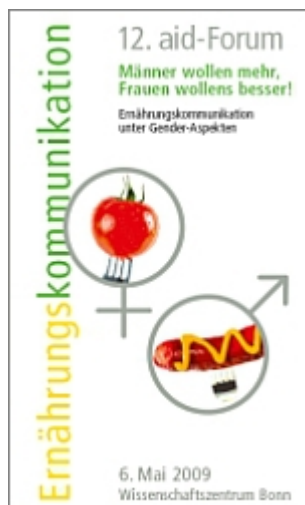
*Vermittlung einer gesunden Ernährung geht. Das bestätigt auch eine Umfrage des aid infodienst, die von der Hochschule Niederrhein durchgeführt wurde. Mehr als 1600 Experten gaben der aid-Ernährungspyramide Bestnoten in Bezug auf Verständlichkeit, Alltagstauglichkeit und der praktischen Planung von Mahlzeiten. Ihr größter Vorteil ist dabei ihre Vielseitigkeit. Denn durch den einfachen Aufbau eignet sie sich für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen genauso wie für die Beratung von Erwachsenen.*

*Das Konzept der aid-Ernährungspyramide orientiert sich dabei streng an den wissenschaftlichen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und des Forschungsinstituts für Kinderernährung. Für die Berechnung sinnvoller Portionsgrößen wurden die empfohlenen Verzehrsempfehlungen dieser Fachgesellschaften durch die Anzahl der Portionen dividiert. Trotzdem kommt es ohne grammgenaue Mengenangaben aus, so dass niemand seine Mahlzeiten abwägen muss. Denn als Maß für eine Portion gilt eine ganz einfache Größe: die eigene Hand. In Kinderhände passt eine kleine Portion, während die Portionen bei Erwachsenen entsprechend größer ausfallen. Das macht das Konzept für jede Zielgruppe leicht nachvollziehbar.“<sup>11</sup>*

---

<sup>11</sup> Harald Seitz, aid, Stand: 08.09.2009, Quelle: [http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide\\_hintergrund.php](http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide_hintergrund.php); Nähere Angaben zu Portionsgrößen unter: [http://www.aid.de/downloads/pyramide\\_tabelle\\_portionsgroesse.pdf](http://www.aid.de/downloads/pyramide_tabelle_portionsgroesse.pdf)

### 5.3 Ernährung unter Gender-Aspekten<sup>12</sup>



#### **„Männer wollen mehr, Frauen wollens besser! Ernährungskommunikation unter Gender-Aspekten“<sup>13</sup>**

Das 12. aid-Forum hat sich mit der Frage beschäftigt, wie eine geschlechterorientierte Ernährungsansprache aussehen kann. Auch wenn >Ernährungsansprache< nicht unser Anliegen ist, lassen sich doch – bei aller Vorsicht – unterschiedliche Bedürfnisse und Wahrnehmungen von Frauen und Männern erkennen. Natürlich soll vermieden werden, stereotype Gendermuster zu (re)produzieren, die Unterschiede zwischen verschiedenen Altersgruppen oder sozialen Schichten können größer sein als zwischen den Geschlechtern. Angestrebt wird ein Verpflegungsangebot, das für Frauen gute Voraussetzungen schafft, ihre Ernährungsbedürfnisse zu befriedigen und bestmögliche Gesundheit zu erlangen und zu erhalten. Dabei werden Geschlechterstereotype zum Essverhalten von Männern – wie sie auf der Tagung angesprochen wurden<sup>14</sup> – unsere Einsichten nicht belasten.

Bezogen auf den Anspruch einer frauengerechten Ernährung ist zwischen körperlich bedingten >Bedürfnissen< und kulturell bedingtem >Ernährungsverhalten< zu unterscheiden. „Geschlechterdifferentes Ernährungsverhalten hängt nicht vom geschlechtlichen Körper ab, sondern ist eine Ausdrucksform des jeweiligen Geschlechterverhältnisses.“<sup>15</sup>

Was haben die Diskussionen zur kulturhistorischen Entwicklung und zum Status Quo der geschlechterspezifischen Ernährung des aid-Forums „Männer wollen mehr, Frauen wollens besser! Ernährungskommunikation unter Gender-Aspekten“ für unser Ziel gebracht? M.E ist es eine Aufforderung, uns mit den folgenden – nicht gerade modernistischen – Unterschieden zwischen Männern und Frauen im Kontext von Ernährung intensiver zu befassen; sie werden für das Ziel einer frauengerechten Ernäh-

<sup>12</sup> 12. aid-Forum "Männer wollen mehr, Frauen wollens besser! Ernährungskommunikation unter Gender-Aspekten" „Männer essen weniger Obst und Gemüse, dafür aber fast doppelt soviel Fleisch- und Wurstwaren als Frauen. Und während Frauen oft "Dauerdiät" halten, zeigen Männer häufig ein eher pragmatisches oder lustbetontes Essverhalten.“

<sup>13</sup> Quelle: <http://www.aid.de/termine/forum.php>

<sup>14</sup> „Dr. Hans Prömper, Leiter des KEB-Bildungswerks Frankfurt zeigte Gender-Perspektiven in der Ernährungskommunikation mit Männern auf. Der Erziehungswissenschaftler und Theologe riet dazu, Sätzen wie "Alle Männer mögen fettes Fleisch" zu misstrauen, da hier Geschlechterrollen konstruiert würden. "Versuchen Sie nach Möglichkeit, Individuen zu sehen und die geschlechtlichen Prägungen Ihrer eigenen "gegenderten Brillen" zu überprüfen." Thomas Altgeld von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. betonte in seinem Vortrag "Gesunde Ernährung - Kein Thema für harte Jungs?", dass ein rein risiko- und defizitorientierter Männlichkeits-Diskurs allein nicht sehr hilfreich sei, um Gesundheitsbedürfnisse und Präventionspotenziale von Jungen und Männern auszuloten.“  
Quelle: [http://www.kochmesser.de/archiv/2009-05/Ernaehrungskommunikation-unter-Gender-Aspekten\\_27336.html](http://www.kochmesser.de/archiv/2009-05/Ernaehrungskommunikation-unter-Gender-Aspekten_27336.html)

<sup>15</sup> Dr. Jana Rückert-John von der Universität Hohenheim auf dem 12. aid-Forum

rung in der Berliner Frauenvollzugsanstalt eine entscheidende Rolle spielen – unabhängig davon, ob sie physiologisch oder kulturell bedingt sind:

- 1 Frauen benötigen aufgrund ihrer – statistisch gesehen – geringeren Körpergröße und ihres – statistisch gesehen – geringeren Gewichts in der Regel geringere Verzehrsmengen und eine andere Nährstoffversorgung. Die Nationale Verzehrsstudie II (NVS II) <sup>16</sup> gibt dazu die folgenden anthropometrischen Daten: „Männer sind mit 84,6 kg im Mittel 14,7 kg schwerer als Frauen (69,9 kg).“ (NVS II:77) „Männer sind mit 177,3 cm im Mittel 13,6 cm größer als Frauen (163,7 cm).“ (NVS II:78)
- 2 Frauen sind grundsätzlich ernährungsbewusster, sie beschäftigen sich häufiger mit Ernährungsfragen,<sup>17</sup> auch die Qualität der Lebensmittel ist für Frauen wichtiger. Als Gründe hierfür kommen zumindest zwei Aspekte infrage – beide sind kulturell bedingt: Erstens fällt Frauen weiterhin meist die Verantwortung für die Ernährung der Familie zu,<sup>18</sup> und selbst, wenn sie diese Rolle nicht innehaben (wollen)<sup>19</sup>, werden Informationen und auch Werbung zu Lebensmitteln, zum Kochen etc. in erster Linie an sie herangetragen.<sup>20</sup> Zweitens spielt ihr Körper gesellschaftlich eine größere Rolle, so dass Aussehen, Schlanksein etc. („Dauerdiät“) und infolgedessen Ernährung eine größere Bedeutung haben. Beide Aspekte werden im Zusammenhang mit der NVS II vertieft und erweitert.
- 3 Frauen wünschen oft eine andere Zusammensetzung ihrer Ernährung. Ernährungsgewohnheiten von Frauen und Männern unterscheiden sich. Nach der NVS II greifen Frauen „stärker zu Gemüse und Obst. Männer essen dagegen doppelt so viel Fleisch und trinken mehr Alkohol.“ ... „Die Domäne der Ernährung ist nach Rückert-John eine wichtige Ressource zur Herstellung von Identität: "Essen macht Geschlecht, denn mittels Essen und kulinarischer Praxen werden Geschlechterrollen zum Ausdruck gebracht." Gleichzeitig drückt Ernährung auch Geschlechtertrennung aus. Damit ist klar, dass es sich beim Thema Ernährung um mehr als den Griff zu Gemüse oder Fleisch handelt.“<sup>21</sup>

<sup>16</sup> Nähere Ausführungen unter 5.4

<sup>17</sup> Am 12. aid-Forum *Männer wollen mehr, Frauen wollens besser! Ernährungskommunikation unter Gender-Aspekten* in Bonn, nahmen knapp 300 Frauen und 10 Männer teil.

<sup>18</sup> „... Studien zeigen, dass die tägliche Essensversorgung der Familie nach wie vor überwiegend Frauensache ist, während sich Männer nicht selten zum Kochen als "Event" hingezogen fühlen.“

aid, Andrea Fenner Quelle: <http://sozialarbeitsnetz.de> → Gender Mainstreaming

<sup>19</sup> „Prof. Dr. Uta Meier-Gräwe stellte in Ihrem Vortrag "Wie berufstätige Mütter den Essalltag ihrer Familie organisieren, fest: "Es bestätigt sich einmal mehr, dass das Handlungsfeld Beköstigung auch heute noch dazu dient, die eigene Geschlechtlichkeit sozial zum Ausdruck zu bringen, indem "Weiblichkeit" bzw. "Männlichkeit" aktiv inszeniert werden." "Zu einer erfolgreichen Ernährungskommunikation gehört auch eine geschlechtersensible Vorgehensweise, die möglichst befreit von allzu stereotypen Rollenbildern sein sollte", so das Fazit von Dr. Margret Büning-Fesel, Geschäftsführender Vorstand des aid infodienst. Aid." Quelle: [http://www.kochmesser.de/archiv/2009-05/Ernaehrungskommunikation-unter-Gender-Aspekten\\_27336.html](http://www.kochmesser.de/archiv/2009-05/Ernaehrungskommunikation-unter-Gender-Aspekten_27336.html)

<sup>20</sup> „Welche Geschlechterstereotypen beim Thema Marketing und Ernährung vorherrschen, erläuterte Marketing-Beraterin Eva Kreienkamp von der FrischCo. GmbH in Berlin. "Männer kommen in der Produktsprache so gut wie gar nicht vor. Durch sich wandelnde Geschlechterrollen und gesellschaftliche Lebensmodelle ist der Ausschluss von Männern jedoch sowohl für Lebensmittelkonzerne als auch für Ernährungsberater(-innen) kontraproduktiv", so die Expertin.“ Quelle: [http://www.kochmesser.de/archiv/2009-05/Ernaehrungskommunikation-unter-Gender-Aspekten\\_27336.html](http://www.kochmesser.de/archiv/2009-05/Ernaehrungskommunikation-unter-Gender-Aspekten_27336.html) „Wir müssen verstehen, woher Stereotypen kommen, sie bewerten und in unserer Kommunikation darauf achten, diese Stereotypen nicht noch zu verstärken. Damit tragen wir zu mehr Geschlechtergerechtigkeit bei“, formulierte die Marktforscherin und Marketingberaterin Eva Kreienkamp ihr Verständnis von Gender-Marketing. Geschlechtersensible Ernährungskommunikation formuliere Nutzenbotschaften für Männer und Frauen. Wer seine Zielgruppe erreichen wolle, müsse neben den Botschaften auch die Medienwahl und die Orte der Ansprache anpassen. Bisher würden Männer nur in geringem Maße als relevante Zielgruppe für Ernährungsbotschaften und Produkte identifiziert, so Kreienkamp. "Wir müssen Geschlechterstereotype durch Perspektivwechsel und geschlechteruntypische Darstellungen überwinden." aid, Andrea Fenner <http://sozialarbeitsnetz.de> → Gender Mainstreaming

<sup>21</sup> aid, Andrea Fenner Quelle: <http://sozialarbeitsnetz.de> → Gender Mainstreaming



## 5.4 Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II aus der Genderperspektive

Deutlich mehr und differenziertere Ergebnisse zu Geschlechterunterschieden im Zusammenhang mit Ernährung finden sich in der repräsentativen Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II). Ihr Ziel war es, „aktuelle und belastbare Primärdaten für die Ernährungsberichterstattung des Bundes generieren“<sup>22</sup>, also eine gesamtdeutsche Grundlage für ernährungspolitische Entscheidungen zu schaffen. 10.406 (53,8%) Frauen und 8.923 (46,2%) Männer im Alter von 14-80 Jahren nahmen an der Nationalen Verzehrsstudie II teil. Dies entspricht einer Gesamtzahl von 19.329 Teilnehmern.<sup>23</sup> (NVS II:35) „Im Rahmen der NVS II wurden in standardisierter Weise anthropometrische Messungen bei 580 Jungen und 544 Mädchen im Alter von 14-17 Jahren sowie bei 6.117 Männern und 7.090 Frauen im Alter von 18-80 Jahren durchgeführt.“ (NVS II:XVIII) „Die Beurteilung des Körpergewichts der Erwachsenen erfolgt in Anlehnung an die Klassifizierung des BMI durch die WHO (2000).“ (NVS II:XIX)

Welchen Stellenwert eine ausgewogene Ernährung politisch hat, wird an der zweiten Nationalen Verzehrsstudie deutlich. Es wird ausdrücklich betont, dass – im Gegensatz zu früher – solche Erhebungen nicht in erster Linie Grundlage für eine ausreichende Versorgung der Menschen mit Nahrung ist, sondern das „dieser quantitative Schwerpunkt heute einem qualitativen gewichen: Die Ernährung der Menschen soll nicht nur ausreichend, sondern auch ausgewogen sein, um ernährungsmitbedingten Krankheiten vorzubeugen.“<sup>24</sup> ... „In Deutschland gehören die ernährungsmitbedingten Krankheiten Adipositas, Typ-2-Diabetes und Herz- Kreislauf-Erkrankungen heute zu den häufigsten chronischen Gesundheitsstörungen.“<sup>25</sup>

„Ein vorrangiges Ziel der Ernährungspolitik und präventiven Gesundheitspolitik ist es, den allgemeinen Gesundheitszustand der Bevölkerung durch Befähigung und Motivation der Menschen zu einer gesundheitsgerechten Lebensweise zu verbessern.“ (BROMBACH/WAGNER/EISINGER-WATZL/HEYER, 2006:4)

Nie zuvor gab es in Deutschland so dezidiert und konsequent erhobene Daten zu Geschlechterdifferenzen im Ernährungsverhalten und ernährungsmitbedingten Krankheiten. Es besteht also der politische Wille, die Ernährung der Menschen differenziert in Blick zu nehmen und durch Maßnahmen Schäden durch Fehlernährung zurückzudrängen.

Die soziodemographische Beschreibung der TeilnehmerInnen und die Ergebnisse der anthropometrischen Messungen einschließlich des Risikos für metabolische und kardiovaskuläre Folgeerkrankungen geben – mit Einschränkungen und besonderen Akzenten – auch Auskunft über Frauen im Strafvollzug. Davon sind die folgenden Ergebnisse m.E. für eine frauengerechte Ernährung, für Ernährungsverhalten, für Alltagskompetenz und Funktion von Frauen in der Ernährung der Familie relevant:

<sup>22</sup> BROMBACH, Christine/WAGNER, Ute/EISINGER -WATZL, Marianne/HEYER, Alexandra, 2006: Die Nationale Verzehrsstudie II. Ziel: Aktuelle und belastbare Primärdaten für die Ernährungsberichterstattung des Bundes generieren. In: Ernährungs-Umschau 53 (2006), S. 4

<sup>23</sup> Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht, Teil 1. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. Hrsg. Max Rubner-Institut Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe, 2008 im Auftrag des Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Autorinnen: BROMBACH, Christine/WAGNER, Ute/EISINGER -WATZL, Marianne/HEYER, Alexandra (<http://www.was-esse-ich.de/> Downloads, keine Druckversion vorgesehen)

<sup>24</sup> BROMBACH, Christine/WAGNER, Ute/EISINGER -WATZL, Marianne/HEYER, Alexandra, 2006: Die Nationale Verzehrsstudie II. Ziel: Aktuelle und belastbare Primärdaten für die Ernährungsberichterstattung des Bundes generieren. In: Ernährungs-Umschau 53 (2006), S. 4–9

<sup>25</sup> Die Datengrundlage hierfür bildet der Bundeslebensmittelschlüssel (BLS). Der BLS ist die nationale Nährwertdatenbank, die für die Auswertung von ernährungsepidemiologischen Studien wie die NVS II konzipiert wurde. (BROMBACH/WAGNER/EISINGER -WATZL/HEYER, 2006:7)

Kriterium	Angaben in der Nationalen Verzehrsstudie II
<b>Anthropometrische Messungen</b> (Messungen des Körpergewichts, der Körpergröße, des Taillen- und des Hüftumfangs) <sup>26</sup>	<p>Männer sind mit 84,6 kg im Mittel 14,7 kg schwerer als Frauen (69,9 kg). (NVS II:77)</p> <p>Männer sind mit 177,3 cm im Mittel 13,6 cm größer als Frauen (163,7 cm). (NVS II:78)</p>
	<p>50,6% der Frauen (66,0% der Männer) in Deutschland sind übergewichtig oder adipös (BMI <math>\geq 25</math> kg/m<sup>2</sup>) (NVS II:XI)</p> <p>Bei Frauen ist das Risiko für Folgeerkrankungen ab einem Taillenumfang von 80 cm erhöht und ab einem Taillenumfang von 88 cm deutlich erhöht. (NVS II:XX)<sup>27</sup></p>
<b>Ernährungsverhalten</b>	<p>Die Zahl der untergewichtigen Mädchen steigt zwischen dem 14. und 17. Lebensjahr von 4% auf fast 10% an. (NVS II:XI)</p> <p>12% der Deutschen halten eine Diät ein; Gewichtsreduktion ist für junge Frauen der Hauptgrund eine Diät einzuhalten. Mit einem Prozentsatz von 8% aller Frauen in den beiden unteren Altersklassen (7,9% und 7,7%) liegen sie mehr als doppelt so hoch wie die gleich alten jungen Männer mit 3% (2,9% und 3,3%). (NVS II:XXI)</p> <p>Das Einhalten einer besonderen Ernährungsweise ist bei den jüngeren Frauen im Alter von 14-34 Jahren besonders hoch. (NVS II:97)</p>
<b>Ernährungskompetenz</b>	<p>Frauen kennen die Bedeutung von „5 am Tag“ mehr als doppelt so häufig (39,9%) wie die Männer (17,7%). (NVS II:99)</p>
	<p>Die Frauen liegen mit einer Häufigkeit von 74,3% deutlich höher in ihrem Informationsverhalten als die Männer mit 58,1%. Ernährung ist das Thema, für das sich Frauen verantwortlich fühlen und (immer noch) verantwortlich sind. Schon mehr als die Hälfte der jungen Frauen im Alter von 14-18 Jahren interessieren sich für das Thema Ernährung. Das höchste Interesse findet sich bei den 51-64-jährigen Frauen (rund vier Fünftel). (NVS II:103)</p>

<sup>26</sup> „In Hinblick auf das Risiko für metabolische und kardiovaskuläre Folgeerkrankungen spielt nicht nur das Ausmaß des Übergewichtes, wie es sich durch den BMI klassifizieren lässt, eine Rolle sondern auch die Fettverteilung. Eine erhöhte abdominelle Fettansammlung (sog. Apfeltyp) geht gegenüber einer subkutanen Fettansammlung im Bereich von Hüfte und Oberschenkel (sog. Birnentyp) mit einem höheren Risiko für metabolische und kardiovaskuläre Erkrankungen einher. Eine WHR über 1,0 bei Männern und über 0,85 bei Frauen gilt als Marker für eine abdominelle Fettansammlung (WHO 2000).“ (NVS II:XIX)

<sup>27</sup> „Während früher die WHR als Marker für die Fettverteilung herangezogen wurde, wird heute überwiegend davon ausgegangen, dass der Taillenumfang allein einen leicht zu bestimmenden aber ebenfalls aussagekräftigen Parameter darstellt (WHO 2000).“ (NVS II:XX)



	<p>Die Frage nach dem tatsächlichen Einkauf von Bioprodukten bestätigten 42,1% Frauen und 30,5% Männer. Im Altersvergleich sind es die 25-64-jährigen Frauen und Männer, die am häufigsten Bioprodukte kaufen. Mit höherem Schulabschluss steigt die Häufigkeit, Bioprodukte zu kaufen deutlich auf 59,6% (Frauen) bzw. 47,7% (Männer) bei Abitur/Fachhochschulreife an, ebenso wie mit steigendem Haushaltseinkommen (für Männer und Frauen). (NVS II:119)</p>
Risikoeinschätzung	<p>Frauen sind gegenüber gentechnisch veränderten Lebensmitteln ablehnender als Männer (57,6% der Frauen und 53,2% der Männer). (NVS II:112)</p>
	<p>Gesundheitsgefahren durch Nahrungsmittel und Getränke (Rückstände von Spritzmitteln im Pflanzenbau und Rückstände von Tierarzneimitteln sowie verdorbene Lebensmittel) sehen Frauen häufiger als Männer als Risikoquelle (NVS II:XIII)</p>
Frauenrolle vs. Männerrolle	<p>Die Zuständigkeit für den Lebensmitteleinkauf wird stark durch die Rollenverteilung zwischen den Geschlechtern geprägt. 65% der Frauen (29% der Männer) sind ausschließlich für den Einkauf zuständig. Bei 47% der Männer ist eine andere Person für den Lebensmitteleinkauf zuständig, leben sie mit einer Partnerin zusammen steigt dieser Anteil auf 51%. Je mehr Personen im Haushalt leben, desto weniger häufig sind Männer für den Lebensmitteleinkauf zuständig. Frauen übernehmen zu zwei Dritteln den Einkauf, unabhängig davon, ob sie mit oder ohne Partner leben. (NVS II:XIV und 116)</p>
	<p>Zwei Drittel (65,2%) der befragten Frauen schätzen ihre Kochfähigkeiten als „sehr gut/gut“ ein (Männer 31,9%).</p> <p>„Ich koche wenig bis gar nicht gut“ sagen dagegen viel mehr Männer als Frauen (5,4% Frauen, 26,1% Männer), überhaupt „nicht kochen“ trifft auf 0,9% der Frauen (Männer 13,4%) zu. Werden die beiden letzten Kategorien zusammengefasst, stehen 6,4% Frauen 39,4% Männer gegenüber, die „wenig bis gar nicht gut“ oder „überhaupt nicht“ kochen können. (NVS II:105)</p> <p>Die Auswertung nach Altersgruppen bestätigt die Angaben zur Selbsteinschätzung der Kochkompetenz. Dort wurde ein kontinuierlicher Anstieg der Kochkenntnisse mit zunehmendem Alter der Frauen festgestellt. Auch hier wurden die Gerichte desto häufiger selbst schon gekocht, je älter die Frauen waren. (NVS II:109)</p> <p>Während Frauen mit einer Häufigkeit von 84-93% vorgegebene Gerichte alle selbst zubereitet haben, kommen die Männer auf eine Häufigkeit von 33-61%. (NVS II:XXIII)</p>
Monatliches Haushalts-Netto-Einkommen	<p>Während die Frauen häufiger in den unteren Einkommensklassen (bis unter 2000 €) zu finden sind, geben mehr Männer als Frauen an, in den höheren Einkommensgruppen zu liegen.</p>

Persönliches Nettoeinkommen	Einen Nettoverdienst von weniger als 750 € monatlich haben 42% der Teilnehmerinnen (17% der Männer). Über 1500 € netto im Monat verdienen 16% der Frauen (45% der männlichen Teilnehmer) (NVS II:XVII)
Zusammenhang zwischen anthropometrischen und soziometrischen Daten	Mit steigendem Pro-Kopf-Nettoeinkommen zeigt sich bei Männern und Frauen ein Absinken des BMI. (NVS II:XII)  Bei den Frauen steigt der Anteil „Normalgewichtiger“ mit dem Pro-Kopf-Nettoeinkommen an. Der niedrigste Anteil adipöser Frauen (und Männer) findet sich bei einem hohen Pro-Kopf-Nettoeinkommen. (NVS II:89f.)
	Je höher der Schulabschluss desto geringer ist der BMI bei Männern und Frauen. (NVS II:XII)  Mit zunehmendem Bildungsniveau steigen die Anteile an Personen mit normalem Körpergewicht und sinken die Anteile an Personen mit Übergewicht bzw. Adipositas. Besonders deutlicher sind die Unterschiede bei den Frauen, der Anteil Normalgewichtiger steigt von 33,5% bei Frauen mit Hauptschulabschluss auf 66,0% bei Frauen mit Hochschulreife. 88

Der Weg zu einer gesundheitsorientierten Ernährungszusammensetzung und -zubereitung und zu der Gesundheit zuträglichen Essgewohnheiten im Laufe eines Tages müssen gelernt werden. Die Zeit, die Frauen in Haft verbringen, sollte für die Stärkung und Etablierung gesundheitsförderlicher Alltagsstrukturen in den Bereichen Ernährung genutzt werden. Dabei sollte die einzelne Frau als Subjekt aus eigenem Recht angesprochen werden und nicht als Familienfrau, sonst geraten wir in die Falle des „Familismus“. <sup>28</sup> Wenn Frauen im Strafvollzug auf diese Weise Verantwortlichkeit für den eigenen Körper lernen können, reproduzieren wir damit nicht die typische Frauenrolle. Hier lernen Individuen, nicht Haushalte.

<sup>28</sup> Margrit EICHLER hat in ihren nicht-sexistischen Forschungsmethoden mit dem Begriff „Familismus“ eine spezifische Kategorie der mangelnde Geschlechtersensibilität beschrieben: Familien werden als kleinste sozialwissenschaftliche Analyseeinheit erforscht, wo Individuen in ihrer Geschlechtsidentität hätten untersucht werden müssen. (EICHLER, Margrit, 1988: Nonsexist Research Methods. A Practical Guide, Boston)

## 5.5 Relevanz des Nationalen Aktionsplans zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten

Im Juni 2008 hat das Kabinett den „Nationalen Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten“ beschlossen und so mit der Umsetzung der Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie begonnen. Mit „IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ wollen Gesundheitsministerium und Verbraucherministerium erreichen, *„dass Kinder gesünder aufwachsen, dass Erwachsene gesünder leben und dass alle von einer höheren Lebensqualität und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit in Bildung, Beruf und Privatleben profitieren.“*<sup>29</sup> Davon dürfen strafgefangene Frauen nicht ausgeschlossen werden, denn es heißt: *„Für jede Bürgerin und jeden Bürger ist es in Deutschland grundsätzlich möglich, gesund zu leben, sich insbesondere eigenverantwortlich gesund zu ernähren und ausreichend zu bewegen.“* (Nationaler Aktionsplan:7)

Ein Aktionsplan, für dessen Umsetzung in den Haushalten der Bundesministerien für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und für Gesundheit für die kommenden drei Jahre jeweils 15 Millionen Euro eingeplant sind, sollten an gefangenen Frauen (und Männern) nicht vorbeigehen. Bisher tauchen sie in der Beschreibung der Zielgruppen z.B. der Außer-Haus-Verpflegung oder Gemeinschaftsverpflegung nicht auf.<sup>30</sup> Hier müssen wir Problembewusstsein bei den AkteurInnen herstellen.

*„Diese Mittel sollen eingesetzt werden, um*

- die Bedeutung einer gesunden Ernährung und ausreichender Bewegung für die eigene Gesundheit zu vermitteln und Menschen mit Freude und Genuss zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren;*
- Empfehlungen zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten zur Verfügung zu stellen, die die Zielgruppen ansprechen und gut im Alltag umgesetzt werden können;*
- Strukturen zur Erleichterung eines gesunden Lebensstils mit ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung in Eigenverantwortung zu schaffen bzw. zu verbessern;*
- Akteure und Maßnahmen zu vernetzen, die zu einem erweiterten, aufeinander abgestimmten Angebot beitragen und*
- gute und bewährte Projekte bekannt zu machen, um dadurch die Verbreitung und Nachhaltigkeit zu fördern.“*<sup>31</sup>

In diesen Zielen ist vieles enthalten, was strafgefangenen Frauen – gerade auch mit Blick auf die Resozialisierung – vermittelt werden sollte. Nur das gesundheitlich sicher richtige Ziel *„ausreichender Bewegung“* erscheint – zumindest kurzfristig – natürlich paradox. Aber vielleicht kann es ja Frauen anregen, das vorhandene Sportangebot stärker zu nutzen.

<sup>29</sup> <http://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=bvpg&snr=6977>

<sup>30</sup> *„Das Verpflegungsangebot in Kindertageseinrichtungen, Schulen und Arbeitsstätten, in Krankenhäusern, Senioreneinrichtungen, aber auch beim gastronomischen Service z.B. in Restaurants, Raststätten, Zügen und Flugzeugen entspricht häufig nicht den Anforderungen an eine ausgewogene, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördernde Ernährung.“* (Nationaler Aktionsplan:35)

<sup>31</sup> <http://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=bvpg&snr=6977>

## 6 Vorschläge

### 6.1 Anmerkungen zur Zielgruppe

Bevor hier Vorschläge für eine frauengerechte Ernährung aufgestellt werden, sollten wir uns einige Merkmale der Klientel vor Augen führen, deren Ernährung verbessert werden soll:

- ◆ Eine große Zahl der Insassinnen hat keine abgeschlossene Schulbildung und gehört zu den GeringverdienerInnen, zumal sie als Frauen von der Lohnlücke zwischen den Geschlechtern betroffen sind. Ein niedriges Bildungsniveau und ein geringes Pro-Kopf-Nettoeinkommen sind aber eben die Lebensumstände, in denen Menschen häufiger von Übergewicht bzw. Adipositas betroffen sind. (NVS II:XII und 89f.) Insofern ist eine überdurchschnittliche Anzahl übergewichtiger und adipöser Insassinnen anzunehmen.
- ◆ Zwangsläufig sind die Insassinnen in ihrer Bewegung eingeschränkt. Bewegungsmangel ist aber zugleich der Gesundheit abträglich. Umso wichtiger ist es, eine Kost anzubieten, die nicht zu fett und zu süß ist, sondern reichlich Rohkost enthält. *„Mehr als 200 Langzeitstudien erbrachten ein eindeutiges Ergebnis: Personen, die viel Gemüse und Obst essen, erkrankten seltener an Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine besondere Schutzwirkung zeigten alle Kohlgemüse, dunkelgrünes Blattgemüse sowie rotes und gelbes Gemüse und Obst.“*<sup>32</sup> Dabei ist auch auf die Zubereitung zu achten.
- ◆ Frauen im Strafvollzug bringen zu einem großen Teil Missbrauchs- und Gewalterfahrungen mit; abweichendes Verhalten geht oft auch mit gesundheitlichen Störungen einher. Therapeutinnen weisen auf den – gegenüber der Gesamtbevölkerung – erhöhten Anteil von Essstörungen hin.
- ◆ Viele der Insassinnen kommen aus Lebensumständen, in denen sie mit einer Vielzahl von Problemen zu kämpfen hatten. Aus diesem aufreibenden Leben bringen die Frauen bestimmt weder ein gesundes Bewusstsein für ihren Körper noch ein Bewusstsein für einen gesunden Körper noch ausreichende Kenntnisse über die Zusammenhänge von ausgewogener Ernährung und Gesundheit mit. Stattdessen sind manche drogenabhängig und/oder versuchen, ihr Leben mit Medikamenten oder anderen Substanzen erträglicher zu machen. Unabhängig von jeder Entscheidung für oder gegen eine Entwöhnungstherapie ist eine Ernährung notwendig, die die Probleme der Frauen berücksichtigt.
- ◆ Ein Großteil der Frauen sind Mütter, die draußen die Rolle der Familienmanagerinnen hatten. Ihre Ehemänner oder Partner sind mit Kindern und Haushalt oft gänzlich überfordert und entziehen sich diesen Aufgaben. *„Fast drei Viertel der Männer zwischen 20 und 25 Jahren überlässt das Handlungsfeld der Beköstigung ihren Müttern, Omas oder Partnerinnen“, berichtet Prof. Dr. Uta Meier-Gräwe während des 12. aid-Forums.*<sup>33</sup> Solche Verhaltensmuster sind im späteren Erwachsenenalter nur schwer zu durchbrechen.

<sup>32</sup> Dr. Maike Groeneveld, Bonn, Artikel erstellt: 20.08.2007 [http://www.aid.de/ernaehrung/sekundaere\\_pflanzenstoffe.php](http://www.aid.de/ernaehrung/sekundaere_pflanzenstoffe.php)

<sup>33</sup> aid, Andrea Fenner <http://sozialarbeitsnetz.de> → Gender Mainstreaming

## 6.2 Wie müsste eine zielgruppengerechte Ernährung aussehen?

Wie in vorangehenden Abschnitten beschrieben, steht die Verpflegung der Insassinnen der Bereiche Lichtenberg und Pankow (Neukölln steht noch aus) der JVA Berlin in krassem Gegensatz zu ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und bundespolitischen Zielsetzungen für die gesamte Bevölkerung im Bereich Ernährung und Gesundheit. Hier sind grundlegende Änderungen im Interesse der Frauen und der Gesellschaft dringend erforderlich. Endlich ist die Forderung nach geschlechterdifferenzierenden Daten erfüllt, so dass eine praktische Umsetzung deutlich erleichtert wird, um durch bedarfsgerechtes Essen unerwünschten Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Eine frauenorientierte Ernährung berücksichtigt zumindest die folgenden Aspekte:

- ◆ Anpassung der Verpflegung an die physiologischen Bedürfnisse der Zielgruppe >Frauen in Haft< durch klare Festlegung des Energiebedarfs für Frauen (jugendliche und erwachsene) in dieser Lebenslage auf der Grundlage anthropometrischen Daten, damit Frauen nicht mehr wie Männer behandelt und „abgespeist“ werden
- ◆ Zusammensetzung der täglichen Verpflegung entsprechend den wissenschaftlichen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wie sie in den 10 Regeln und der aid-Ernährungspyramide zum Ausdruck kommen. *„Vielseitig essen heißt: Essen Sie aus jeder Lebensmittelgruppe etwas. Orientieren Sie sich dabei an der Größe des jeweiligen Pyramidenfeldes: Großes Feld: Essen Sie Lebensmittel aus dieser Gruppe oft und reichlich. Kleines Feld: Gehen Sie mit diesen Lebensmitteln sparsam um.“*<sup>34</sup>
- ◆ Schonende Zubereitung der Mahlzeiten nach Methoden, die die Schutzwirkung von Gemüse erhalten. *„Vitamine sind essentielle Wirkstoffe, das heißt, dass sie zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus lebensnotwendig sind.“*<sup>35</sup> Ballaststoffe, Vitamine und eine große Gruppe von Substanzen, die als sekundäre Pflanzenstoffe<sup>36</sup> bezeichnet werden, sollen auf dem Teller ankommen und nicht im Kochgeschirr hängen bleiben. Interessanterweise waren Strafgefangene schon an der Entdeckung der Vitamine beteiligt.<sup>37</sup>

<sup>34</sup> aid, Bonn <http://www.aid.de/ernaehrung/10regeln.php>

<sup>35</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin>

<sup>36</sup> „Sekundäre Pflanzenstoffe beeinflussen bestimmte Funktionen des Körpers und werden deshalb auch als bioaktive Substanzen bezeichnet. Eine bioaktive Wirkung eines sekundären Pflanzenstoffs spürt jeder, der Kaffee oder Tee trinkt: Die Kreislauf anregende Wirkung des Koffeins ist weithin bekannt und wissenschaftlich gut untersucht. Zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe üben gesundheitsfördernde Wirkungen aus. Viele traditionelle Hausrezepte nutzen sie gezielt bei bestimmten Erkrankungen, z. B. die antibiotische Wirkung von Zwiebeln bei Husten oder Mittelohrentzündungen. Die präventiven Wirkungen der sekundären Pflanzenstoffe werden seit den 1980er Jahren mit wissenschaftlichen Methoden erforscht.“ Dr. Maike Groeneveld, Bonn Artikel erstellt: 20.08.2007 [http://www.aid.de/ernaehrung/sekundaere\\_pflanzenstoffe.php](http://www.aid.de/ernaehrung/sekundaere_pflanzenstoffe.php)

<sup>37</sup> „Eijkman hatte in einem Militärhospital in [Batavia](#) beobachtet, dass neben Patienten (Strafgefangenen) und Personal auch die Hühner im Hof des Hospitals die Symptome der Krankheit Beri-Beri (zu deutsch: Schafsgang) zeigten. Denn die Hühner wurden seit kurzem mit dem gleichen weißen, geschälten Reis gefüttert wie die Patienten und das Personal, statt wie bisher mit braunem Reis. Beri-Beri ging mit Lähmungen und Kräfteverlust einher. Diese Krankheit trat erst auf, nachdem man in diesen Ländern europäische Reisschälmaschinen eingeführt hatte. Es wurde eine Mangelkrankheit vermutet. <http://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin>

- ◆ abwechslungsreiche Versorgung mit Rohkost – Obst und Gemüse. *„Der Körper braucht viele verschiedene Nährstoffe, die alle durch unterschiedliche Lebensmittel geliefert werden. Daher sollte die Ernährung so abwechslungsreich wie möglich sein. Nichts ist verboten - auf die Menge kommt es an!“*
- ◆ standortnahe Versorgung der Insassinnen, um den Verlust an wertvollen Nährstoffen durch lange Transportwege zu vermeiden, um warme Gerichte auch wirklich warm zu servieren, ohne durch erneutes Aufwärmen Nährwert und Geschmack zu beeinträchtigen.
- ◆ Berücksichtigung der >Ausnahmesituation< der Frauen durch Flexibilität im Speisenangebot. Bei Alkoholikerinnen führen gleich mehrere Faktoren zu einem Vitaminmangel. Die chronisch Suchtkranke nimmt außer dem Suchtmittel kaum andere Nahrung zu sich, sie leidet an einer Mangelernährung. *„Die Schleimhaut des Verdauungstraktes über Speiseröhre, Magen und Dünndarm kann schwer geschädigt sein, ebenso die Bauchspeicheldrüse. Nahrungseinnahme ist verbunden mit Übelkeit, Erbrechen, Durchfall. Die Verdauung und Aufnahme im Magendarmtrakt ist gestört ([Malabsorption](#), [Maldigestion](#)). Zu Schäden des Blutbildes und des Nervengewebes kommt es v.a. durch Mangel der Vitamine B<sub>1</sub> ([Wernicke-Korsakow-Syndrom](#)), Vitamin B<sub>6</sub> und Folsäure ([Polyneuropathie](#)) und B<sub>12</sub> ([perniziöse Anämie](#), [funikuläre Myelose](#)). Die Infektabwehr ist gemindert. Die [Blutgerinnung](#) ist – aus verschiedenen Gründen – gestört.“<sup>38</sup>*

Ferner sollte geprüft werden, ob für die Wiedereingliederung der Frauen nach der Haft ein qualitativ hochwertiges Bildungsangebot im Bereich Ernährung entwickelt werden sollte. Allen Beteiligten ist klar, dass der Aufenthalt in der Strafanstalt – mehr als alles Andere – genutzt werden muss für den Erwerb von Alltagskompetenzen. Fundiertes Wissen in Ernährungsfragen kann den Frauen Anerkennung und Selbstwertgefühl vermitteln, aber nur, wenn das Niveau anspruchsvoll genug ist. Zu warnen ist vor dem >Jodel-Diplom<.

---

<sup>38</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin>

## Die Kampagne "Fünf am Tag"



### Gesundheit fördern mit Genuss

Möglichst bunt, vielseitig und geschmackvoll: Die Kampagne "5 am Tag" will die Gesundheit mit Genuss fördern. Fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, so lautet die Botschaft des Vereins "5 am Tag".

Seit Mai 2000 verbreitet der Verein seine wichtige Botschaft. Sie basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes erkranken.

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und das Bundesministerium für Gesundheit haben die Schirmherrschaft für die Kampagne übernommen. Zu den Mitgliedern des Vereins zählen unter anderem verschiedene Länderministerien, die Deutsche Krebsgesellschaft, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, der aid infodienst und verschiedene Krankenkassen. Als Wirtschaftspartner unterstützen zahlreiche Lebensmittelhersteller, Gemüseerzeuger und Handelspartner neben vielen anderen den Verein. Ihr gemeinsames Ziel ist es, die Bundesbürger zu einem höheren Verzehr an Gemüse und Obst zu motivieren und so den Gesundheitszustand der Bevölkerung nachhaltig zu verbessern.

Eine enge Zusammenarbeit mit Unternehmen aus der Ernährungsindustrie, dem Lebensmittelhandel, der Gemüse- und Obsterzeugung sowie der Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie, soll gewährleisten, dass die "Fünf-am-Tag"-Botschaft die Verbraucher dort erreicht, wo sie ihre Kaufentscheidungen treffen. Im Rahmen der "5 am Tag"-Kampagne finden vielfältige Aktivitäten statt, wie Gesundheitstage, Messestände oder Projektwochen in Schulen.

*Dr. Maike Groeneveld, Bonn*

Artikel erstellt: 14.08.2007

<http://www.aid.de/ernaehrung/5amtag.php>