**Satt ist nicht genug! Zukunft braucht gesunde Ernährung**

*Handreichung für die Erntedankaktion 2017*

Die UN-Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation (FAO) sieht Rückschritte im Kampf gegen den Hunger. Seit 2015 steige die Zahl der unterernährten Menschen weltweit erneut, sagte FAO-Generaldirektor José Graziano da Silva. Derzeit herrschten in 19 Ländern lang anhaltende Krisen, die in vielen Fällen von extremen Wetterphänomenen wie Dürre und Überflutungen begleitet oder ausgelöst würden. In Nigeria, Somalia, dem Südsudan und dem Jemen drohe 20 Millionen Menschen eine Hungersnot.

**Zahlen, Fakten,**

*(Datenbasis ist der FAO-Bericht The* [*State of Food Insecurity and Nutrition in the World*](http://www.fao.org/3/a-i4646e.pdf)*, 2017.)*

* **815 Millionen Menschen** auf der Welt haben nicht genug zu essen. Damit ist die Zahl der weltweit Hungernden von 777 Millionen (2015) um 38 Millionen gestiegen. Das hat vor allem menschengemachte Ursachen. Allein am Horn von Afrika und in Nigeria sind momentan 20 Millionen Menschen mehr akut vom Hungertod bedroht. Dort schaffen Konflikte, Kriege, Vertreibung und Klimaveränderungen zusätzlich Hunger.   
  Das Nachhaltigkeitsziel der Vereinten Nationen, den weltweiten Hunger bis zum Jahr 2030 zu beenden, kann nur mit größten internationalen Anstrengungen erreicht werden. Vor allem [Krisen und Konflikte](http://de.wfp.org/themenseite-krise-syrien), [Naturkatastrophen](http://de.wfp.org/was-wir-tun/nothilfe) und die Folgen des [Klimawandels](http://de.wfp.org/klimawandel) stellen große Herausforderungen im Kampf gegen den Hunger dar.
* Auf der Erde leben fast 7,5 Milliarden Menschen. Einer von neun Menschen weltweit muss jeden Abend hungrig schlafen gehen.
* Hunger ist das größte Gesundheitsrisiko weltweit. Mehr Menschen sterben jährlich an Hunger als an AIDS, Malaria und Tuberkulose zusammen. (Quelle: [World Hunger and Poverty Statistics](http://www.worldhunger.org/articles/Learn/world%20hunger%20facts%202002.htm), WHO 2013)
* Fast alle Hungernden leben in Entwicklungsländern: 520 Millionen in Asien und der Pazifikregion, 243 Millionen Menschen in [Afrika](http://de.wfp.org/hunger-afrika). Der Anteil der Hungernden an der Bevölkerung ist mit 20 Prozent in Afrika am höchsten.

**Definitionen**

**Fehlernährung** (malnutrition) = Nahrungsenergie (Kalorien) und Nährstoffe

(Kohlehydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe) werden in zu geringen oder zu

hohen Mengen aufgenommen. Fehlernährung ist der Überbegriff für Unterernährung,

Überernährung und Mangelernährung/Mikronährstoffmangel - die vier häufigsten

Erscheinungsformen.

**Unterernährung** (undernutrition) = chronische Unterversorgung mit Nahrungsenergie

und/oder Nährstoff en. Kleinkinder unter fünf Jahren sind besonders betroffen. Bei ihnen

macht sich Unterernährung an einem Geburtsgewicht unter 2500 g (low birth weight),

Untergewicht (underweight), Auszehrung (wasting) oder reduziertem Größenwachstum

(stunting) bemerkbar. Betroffen sind **815 Mio. Menschen**.

**Mangelernährung/Mikronährstoffmangel** (micronutrient deficiency) =

Unterversorgung mit Mikronährstoffen (Vitamine und Mineralstoff e). Hierbei geht es

ausschließlich um die Qualität der aufgenommenen Nahrung. Am weitesten verbreitet sind

Vitamin A-, Jod- und Eisenmangel. Die Zahl der Betroffenen ist nur schwer messbar. Die meisten Schätzungen liegen um einen Wert von etwa **2,5 Mrd. Menschen**.

**Überernährung** (overnutrition) = chronische Überversorgung mit Nahrungsenergie und

Nährstoffen. Folgen sind Übergewicht (overweight) und Fettleibigkeit (obesity). Betroffen sind 1,9 Mrd. Menschen.

Meist treten diese unterschiedlichen Formen von Fehlernährung gemeinsam auf. Menschen,

die zu wenig Kalorien zu sich nehmen, nehmen meist auch zu wenig andere Nährstoffe auf

und leiden daher gleichzeitig an Unterernährung und Mangelernährung.

**„Satt ist nicht genug! Zukunft braucht gesunde Ernährung“ - Das**

**Schwerpunktthema von Brot für die Welt für die 56.-58. Spendenaktion (bis**

**Oktober 2017).**

Brot für die Welt setzt sich dafür ein, dass **alle Menschen satt werden**. Und natürlich

wollen wir mit dem Schwerpunktthema die 815 Millionen Hungernden auf der Welt nicht aus dem Blick verlieren. Aber satt allein ist eben nicht genug. Für eine gute körperliche und

geistige Entwicklung sind **Nährstoffe wie Eisen, Zink, Jod und Vitamine** unerlässlich.

Niemand kann sich aus der Armut befreien, ohne den „richtigen **Treibstoff**“ für seine/ihre

**Entwicklung** zu haben. Etwa 2,5 **Milliarden** Menschen fehlen die für ein gesundes

Leben wichtigen Nährstoffe + Vitamine. Dieser Mangel hat **schwerwiegende Folgen,**

**besonders für Kinder**: Sie bleiben oft in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung

zurück oder sind anfällig für schwere Krankheiten. Die Weichen für das Leben, für ein

eigenständiges Leben, sind damit schlecht gestellt…

Den Mangel an Vitaminen und Mikronährstoffen nennen wir auch **„Stillen Hunger“**. Mit

„Satt ist nicht genug!“ wollen wir zur Lösung dieses globalen Problems beitragen. Noch

einmal sei betont: **Nicht auf Kosten der Hungerbekämpfung!** Aber keine

Entwicklungschancen zu haben, ist auch ein Skandal!

Wir sagen: **Beides – Hunger und Mangelernährung sind vermeidbar**!

Mit dem Schwerpunktthema wollen wir deutlich machen:

Die reichen Gaben der Schöpfung, **gerecht verteilt** und **allen gleichermaßen**

**zugänglich**, ermöglichen ein Sattwerden im umfassenden Sinne: **mit allen Nährstoffen**

**versorgt** und **teilhaftig einer globalen Gerechtigkeit**. Daher setzen wir uns für die

**Umsetzung des Menschenrechts auf Nahrung** ein, das eine **ausgewogene und**

**nährstoffreiche Ernährung mit einschließt**.

**Das richtige Thema zur richtigen Zeit**

Zugang zu ausreichender UND gesunder Ernährung ist nicht nur ein **Menschenrecht**. Sondern auch eine Maßnahme der **Katastrophenvorsorge**. „Satt ist nicht genug!“ soll dazu beitragen, die **Widerstandskraft** von Menschen zu **erhöhen**. Mangelernährte Männer, Frauen und vor allem Kinder werden viel schneller Opfer von Krankheiten und Epidemien – sei es Ebola, Cholera oder Durchfall.

Müssen sich **Familien auf die Flucht begeben**, werden diejenigen, die schon zuvor keine ausreichende und ausgewogene Nahrung hatten, den Strapazen der Flucht am wenigsten gewachsen sein.

Nehmen Wetterextreme und Dürren durch den **Klimawandel** zu, breiten sich **zuvor unbekannte Schädlinge** aus, so wird die Kleinbauernfamilie überleben, die nicht nur auf eine Sorte Getreide oder eine Art Gemüse gesetzt hat.

**Kernthesen zu „Satt ist nicht genug“**

1. **Ernährung muss vielfältig, gesund und bezahlbar sein.**

* deckt die **Grundbedürfnisse** des menschlichen Körpers
* trägt zu einer adäquaten körperlichen und geistigen Entwicklung bei
* viele nährstoffreiche Pflanzen sind in den letzten Jahrzehnten **verloren** gegangen, deshalb: **Wiederbelebung** alter Kulturpflanzen und regional angepasster Sorten unter ökologisch verträglichen Bedingungen produzierte Nahrungsmittel sind auch für die menschliche Gesundheit förderlich
* vielfältige und gesunde Nahrungsmittel müssen den Produzierenden ein **faires und ausreichendes Einkommen ermöglichen** und für alle **bezahlbar** sein

**2. Bäuerliche Landwirtschaft kann für eine ausgewogene und gesunde**

**Ernährung sorgen.**

nachhaltige bäuerliche Landwirtschaft und Kleinfischerei leisten einen wesentlichen

Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung durch:

* Produktion **vielfältiger** Nahrungsmittel
* **ökologisch verträgliche** Tierhaltung
* **bestandsschonenden** Fischfang
* Bauernfamilien benötigen jedoch Unterstützung im Anbau von regional angepassten Sorten und in der Anwendung von ökologisch nachhaltigen Anbaumethoden

**3. Wenn Frauen unterstützt werden, ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung aller möglich.**

* Frauen leisten in vielen Ländern des Südens einen bedeutsamen Beitrag zur Produktion von Nahrungsmitteln – sind aber oft stark **benachteiligt**
* Frauen können die regionale Versorgung mit gesunden und vielfältigen Nahrungsmitteln verbessern
* Gleichzeitig ist die Versorgung von schwangeren, stillenden Müttern sowie von Kleinkindern mit einer qualitativ ausgewogenen, vielfältigen und gesunden Ernährung wichtig, besonders in **den ersten 1000 Lebenstagen** eines Kindes
* Die Zeit der Schwangerschaft und die ersten Lebensjahre eines Kindes bilden den **Grundstein für eine adäquate körperliche und geistige Entwicklung** und

somit für ein **aktives und gesundes** Leben

**4. Eine vielfältige und qualitativ ausgewogene Ernährung muss im Einklang mit**

**der Bewahrung der Schöpfung stehen.**

* umweltschonende und ressourcensparsame Produktionsweise ist notwendig, damit sich auch die uns **nachfolgenden Generationen** qualitativ ausgewogen und nährstoffreich ernähren können
* dies bedeutet auch, **Fleisch und Fisch nur in Maßen** zu konsumieren

Im **Mittelpunkt der aktuellen 58. Aktion** steht die Versorgung mit gesunden Nahrungsmitteln in **städtischen Gebieten:**

* Immer mehr Menschen leben in städtischen Gebieten – auch hier Recht auf gute Nahrung
* Belieferung von **Schulkantinen**
* **Hausgärten, Beratung, Schulung** – hier besonders: **Ernährungssituation von kranken Familienmitgliedern** verbessern
* **Kleinbauern verkaufen Überschüsse** in den Städten

**Was kann jede und jeder von uns tun, um Hunger und Mangelernährung auf**

**der Welt zu reduzieren?**

Nachhaltig konsumieren: Auch als Verbraucher und Verbraucherin tragen wir Verantwortung. Unser Kaufverhalten fördert die Nachfrage nach bestimmten Produkten, die Anbaufläche im Süden beansprucht, das Klima strapaziert oder die ökologischen Grundlagen gefährdet.

* Essen Sie möglichst wenig Fleisch und andere tierische Erzeugnisse. Bevorzugen Sie Fleischprodukte und tierische Erzeugnisse aus ökologischer Haltung,
* Essen Sie regional und saisonal
* Kaufen Sie Produkte aus fairem Handel
* Setzen Sie sich als Eltern, Lehrkräfte oder Erzieherin und Erzieher für gesünderes Essen in Schulen und Kindertagesstätten ein,
* Züchten Sie Kräuter im eigenen Garten oder auf dem eigenen Balkon. Ihr Essen wird dadurch schmackhafter und gesünder
* Kochen Sie gemeinsam oder wecken Sie Obst und Gemüse nach alten Rezepten ein
* Nutzen Sie umweltfreundliche wie zum Beispiel öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad,
* Machen Sie auf die enormen und oft nicht rückgängig zu machenden Folgen von Mangelernährung aufmerksam,
* Fordern Sie bei Ihren Abgeordneten deren Einsatz für eine bessere Kennzeichnung von Lebensmitteln ein,
* Unterstützen Sie die Arbeit von Brot für die Welt mit einer Spende.