

Antrag

der Abgeordneten Peter Felser, Stephan Protschka, Bernd Schattner, Julian Schmidt, Danny Meiners, Bernd Schuhmann, Christian Reck, Stefan Schröder, Lars Schieske, Enrico Komning, Steffen Janich, Dario Seifert, Dr. Michael Blos, Olaf Hilmer, Dr. Christina Baum, Tobias Ebenberger, Hans-Jürgen Goßner, Dr. Ingo Hahn, Mirco Hanker, Udo Theodor Hemmelgarn, Dr. Malte Kaufmann, Rocco Kever, Heinrich Koch, Dr. Paul Schmidt, Martina Uhr, Sven Wendorf und der Fraktion der AfD

Transparenz bei Ernährungsempfehlungen an die Verbraucher

Der Bundestag wolle beschließen:

I. Der Deutsche Bundestag stellt fest:

In den neuen lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) für gesunde Erwachsene vom März 2024 sind durch ein mathematisches Optimierungsmodell drei Ziele kombiniert erreicht worden. Zum einen eine Minimierung der Abweichungen vom üblichen Verzehr der Verbraucher mit einer Gewichtung von 40 Prozent (https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2024/03_24/EU03_2024_M158_M166_Online.pdf). Weiterhin wurden mit einer 30-prozentigen Gewichtung sowohl Umweltlasten als auch Krankheitslasten bei gleichzeitiger Deckung der Nährstoffzufuhr minimiert (ebd. www.ernaehrungsumschau.de). Methodische Kritik betrifft die nicht evidenzbasierte niedrige Gewichtung gesundheitsbezogener Aspekte des angewendeten Computermodells für nationale Ernährungsempfehlungen (<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/a-2459-8599.pdf>). Vor allem aufgrund der ohne Evidenz sehr ungünstig und deutlich reduzierten Anteile von Eiweiß und Fett sowie deutlich gesteigerten Kohlenhydraten ist die Begründbarkeit etlicher Einzelempfehlungen als fragwürdig zu betrachten. In Übereinstimmung mit der Deutschen Akademie für Präventivmedizin (DAPM) urteilen die Autoren in ihrem „Kommentar zu den neuen „Lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)“ in der Fachzeitschrift „Aktuelle Ernährungsmedizin“ (Thieme-Verlag), Ausgabe 03 aus dem Jahr 2025, dass eine nationale Ernährungsgesellschaft wie die DGE in erster Linie die Gesunderhaltung durch Ernährung im Fokus haben sollte (ebd. www.thieme-connect.com). Für die deutschen Verbraucher sind derartig überschießende Empfehlungen im privaten Bereich nicht bindend. Gleichwohl könnten für Teile der Gemeinschaftsverpflegung, beispielsweise in Kitas, Schulen und Betriebskantinen, die DGE-Qualitätsstandards bis 2030 verbindlich eingeführt werden (https://www.bmlh.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/ernaehrungsstrategie-kabinettdownload.pdf?__blob=publicationFile&v=8). Die

Bundesregierung kommuniziert Inhalte zur Ernährung in der Regel über Materialien und Visualisierungen der Bundeszentrale für Ernährung (BZfE). So auch das eigene Modell der Ernährungspyramide, das auf den neuen Empfehlungen der DGE basiert und angepasst wurde (<https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide/faq-das-bzfe-gibt-antworten>). Für die Antragsteller besteht daher dringender Handlungsbedarf, die Ernährungsempfehlungen der BZfE anhand evidenzbasierter und aktueller Studienergebnisse zu überarbeiten. Insbesondere wegen der mehrheitlich mit gesundheitlichen Risiken belasteten Menschen in Deutschland.

II. Der Deutsche Bundestag begrüßt das Leitbild des mündigen Verbrauchers, der informiert und aufgeklärt im Bereich seines privaten Umfeldes keine staatlichen Empfehlungen benötigt, die auf mathematisch verwässerten Optimierungsmodellen beruhen und nicht die individuelle Gesundheit der Konsumenten, sondern zusätzlich Nachhaltigkeit und Umweltaspekte priorisieren.

III. Der Deutsche Bundestag fordert die Bundesregierung auf,

1. mehr Transparenz bei Ernährungsempfehlungen für die Verbraucher hinsichtlich der Kritik einschlägiger Fachgesellschaften und Verbände für Ernährung und Ernährungsmedizin einfließen zu lassen;
2. als Basis für Ernährungsempfehlungen des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) auch ernährungswissenschaftliche Ausarbeitungen einschlägiger Fachgesellschaften und Verbände für Ernährung und Ernährungsmedizin anzuwenden;
3. die BZfE-Ernährungspyramide anhand der in Punkt 2 durch Fachgesellschaften oder Verbände für Ernährung und Ernährungsmedizin ausgearbeiteten Kritikpunkte mit Priorisierung des individuellen Wohlbefindens der Verbraucher anstelle von Nachhaltigkeit und Umwelt zu überarbeiten;
4. Gespräche zwischen den Fachgesellschaften zu vermitteln, um grundsätzliche Kritikpunkte in künftigen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen aufzugreifen.

Berlin, den 21. April 2026

Dr. Alice Weidel, Tino Chrupalla und Fraktion

Begründung

Die Höherbewertung „üblicher Verzehrmenen“ sowie die Gleichbewertung von Umwelt mit Gesundheit ist grundsätzlich infrage zu stellen, denn ernährungsmedizinische Fachverbände sehen dafür keine wissenschaftliche Evidenz (vgl. Feststellungsteil der Antragsteller).

Die der Optimierung zugrunde liegenden Ökobilanzdaten sind bis dato noch lückenhaft, was die DGE selbst anmerkt. So ist beispielsweise der Frischwasserverbrauch nicht berücksichtigt (https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2024/03_24/EU03_2024_M158_M166_Online.pdf). Dieser

steigt jedoch mit dem Anteil an pflanzlicher Nahrung massiv an, ganz besonders bei pflanzlichen Erzeugnissen aus dem Ausland oder aus heimischen bewässerten Kulturen. Im Umkehrschluss führt die von der DGE gewünschte Steigerung des derzeitigen Anteils von 68 Prozent auf 75 Prozent nicht automatisch zu einer positiveren Ökobilanz der Ernährung.

Die Aspekte Qualität bzw. Nachhaltigkeit der Lebensmittel sind bei Fleisch oder Fisch gar nicht bewertet: z. B. Wildfleisch aus heimischer (lokaler) Jagd versus Schweinefleisch aus Masthaltung mit Sojaschrot aus Brasilien, eine Forelle aus heimischer Fischzucht versus importiertem Viktoriabarsch, Weidetierhaltung auf anderweitig nicht nutzbarer Landfläche, also dort die einzige Möglichkeit zur nachhaltigen Nahrungsproduktion (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1751731122000040>). Auch fehlen Regionalität und Saisonalität in der Beurteilung „Obst und Gemüse“ mit deren sonst durch Kühlhauslagerung verschlechterten Ökobilanz.

Die hohe Empfehlung von 300 g Getreideprodukten bei nur 2.029 kcal täglicher Energieaufnahme führt zusammen mit den empfohlenen Obst- und Saftmengen zu einem Anteil der Kohlenhydrate an der Energiezufuhr von rund 57 Prozent. Bei Aufnahme der empfohlenen Kartoffeln und Hülsenfrüchte auf über 60 Energieprozent. Damit liegt die DGE ohne nachvollziehbaren ernährungsphysiologischen Grund hinsichtlich der Kohlenhydratmenge deutlich über den Vorgaben der Planetary Health Diet (PHD) der EAT-Lancet Kommission für 2.500 kcal/Tag ([https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext)). Dies ist besorgniserregend, denn immerhin sind Übergewicht, Adipositas und Insulinresistenz in Deutschland weit verbreitet ([https://www.rki.de/EN/Topics/Noncommunicable-diseases/Physical-health/Overweight-and-obesity/overweight-and-obesity-node.html#:~:text=The%20last%20examination%20survey%20\(DEGS1,dietary%20behavior%20or%20social%20status.\)](https://www.rki.de/EN/Topics/Noncommunicable-diseases/Physical-health/Overweight-and-obesity/overweight-and-obesity-node.html#:~:text=The%20last%20examination%20survey%20(DEGS1,dietary%20behavior%20or%20social%20status.))). Hohe Aufnahmen von Kohlenhydraten sind, im Gegensatz zu Fetten, mit einer gesteigerten Gesamtmortalität assoziiert ([https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32252-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32252-3/fulltext)). Anhaltend hohe glykämische Indizes sind mit einer erhöhten kardiovaskulären Mortalität und mit mehr Herz-Kreislauf-Ereignissen verknüpft (<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2007123>). Angesichts der Gesundheitssituation vieler Verbraucher in Deutschland und ohne Berücksichtigung der Lebensmittelqualität, wie Grad der Verarbeitung, glykämischer Index und glykämische Last, erscheinen vor allem die Getreideempfehlungen nicht zielführend, sondern für viele Bürger kontraproduktiv (DAPM).

Für das Ziel, chronische ernährungsmitbedingte Erkrankungen zu minimieren, nutzt die DGE ein Maß für die Quantifizierung der Krankheitsbelastung, die sogenannten behinderungsbereinigte Lebensjahre (kurz DALY für disability-adjusted life year) der Global Burden of Diseases (GBD)-Studie aus dem Jahr 2017 (<https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-67361832335-3/fulltext>). Genau darin sind als ernährungsbedingte Hauptrisiken ein hoher Body Mass Index (BMI) und hohe Nüchtern-Blutzuckerwerte genannt mit signifikantem Zuwachs im Zeitraum von 2010 bis 2019. Gegen diese Gesundheitsrisiken haben sich kohlenhydratreduzierte Kostformen als präventiv und therapeutisch effektiv erwiesen, teilweise sogar ohne begleitende Gewichtsreduktion (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900714003323>) (<https://link.springer.com/article/10.1007/S00125-019-4956-4>). Bei Typ-2-Diabetikern wurden dosislineare Vorteile der Kohlenhydratreduktion auf HbA1c (Blutwert des durchschnittlichen Blutzuckerspiegels der vergangenen 3 Monate), Lipide und Gewicht aufgezeigt (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522000090>).

Aus diesem Grund sind Low-Carb-Ernährungsweisen und ketogene Kostformen mittlerweile in den Leitlinien der einschlägigen Fachgesellschaften integriert (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7011201/>) (). In Deutschland leben etwa 10 Millionen Typ-2-Diabetiker und weitere 20 Millionen Prädiabetiker. Etwa jeder 4. Erwachsene hat eine nichtalkoholische Fettlebererkrankung, die wegen der begleitenden Insulinresistenz gut auf Kohlenhydratreduktion anspricht (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S258955592100032X>). Das vorgegebene Ziel der DGE, die Krankheitslast zu reduzieren, lässt sich mit den nun noch höheren Kohlenhydratzufuhren nicht erreichen. Aus wissenschaftlicher Sicht existiert dazu nicht nur keine belastbare Evidenz, sondern vielmehr müssen sie sogar als kontraproduktiv für Verbraucher angesehen werden. Die gesundheitliche Ausgangssituation in Deutschland erfordert, dass der Gesundheitsaspekt Vorrang vor Umweltaspekten hat und dass von der Priorisierung stärkereicher Lebensmittel abgesehen wird.

Die Empfehlungen zum reduzierten Fleischverzehr basieren größtenteils auf die oben bereits erwähnten GBD-Studie und einer Meta-Analyse aus dem Jahr 2019 (<https://link.springer.com/article/10.1007/s10654-019-00523-4>). Die Fachpresse kritisierte letztere wegen Änderungen an methodischen Vorgaben ohne Transparenz und Evidenz, woraus eine Menge von Null Gramm rotem, unverarbeitetem Fleisch als risikoärmster Konsum resultierte.

Vorabfassung – wird durch die lektorierte Fassung ersetzt.

Der hohe Nährwert dieser Lebensmittel wird komplett ignoriert. Dies kritisierte auch der World Cancer Research Fund an der GBD-Studie und empfiehlt keinen Verzicht auf rotes Fleisch ([https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(22\)00311-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(22)00311-7/fulltext)).

Die erneut reduzierte Empfehlung zum Eierverzehr von maximal einem Ei pro Woche ist laut DGE eine für Nährstoffzufuhr und Gesundheit „ausreichende“ Menge, die zugleich die Umwelt „nicht stärker als nötig“ belastet (vgl. www.ernaehrungsumschau.de). Das irritiert, da die Produktion von Eiern bei ökologischer Hühnerhaltung unter allen tierischen Proteinquellen die niedrigsten Treibhausgasemissionen bei wenig Landnutzung verursacht (<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/ris/10.1055/a-2459-8599/id/R2024-06-0112-0024/BIB>). Eier sind sehr nährstoffdicht bei geringer Energiedichte, liefern Proteine höchster biologischer Wertigkeit und sättigen hervorragend. Frühstückseier anstelle von Backwaren führen zu metabolischen Vorteilen, wie geringere Glykämie und besserer Sättigung (<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/15/5583>). Man muss auch fragen, wo hier die mit 40 Prozent priorisierte Minimierung in der Abweichung vom üblichen Verzehr bleibt, denn der durchschnittliche Verzehr liegt bei etwa 4 bis 5 Eiern pro Woche in Deutschland.

Schon die globalen Vorgaben der Planetary Health Diet (PHD) sind von Ernährungsfachkräften wegen unzureichender Nährstoffversorgung kritisiert worden. Die DGE unterschreitet mit ihren „optimierten“ Empfehlungen deren Protein- und Fettvorgaben sogar noch und überschreitet deren Kohlenhydratvorgaben. Auch kamen mehrere aktuelle Publikationen und eine Meta-Analyse zu dem Ergebnis, dass „Umweltschutz-Diäten“ ernste Folgen für die Versorgung mit den Mikronährstoffen Zink, Kalzium, Jod und den Vitaminen B12, A und D haben können ([https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165\(24\)00066-2/fulltext](https://ajcn.nutrition.org/article/S0002-9165(24)00066-2/fulltext)). Die meisten der meta-analysierten Studien berücksichtigen jedoch nicht die unterschiedlichen Bioverfügbarkeiten aus pflanzlichen und tierischen Mikronährstoff-Quellen, sodass rein rechnerisch ermittelte ausreichende Protein- oder Eisenzufuhren bei pflanzlichen Quellen zu Engpässen führen können (ebd. <https://ajcn.nutrition.org>). Als Fachgesellschaft für die Ernährung der deutschen Bevölkerung ist die DGE unserer Einschätzung nach in erster Linie für die Gesunderhaltung bei Sicherung der Nährstoffversorgung und angemessener Energiezufuhr zuständig.

Die Nähe zum bisherigen Verzehr auf der Basis der recht alten Daten der Nationalen Verzehrsstudie II von 2007 erhielt mit 40 Prozent die stärkste Gewichtung in der Optimierung für die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE (ebd. www.ernaehrungsumschau.de) (https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pfd_2009/01_09/EU01_16_23.qxd.pdf). In der Tendenz zeigen sie und der geschätzte aktuelle Pro-Kopf-Konsum, dass mit Ausnahme von Fisch deutlich höhere Mengen an Eiweißträgern sowie Fetten und pflanzlichen Ölen verzehrt wurden und werden. Inwiefern dies das Ziel der Nähe zum bisherigen Verzehr erfüllt, bleibt ungeklärt.

Die neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE empfehlen, nur 20 Gramm Fette bzw. Öle täglich zu nutzen. Also eine fettarme Ernährungsweise, die in den vergangenen Jahrzehnten weltweit zu mehr Kohlenhydratkonsum und Gewichtszunahmen geführt hat ([https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32252-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32252-3/fulltext)) (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379707007398>). Für diese Reduktion der Fettmengen gibt es daher keine gesundheitliche und ernährungsphysiologische Evidenz. So fand eine der größten Interventionsstudien, die WHI-Studie, bei Frauen unter fettarmer Kost keine Reduktion kardiovaskulärer Risiken (<https://openheart.bmj.com/content/8/2/e001680>). Zudem unterschreitet die neue Fettempfehlung der DGE auch die Vorgaben der PHD und erst recht den Verzehr der Bundesbürger. Warum, entgegen der Evidenz, in der täglichen Ernährung weitgehend auf sättigende Fette und Proteine verzichtet werden soll, bleibt ungeklärt.