

## Pressemitteilung

Erwartbare Ernährungsempfehlung der DGE

**Gesund und ausgewogen essen, statt mathematischen Modellen folgen!**

Bonn, 05.03.2024 – Dass die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehlen wird, den Konsum tierischer Erzeugnisse zu reduzieren, war erwartbar, ändert aber nichts an den wissenschaftlichen Grundlagen. „Zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung gehört ein regelmäßiger Fleischgenuss“, so Steffen Reiter, Hauptgeschäftsführer des Verbandes der Fleischwirtschaft (VDF). Weltweit bestätigten anerkannte Ernährungsforscher, dass eine gesunde Ernährung ohne tierische Proteine nicht auskommt. So beschreibt die DGE selbst, dass eine erwachsene Person täglich etwa 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht benötigt, bei 70 Kilogramm Gewicht also etwa 56 Gramm Protein. „Fleisch ist eine hervorragende Quelle, um sich einfach und kalorienarm mit einer ausreichenden Menge an Protein und anderen Nährstoffen wie Vitamin B12 zu versorgen“, sagt Reiter. So könnte der tägliche Proteinbedarf allein durch 250 Gramm Rinderfilet gedeckt werden, während man dafür über zwei Kilogramm grüne Bohnen essen müsste. „Wer sich also nicht nach den mathematisch optimierten Modellen der DGE ernähren will, sollte in einer ausgewogenen Kombination das genießen, was ihm schmeckt und guttut“, ergänzt Reiter.

Die Empfehlungen der DGE seien auch ein Problem für die Selbstversorgung in Deutschland. Deutschland muss bereits heute etwa 80 Prozent seines Obstes und 64 Prozent seines Gemüses importieren. „So viel Erbsen, Linsen, Sonnenblumen und Apfelbäume können in Deutschland gar nicht angepflanzt werden, um die Menschen satt zu bekommen“, so Reiter. Deutschland müsste noch mehr Lebensmittel importieren, die heimischen Äcker könnten ohne Dünger von Nutztieren nur noch einen Bruchteil dessen liefern, was möglich wäre. Zudem müssen zusätzliche Transportmittel auf der Straße und in der Luft berücksichtigt werden, was zu steigenden Treibhausgasemissionen führen kann.

Auch die Aussage von DGE-Chef Watzl, eine pflanzenbetonte Ernährung schone die Umwelt, sei irreführend. „Nur eine funktionierende Kreislaufwirtschaft basierend auf tierischem Dünger ist umweltverträglich und standortangepasst“, so Reiter. Der VDF-Hauptgeschäftsführer spricht von Angstmacherei, wenn die DGE die Produktion von tierischen Lebensmitteln wie Milch, Eiern und Fleisch pauschal als umweltbelastend bezeichnet und von erhöhtem Risiko für die Entstehung von Krankheiten spricht. „Eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigem Verzehr tierischer Produkte ist für den gesamten Organismus und vor allem für den Knochenbau eines Menschen unerlässlich.“

Kontakt:

Verband der Fleischwirtschaft e.V.  
Tel.: +49 (0)228 914240  
Fax: +49 (0)228 9142424  
E-Mail: [info@v-d-f.de](mailto:info@v-d-f.de)