

Ihr Thema: Ernährung

BERICHT 2019





Liebe Freund*innen der Welthungerhilfe,

unter allen Katastrophenmeldungen der heutigen Zeit bleibt die schlimmste Nachricht: Jeder neunte Mensch geht abends hungrig zu Bett. Das sind mehr als 821 Millionen Männer, Frauen und Kinder weltweit. Hinzu kommen zwei Milliarden Menschen, die unter Mangelernährung leiden. Ihnen fehlen wichtige Mikronährstoffe, die nötig wären, um ein gesundes Leben zu führen und geistige und körperliche Potenziale auszuschöpfen.

Erfahren Sie in diesem Bericht, wie die Welthungerhilfe mit dem Konzept der regionalen Ernährungsberater*innen einen neuen Schritt geht, um Unter- und Mangelernährung zu bekämpfen (Seite 6). Beraterin Tamanna Ferdous berichtet im Interview von ihren Erfahrungen.

Wie wichtig das Zusammenspiel von Bildung, Hygiene und standortgerechter Landwirtschaft für eine gesunde Ernährung ist, zeigt unser Projekt in Myanmar. Mitten im Irrawaddy-Delta ernähren sich die Menschen ausgewogener als je zuvor. Was es mit dem Ernährungskonzept der fünf Farben auf sich hat, lesen Sie auf Seite 4.

Ich könnte Ihnen noch viele Beispiele nennen, wie Ihr Engagement als Unterstützer*in wirkt. Seien Sie sich unserer Dankbarkeit, aber auch der der Menschen vor Ort gewiss.

Ihre

Ute Latzke
Ernährungsexpertin der Welthungerhilfe

Impressum

Verantwortlich: Susanne Münzberg,
Tel. 0228 2288-243, susanne.muenzberg@welthungerhilfe.de

Gestaltung: MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

Fotos: emuck/stock.adobe.com (S. 8), kolesnikovserg/stock.adobe.com (S. 8), Topas (S. 1), Thomas Rommel (S. 2, 3), Welthungerhilfe (S. 2, 3, 4, 5, 6, 7)

Titelfoto: Was zu einer gesunden Ernährung gehört, vermitteln Schulungen der Welthungerhilfe wie hier in Bangui, Zentralafrikanische Republik.

Haiti/Jean Rabel

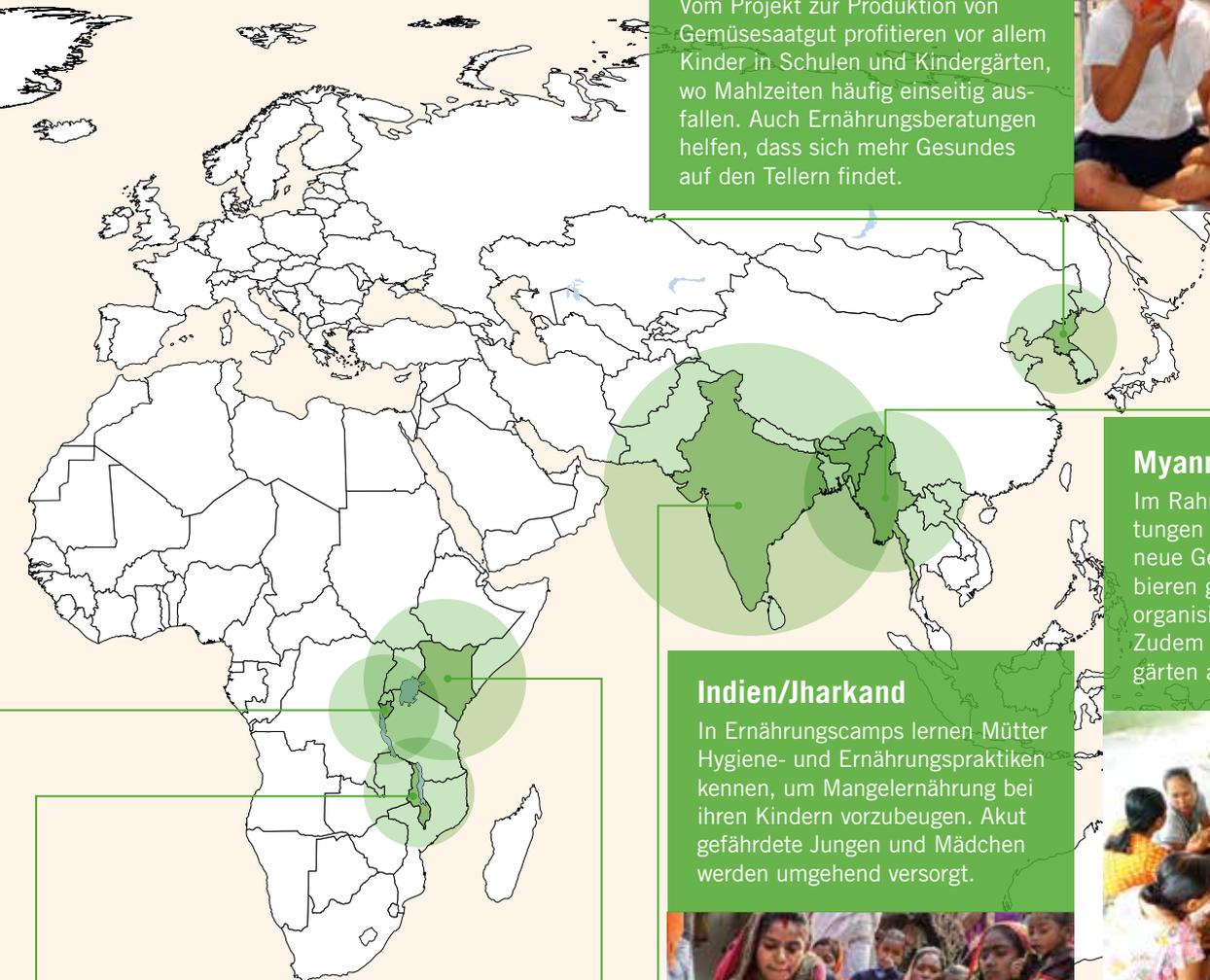
Kleinbäuerliche Familien erwerben Kenntnisse über ausgewogene Ernährung sowie den Anbau lokal angepasster Gemüsesorten und Wurzelgewächse, um die Lebensmittelversorgung zu verbessern.



Burundi/Ngozi

Traditionelle Haushaltsberaterinnen werden im Bereich Gesundheit und Ernährung fortgebildet und vermitteln Familien, was ausgewogene Ernährung ausmacht, die nicht nur auf stärkehaltigen Lebensmitteln basiert.

Um den weltweiten Hunger zu überwinden, unterstützen wir vor allem kleinbäuerliche Familien. Und wir gehen die Ursachen für gefährliche Mangelernährung an.



Nordkorea/ vier Provinzen nahe Pjöngjang

Vom Projekt zur Produktion von Gemüsesaatgut profitieren vor allem Kinder in Schulen und Kindergärten, wo Mahlzeiten häufig einseitig ausfallen. Auch Ernährungsberatungen helfen, dass sich mehr Gesundes auf den Tellern findet.



Myanmar/Irrawaddy-Delta

Im Rahmen von Ernährungsberatungen lernen die Teilnehmerinnen neue Gemüsesorten kennen, probieren gesunde Rezepte aus und organisieren Kochwettbewerbe. Zudem legen sie eigene Gemüsegärten an.



Indien/Jharkand

In Ernährungscamps lernen Mütter Hygiene- und Ernährungspraktiken kennen, um Mangelernährung bei ihren Kindern vorzubeugen. Akut gefährdete Jungen und Mädchen werden umgehend versorgt.



Malawi/Mangochi

Um die Ernährungslage von jungen Kleinbauern-Familien zu verbessern, setzt dieses Projekt auf Permakultur, ein widerstandsfähiges, selbstregulierendes Ökosystem. Minimaler Einsatz erlaubt eine höhere Vielfalt an Nahrungsmitteln.



Kenia/Kaijado

Massai-Frauen setzen hier eine neue Geschäftsidee um und produzieren Milch und Käse. Dafür haben sie sich viele Kenntnisse über Hygiene, Milchproduktion, Viehzucht und Ernährung angeeignet.



Myanmar: Erfolge, die sich messen lassen



Gesundes Gemüse pflanzen die Familien jetzt selbst an.



Beim Kochwettbewerb geht es um ausgewogene Mahlzeiten.

Wie wichtig das Zusammenspiel von Bildung, Hygiene und standortgerechter Landwirtschaft für eine gesunde Ernährung ist, zeigt eine Studie der Welthungerhilfe aus Myanmar. Nach drei Jahren Laufzeit ernähren sich die Menschen im Projektgebiet des Irrawaddy-Deltas deutlich besser und ausgewogener als zuvor. Verantwortlich hierfür sind vor allem die Frauen. Sie haben viel über Ernährung gelernt. Und sie fangen an, mit traditionellen Ernährungstabus zu brechen – zum Wohl ihrer Kinder.

Daw Cho Cho Ei hält ein Foto in der Hand. Darauf ist sie selbst beim Stillen ihrer Tochter zu sehen, liebevoll schaut sie auf die Kleine herab. „Ich wusste damals nicht, wie wichtig das Stillen für Neugeborene ist“, sagt die 28-jährige Kleinbäuerin aus dem Dorf Ka Lar Su im äußersten Süden Myanmars. Das Foto ist bereits eineinhalb Jahre alt. Inzwischen läuft ihre Tochter gesund und munter zwischen üppigen Reihen von Kohl, Auberginen, Wasserkresse und Karotten hinter dem Holzhaus herum. Der Garten ist der ganze Stolz ihrer Mutter. Im Schatten hoher Palmen hat sie ihn vor drei Jahren unter fachkundiger Anleitung der landwirtschaftlichen Expert*innen der Welthungerhilfe angelegt. Daw Cho Cho Ei benutzt keine chemischen Dünger oder Pflanzenschutzmittel. Bei ihr wächst alles natürlich.

„Ich habe so viel über Ernährung gelernt“, sagt die junge Frau. „Ich kenne die Vorteile des Stillens, es bewahrt die Kinder vor Mangelernährung und Durchfall. Und ich weiß, wie wichtig die eigene Ernährung ist, vor allem während der Stillzeit und Schwangerschaft.“ Geholfen hat ihr dabei besonders das Ernährungskonzept der fünf Farben, das in der

Schulung der Welthungerhilfe eine große Rolle spielte. Neben dem Grundnahrungsmittel Reis, etwas Öl, Fisch und Fleisch versucht sie heute, ihrer Familie möglichst jeden Tag frisches Obst und Gemüse in verschiedenen Farben auf den Tisch zu bringen. Also rote Tomaten, grünen Spinat, weiße Schlangengurken, lila Auberginen oder gelbe Zitronen. Das ernährungsphysiologische Farbkonzept berücksichtigt neben ausreichenden Vitaminen und Mineralstoffen auch pflanzliche Nährstoffe wie Flavonoide oder Isoflavone, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Sie stimulieren das Immunsystem und beugen Krankheiten vor.

Langsam ändern sich Gewohnheiten

„Durch das Projekt haben die Menschen in den 30 ausgewählten Dörfern ein besseres Bewusstsein dafür entwickelt, was eine gute Ernährung ausmacht“, sagt Susanne Scholaen, Büroleiterin der Welthungerhilfe in der Kleinstadt Bogale. „Die Zusammenarbeit mit den Menschen war sehr intensiv“, resümiert sie. „Wir haben so praktisch wie möglich mit den Menschen gearbeitet. In Kochwettbewerben haben wir neues Gemüse vorgestellt, Rezepte ausprobiert und verkostet. Wir haben nahrhafte Speisen für Kleinkinder und Säuglinge gekocht und Hausgärten angelegt. Auch Hygiene ist ein wichtiger Teil der Ernährung, denn die Übertragung von Krankheiten führt zu Durchfällen und dadurch indirekt zu Mangelernährung. Im Delta hatten nur sehr wenige Familien Toiletten. Fäkalien gehen meist direkt in den Fluss. Also haben wir sichere Toiletten mit Sickergruben gefördert. Händewaschen nach jedem Toilettengang, vor dem Stillen oder Essen war ebenfalls ein wichtiger Punkt.“



fünf oder mehr Produktgruppen zu sich zu nehmen, drei Jahre zuvor war es nicht einmal jede fünfte Frau gewesen.

Der Erfolg des Projektes übertrug sich auf die gesamte Region und hält noch heute an. Viele Menschen essen deutlich mehr Obst und Gemüse als früher und sind dadurch gesünder und widerstandsfähiger. „Eine Herausforderung sind nach wie vor Nahrungsmitteltabus während der Schwangerschaft“, sagt Susanne Scholaen. Etwa Bananen, die angeblich riesige Kinder heranwachsen lassen oder Tomaten, die Fehlgeburten verursachen sollen.

Wissen auch künftig weitergeben

Daw Cho Cho Ei hat diesen Aberglauben dank der Schulungen längst überwunden. Offiziell ist das Projekt der Welthungerhilfe beendet – doch für die engagierte Mutter ist es selbstverständlich, ihr Wissen über eine gesunde Ernährung noch lange darüber hinaus mit anderen Frauen zu teilen.

Dieser integrierte Trainingsansatz zeigt Erfolg, wie eine interne Studie zeigt. Am Ende der Projektlaufzeit befragten Susanne Scholaen und ihr Team 85 Frauen zwischen 15 und 49 Jahren in vier Dörfern nach ihren Ernährungsgewohnheiten. Mit sich führten sie anschauliche Bilder, die zehn Nahrungsmittelgruppen erfassten, darunter Milchprodukte, Getreide, Fisch oder Fleisch, Nüsse, Obst und Gemüse sowie besonders Vitamin-A-haltige Gemüsesorten wie die Blätter des Tamarindenbaums. Fast jede zweite Frau bestätigt, täglich

Anschauliche Bilder erklären die verschiedenen Nahrungsmittelgruppen.

Drei Millionen Kinder unter fünf Jahren sterben jedes Jahr an den Folgen von Unter- und Mangelernährung.



Quelle: UNICEF



Ein umfassendes Konzept gegen Mangelernährung



In jedem Land gilt es, landwirtschaftliche und kulturelle Bedingungen bei den Ernährungsberatungen einzubeziehen, weiß Tamanna Ferdous.

Tamanna Ferdous ist regionale Ernährungsberaterin für die Programme der Welthungerhilfe in Asien. Die promovierte Ernährungswissenschaftlerin und erfahrene Expertin für öffentliches Gesundheitswesen betreut von Tadschikistan aus auch Pakistan, Afghanistan, Indien, Myanmar, Bangladesch, Nepal und Nordkorea.

Weshalb braucht die Welthungerhilfe regionale Ernährungsberater*innen?

Bei Ernährung geht es um viel mehr als nur um genügend Lebensmittel. Es sind vor allem Aspekte wie Gesundheit, Hygiene und Bildung. Derzeit gibt es für diesen ganzheitlichen Ansatz noch nicht an allen unseren Standorten die notwendigen personellen Kapazitäten und das entsprechende Know-how. Deshalb beraten zwei weitere Kolleg*innen und ich unsere Länderbüros vor Ort dabei, wie sie Ernährungsaspekte in ihre nationalen Strategien integrieren können.

Sie beraten sieben sehr unterschiedliche Länder. Können Ernährungsprobleme überall mit dem gleichen Konzept bekämpft werden?

Auch wenn die Auswirkungen der Probleme teilweise ähnlich sind, brauchen wir für jedes Land einen maßgeschneiderten

Ansatz. Dazu müssen wir nicht nur die Ernährungsdefizite, sondern unter anderem auch die landwirtschaftlichen, klimatischen, kulturellen und religiösen Besonderheiten des Landes genau kennen. In Afghanistan nutzen wir deshalb beispielsweise Verse aus dem Koran zur Aufklärung, in denen es um gesunde Ernährung geht. Dabei werden wir von Imamen unterstützt. Wird der landesspezifische Kontext vernachlässigt, ist der Erfolg gefährdet. Als ich früher in Afghanistan arbeitete, wollten wir Mütter mit Bildern über die wichtige Rolle des Stillens aufklären. Auf den Darstellungen sahen aber die Babys nicht wie afghanische Kinder aus und die Mütter bezogen die Hinweise nicht auf sich. Als wir die Materialien anpassten, konnten wir sie viel besser erreichen.

Ist denn Stillen wirklich so wichtig beim Kampf gegen Mangel- und Unterernährung?

Ja, extrem wichtig. Für Babys gibt es nichts Besseres als Muttermilch. Leider ist das in vielen Ländern, in denen wir arbeiten, den Menschen nicht mehr bewusst. Ein Beispiel: Weil sie leicht gelblich ist, nutzen viele Mütter die allererste Muttermilch, das sogenannte Kolostrum, nicht. Dabei enthält gerade diese Milch viele Antikörper der Mutter, um das Immunsystem von Neugeborenen zu stärken. Stattdessen wird den Babys in

manchen Kulturen Tee, Honig, Öl oder Zuckerwasser einge-
flößt. Das ist sicher gut gemeint, kann jedoch lebensbedroh-
liche Folgen haben. Und in vielen Schwellen- und Entwick-
lungsländern reden Konzerne und Werbeindustrie Müttern
ein, dass Babymilchpulver für ihre Kinder besser sei als Mut-
termilch. Das ist natürlich Unsinn, aber hier haben wir gerade
bei verunsicherten Müttern noch viel Überzeugungsarbeit zu
leisten.



Frisches Obst und
Gemüse sind ein wichtiger
Bestandteil der ausgewogenen Ernährung.

Stimmt es, dass man nur die Mütter überzeugen muss, wenn man den Ernährungsstatus einer ganzen Gemein- schaft verbessern will?

Es stimmt zwar, dass Frauen und insbesondere Mütter bei der
Ernährung eine herausragende Rolle spielen. Meistens sind sie
es, die kochen, füttern und sich um die Kinder kümmern. Dür-
fen sie bestimmen, was in den Familien auf den Tisch kommt,
und stehen ihnen genug Ressourcen zur Verfügung, dann ist
es wahrscheinlich, dass sich ihre eigene Ernährungssituation
und die ihrer Familie dauerhaft verbessert. Aber wir dürfen
die Männer nicht außer Acht lassen. Denn oft sind es die Män-
ner und Väter, die darüber entscheiden, was eine Familie an-
baut, was sie auf dem Markt kauft, was gekocht wird und
wann Familienmitglieder zum Arzt gehen dürfen. Ein beson-
deres Augenmerk müssen wir auch auf Großeltern und ande-
re Familienmitglieder richten, da sie sich häufig um die Kinder
kümmern, während die Eltern arbeiten.

Weltweit leiden mehr als zwei Milliarden Menschen am sogenannten versteckten Hunger. Was bedeutet das?

Versteckter Hunger kann katastrophale Auswirkungen haben,
auch wenn sie nicht gleich zutage treten: Babys und Kinder
wachsen nicht richtig und können früher sterben. Erwach-
sene werden häufiger krank und haben nicht die Möglichkeit,
ihr körperliches und intellektuelles Potenzial voll auszu-
schöpfen. Verursacht wird diese Form der Mangelernährung
meist durch einseitige Ernährung, die nicht ausreichend Mi-
kronährstoffe wie Vitamine und Mineralien enthält. Wenn
wir nicht gegensteuern, kann das Problem sich in Zukunft
noch verschärfen. Das hat auch verheerende Folgen für die
Wirtschaft eines Landes.

Denken Sie den Aspekt des Zugangs zu gesunder Nahrung auch mit?

Bevor wir Ernährungstrainings machen, stellen wir sicher,
dass die Teilnehmenden sich die Lebensmittel leisten können,
die sie für eine gesunde Ernährung brauchen. Wir unterstüt-
zen sie unter anderem durch entsprechendes Saatgut, das
Anlegen von Küchengärten und Möglichkeiten, ein Einkom-
men zu erwirtschaften, damit sie das, was sie nicht selbst
anbauen, auf dem Markt kaufen können. Die global wach-
sende Nachfrage nach Lebensmitteln führt zu einem immer
stärkeren Einsatz von Kunstdünger, Herbiziden und Pestizi-
den. So können zwar kurzfristig höhere Erträge erzielt wer-
den, aber langfristig werden die empfindlichen tropischen
Böden geschädigt. Daher ist es wichtig, nachhaltigen Anbau
zu fördern, um langfristig genug und abwechslungsreiche
Nahrungsmittel zu produzieren. Es ist deshalb auch Aufgabe
der Politik, dafür zu sorgen, dass gesunde Ernährung bezahl-
bar bleibt oder wird. Ich bin Optimistin. Mangelernährung
ist vor allem menschengemacht. Darum können Menschen
sie auch bekämpfen und sogar beenden.

Weil Männer wichtige Entscheidungen zu Fragen der Ernährung
treffen, werden auch sie bei den Beratungen einbezogen.



Gesund heißt vor allem abwechslungsreich



Jeden Tag sollten Lebensmittel aus mindestens fünf der zehn Nahrungsmittelgruppen verzehrt werden. „Minimum Dietary Diversity for Women“ heißt der Indikator, der die minimale Nahrungsvielfalt für Frauen definiert.

In vielen Ländern, in denen die Welthungerhilfe arbeitet, klafft eine große Lücke zwischen der Menge und Qualität der Nahrung, die die Menschen brauchen, und dem, was sie tatsächlich zu sich nehmen. Es fehlt an Nahrungsenergie, Eiweiß und hochwertigen Fetten, aber auch an lebenswichtigen Mikronährstoffen wie Mineralstoffen und Vitaminen. Und das mit gravierenden Folgen: Vor allem Mangelernährung vor und während der Schwangerschaft und Stillzeit verursacht sowohl bei betroffenen Müttern als auch bei ihren Kindern gravierende Funktions- und Entwicklungsstörungen, die zu unumkehrbaren körperlichen und geistigen Schäden insbesondere bei Kleinkindern führen können.

Gegen Mangelernährung und Hunger geht die Welthungerhilfe mit vielfältigen Ansätzen auf verschiedenen Ebenen an. Um zu messen, ob diese tatsächlich wirken, wird in der

jeweiligen Region die Qualität der Ernährung bei Frauen im gebärfähigen Alter als Indikator erfasst. Dazu wird regelmäßig ein- bis zweimal im Jahr eine repräsentative Zahl von Frauen befragt, was sie in den vergangenen 24 Stunden gegessen haben. Entscheidend sind dabei zehn international vorgegebene Nahrungsmittelgruppen. Wenn täglich Nahrungsmittel aus mindestens fünf oder mehr Gruppen verzehrt wurden, geht man davon aus, dass die Frauen ausreichend Energie, Eiweiß und die wichtigen Mikronährstoffe aufgenommen haben, um den Minimalbedarf zur Erhaltung der Gesundheit zu decken. Besser wäre es, wenn sie regelmäßig Nahrungsmittel aus allen zehn Nahrungsmittelgruppen essen würden, weniger als fünf Gruppen gelten dagegen als kritisch. Durch die Befragungen der Frauen kann auf die Ernährungsvielfalt der ganzen Familie und den Erfolg der Programme geschlossen werden.

Bro-Emähr-5/20

Welthungerhilfe, IBAN DE15 3705 0198 0000 0011 15, BIC COLSDE33

Deutsche Welthungerhilfe e. V., Friedrich-Ebert-Straße 1, 53173 Bonn, Tel. +49 (0)228 2288-0, Fax +49 (0)228 2288-333, www.welthungerhilfe.de