



Verborgener Hunger – ein Problem trotz genug Nahrung

Hunger an vollen Tischen? Genau dieses Phänomen wird als verborgener Hunger (engl. hidden hunger) bezeichnet. Trotz genügender Nahrungsaufnahme oder sogar zu viel Energie gibt es beim verborgenen Hunger einen Mangel an Mikronährstoffen, also an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen oder sekundären Pflanzenstoffen.

Verborgener Hunger tritt vor allem in Entwicklungsländern auf, wo sich die ärmere Bevölkerung z.B. einseitig von stärkereichen Lebensmitteln wie Reis, Mais oder Maniok ernährt. Diese Lebensmittel sättigen zwar, enthalten aber nicht genügend Mikronährstoffe, wenn nicht mit Gemüse, Hülsenfrüchten und weiteren Zutaten ergänzt wird. In den Wohlstandsländern tritt viel seltener verborgener Hunger bei sehr einseitiger Ernährung oder Armut auf. Es können auch extreme Diäten, die aus wenigen Lebensmitteln bestehen, nach längerer Zeit zu Nährstoffmängeln führen, ebenfalls der häufige Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel. So fehlen beispielsweise weißem Mehl und den Produkten daraus die Vitamine und Mineralstoffe, die sich in den abgetrennten Randschichten befinden. Besonders bedroht von verborgenem Hunger sind vor allem Kinder, die wegen ihres Wachstums mehr Mikronährstoffe in der Nahrung benötigen, sowie Schwangere, Stillende und Senioren im hohen Alter.

Anzeichen von verborgenem Hunger

Mikronährstoffmangel ist nicht einfach zu erkennen. Oft zeigen sich negative Wirkungen erst spät bei bestimmten Stoffwechselprozessen, die jedoch mehreren Nährstoffen zuzuordnen sind. Ebenso kann die Infekthäufigkeit steigen, da das Immunsystem geschwächt ist. Bei Kinder kann solch langfristiger Mangel zu Wachstumsverzögerungen und geringerer Körpergröße führen. Bluttests können bei Risikopersonen Sicherheit über die ausreichende Versorgung geben.

Welche Mikronährstoffe können fehlen?

Am häufigsten betrifft dies Eisen, Zink, Jod, Vitamin D, Folsäure und Vitamin B12. Die Versorgung mit Vitamin D hängt vom Aufenthalt im Freien bei Sonnenlicht ab, Eisenmangel kann zu Anämie führen, Vitamin D ist wichtig für die Knochengesundheit, Zink für das Immunsystem, Jod für die Schilddrüsenfunktion und Folsäure für die Blutbildung und Zellteilung.

Abwechslungsreiche Nahrung schützt

Kurzfristig muss bei vorliegendem Mangel medikamentös geholfen werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten dagegen nicht unbegründet ständig konsumiert werden. Mittel- und langfristig hilft eine Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Milchprodukten. Hier ist die Gemeinschaftsverpflegung in Altersheimen, Kantinen oder Schulküchen gefordert. Da sogar in den Wohlstandsländern vermehrt aus Armut auf frisches Obst und Gemüse verzichtet wird, muss dieses Problem auch sozial bedacht werden. Günstiges, vollwertiges Essen in Schule und Kindergärten gehört dazu, ebenso kann die Förderung von Eigenproduktion in einem Kleingarten oder Urban Gardening die günstige Versorgung von Gemüse und Obst verbessern. Dazu trägt auch ein Gartenbauunterricht bei, wie er in Waldorfschulen stattfindet, oder als Projekt in Kindergärten und Grundschulen (Beete anlegen, Beerensträucher pflanzen) angeboten wird.

Der AKE entwickelt seit Jahren alltagstaugliche, vollwertige, vegetarische Rezepte, mit denen man sich preisgünstig ernähren kann.