Fressen und gefressen werden - Nachhaltiges Schulessen in Bremen

Dr. Antje Hebestreit
Dr. Sarah Forberger
Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS

Vortragsreihe Gesundheit, Nachhaltigkeit, Klimagerechtigkeit
04.06.2025

Kindliches Übergewicht

- Die Presse

Bremen: Jedes sechste Schulkind ist zu dick

Die Pandemie hat die Situation noch einmal verschärft: Immer mehr Kinder sind übergewichtig - auch in Bremen. Die Länder fordern jetzt ein Junkfood-Werbeverbot - was das bedeutet und was Experten dazu meinen.

24.06.2022, 05:00 Uhr 2 Kommentare lesen Zur Merkliste

https://www.weser-kurier.de/bremen/bremen-anteil-von-uebergewichtigen-kindern-weiter-auf-hohem-niveau-doc7v3zgsg1ww2w7kdpfo8

Jedes siebte Kind in Bremen ist übergewichtig

Der Anteil von übergewichtigen Kindern hat während der Corona-Pandemie bundesweit zugenommen. Aktuell sind die Zahlen rückläufig, allerdings noch nicht auf Vor-Corona-Niveau. So ist die Lage in Bremen.

24.04.2024, 05:00 Uhr Jetzt kommentieren! Zur Merkliste

Mehr übergewichtige Kinder im Bremer Norden

Mehr als 1200 Kinder waren in diesem Jahr bei der Schuleingangsuntersuchung. Zu welchen Ergebnissen die Amtsärzte dabei gekommen sind.

25.09.2023, 18:00 Uhr Übergewicht bei Kindern

Jedes zehnte Kind in Bremen ist zu dick

Der Anteil übergewichtiger Mädchen und Jungen im Grundschulalter steigt seit Jahren. Dickmacher sind vor allem Zucker, Salz und Fett in Fertiglebensmitteln. Bremen fordert eine Nährwertampel für die Produkte.

27.12.2018, 21:02 Uhr Jetzt kommentieren! Zur Merkliste

Immer mehr dicke Kinder in Niedersachsen: Zahl in Bremen sogar verdoppelt

https://www.kreiszeitung.de/lokales/diepholz/immer-mehr-dicke-kinder-in-niedersachsen-zahl-in-bremen-sogar-verdoppelt-92248945.html

Wie Bremer Kinder gegen Fettleibigkeit kämpfen

In einem einjährigen Kursus versuchen Kinder und Jugendliche mit Gewichtsproblemen, überschüssige Pfunde loszuwerden. Das Programm "Starke Kinder - Starker Bremer Westen" steht auf drei Säulen.

26.03.2023, 13:00 Uhr Jetzt kommentieren! Zur Merkliste

https://www.weser-kurier.de/bremen/jedes-zehnte-kind-in-bremen-ist-zu-dick-doc7e40o123kishm04edrs

Quellen: Weser Kurier, 2018, 2022-2024
Kreiszeitung, 2023

Kindliches Übergewicht

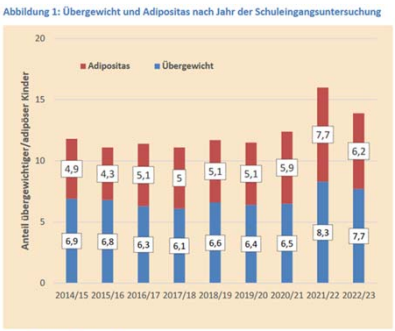
- Die Zahlen

3

Anteil der Schulanfänger:innen mit Übergewicht oder Adipositas

- 2019 waren es ca. 12%
- 2020: 13%
- 2021: 16%
- 2022: 14%
- 2023 und 2024: 13%

→ Niveau bleibt über dem Vor-Corona-Wert



Landesgesundheitsbericht Bremen, 2024

Ernährungsarmut

- Die Ursachen

4

- **Ernährungsbedingte Krankheiten nehmen zu**: In Bremen leben 30% der Kinder unter 18 Jahren leben in SGB-II Bedarfsgemeinschaften
- **Gefahr der Ernährungsarmut** mit lebenslangen Folgen
- **Gesunde und faire Ernährungsumgebungen** schaffen, z.B. durch Einführung von Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) für die Gemeinschaftsverpflegung
- **Ressourcen sparen, Verluste minimieren**

Verbraucherzentrale Bremen, 2022

Weltweite Nahrungsmittelproduktion

- Ökologische Aspekte

5

- Verursacht ca. 30% der globalen Treibhausgasemissionen
- Beansprucht etwa 40% der globalen Landfläche
- Ist der größte Faktor, der Arten vor dem Aussterben bedroht
- Verbraucht 70% des Süßwassers; ein Großteil (~60%) der weltweiten Fischbestände sind voll befischt oder überfischt (33%)
- Verschwendet rund 1/3 aller produzierten Lebensmittel

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sustainability/

Planetary Health Diet

- Commission EAT Lancet

6

- Die weltweite Nahrungsmittelproduktion bedroht die Stabilität des Klimas, die Widerstandsfähigkeit der Ökosysteme sowie unsere Gesundheit.
- Die Umgestaltung des globalen Lebensmittelsystems **zum Jahr 2050** ist dringend erforderlich.
- Eine gesunde Ernährung soll die Gesundheit verbessern, also Krankheiten vermeiden und das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden fördern.

Summary Report of the EAT-Lancet Commission

Planetary Health Diet

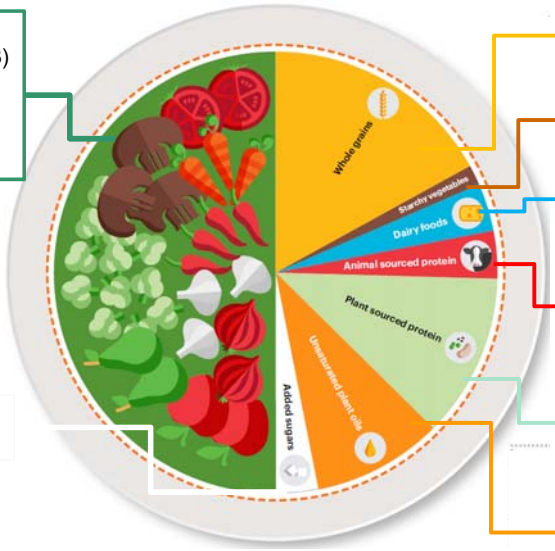
Aufnahmen Makronährstoffen in g/Tag (Anteil an Energiezufuhr in kcal/Tag)

7

Gemüse: 300 g/Tag (78 kcal/Tag)
- 100g dunkelgrünes Gemüse (23)
- 100 g rot und gelb (30)
- 100 g anderes Gemüse (25)

Obst: 200 g/Tag (126 kcal/Tag)

Alle Süßungsmittel:
31 g/Tag (120 kcal/Tag)



Vollkorn (Reis, Weizen, etc.):
232 g/Tag (811 kcal/Tag)

Stärkereiches Gemüse (Kartoffel):
50 g/Tag (39 kcal/Tag)

Milch/-produkte:
250 g/Tag (153 kcal/Tag)

Rind/Lamm/Schwein: 14 (30)
Geflügel: 29 g/Tag (62 kcal/Tag)
Eier: 13 g/Tag (19 kcal/Tag)
Fisch: 28 g/Tag (40 kcal/Tag)

Bohnen, Linsen, Erbsen: 50 (172)
Soja: 25 g/Tag (112 kcal/Tag)
Nüsse: 50 g/Tag (291 kcal/Tag)

Ungesättigte Fettsäuren: 40 (354)
Gesättigte Fettsäuren (Butter, Schmalz, Palmöl): 11,8 (96)

Lebensmittelbasierte DGE Empfehlungen

- Aktualisiert 2024

8

- Für gesunde Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren mit einem durchschnittlichen Energiebedarf von 2.000 Kilokalorien pro Tag.
- Die Empfehlungen sollen für eine breite Bevölkerungsgruppe praktikabel und umsetzbar sein.
- Die überarbeiteten Empfehlungen berücksichtigen die Bedürfnisse von Menschen, die sich vegetarisch ernähren.

→ NEU: Über 75 % unserer Kost aus pflanzlichen Quellen

Lebensmittelbasierte DGE Empfehlungen

- Aktualisiert 2024

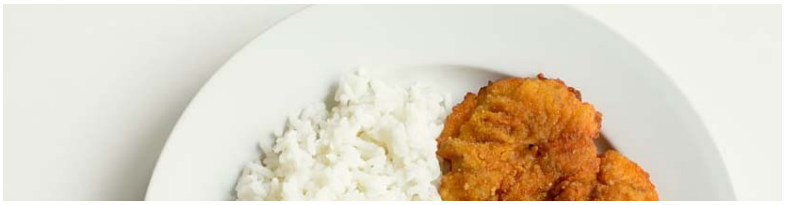
9

DGE 2024

Essen Vegetarier wirklich gesünder?

Als Personen, die Fleisch essen?

10



Ergebnisse Ernährungsstatus

- Proteinzufuhr ↓, Aufnahme gesättigter Fettsäuren ↓, ↑Ballaststoffe
- Kalziumzufuhr & Vitamin B12 ↓ (Veganer)

Basis: Großangelegte prospektive Kohortenstudien, seit 1993, z.B. EPIC Oxford, US Adventist Health Study-2 und UK Biobank

Tong et al. AJCN 2018;
Sobiecki et al. Nutr. Res. 2016;
Gilsing et al. EJCN 2010;64:933;
Bradbury et al. EJCN 2015

Sind Vegetarier wirklich gesünder?

- …als Personen, die Fleisch essen?

11

Anthropometric and physiologic characteristics in white and British Indian vegetarians and nonvegetarians in the UK Biobank

Tammy YN Tong,[1] Timothy J Key,[1] Jakub G Sobiecki,[2] and Kathryn E Bradbury[1]

[1]Cancer Epidemiology Unit, Nuffield Department of Population Health, University of Oxford, Oxford, United Kingdom and [2]Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Public Health, Imperial College London, London, United Kingdom

Gesundheitsrisiken

- ↓ Body Mass Index, Bauchumfang
- ↓ Herzerkrankungen, Blutdruck
- ↑ Schlaganfall
- Kein Unterschied für Brust-, Prostata-, Kolorektal-Karzinome
- ↓ Diabetes
- ↑ Frakturen

Tong et al. BMJ 2019;
Tong et al. AJCN 2018

Wiss. Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE)

- Integrierte Ernährungspolitik

12

- Das Gutachten des WBAE, beim BMEL, beschreibt eine umfassende Analyse des Ernährungssystems und seiner politischen Steuerung in Deutschland.
- Ernährungsstrategie des Bundes (2025) strebt die verbindliche Einführung der Qualitätsstandards der DGE in der Gemeinschaftsverpflegung, insbesondere in Kita und Schule, an.
- Ebenso der Aktionsplan 2025 des Landes Bremen

Wiss. Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE)

- Integrierte Ernährungspolitik

13

1. Systemwechsel in der Kita- und Schulverpflegung herbeiführen „Kinder in den Fokus"

- Schrittweise und evidenzbasierte Einführung einer beitragsfreien Kita- und Schulverpflegung
- Schaffung von fairen Ernährungsumgebungen

4. Eine gesundheitsfördernde Ernährung für alle ermöglichen „Ernährungsarmut verringern"

- Gesundheitsfördernde Ernährung für alle ermöglichen durch:
- Berücksichtigung der Kosten einer gesundheitsfördernden Ernährung
- Die schrittweise Einführung einer qualitativ hochwertigen und beitragsfreien Kita- und Schulverpflegung

WBAE, BMEL (2020).

Neue Richtlinien in der Schulkost

14

- Stand 2023

- Hinzunahme von Alternativen zu Fleisch, Fisch, Ei, Milch-/Produkten
- Mittagessen: 1 x pro Woche ein Fleischgericht
- Verpflegungsangebot für Mischkost und für ovo-lacto-vegetarische Kost
- Checklisten für DGE Zertifizierung

In-Form, 2023

Vielen Dank!

15

16

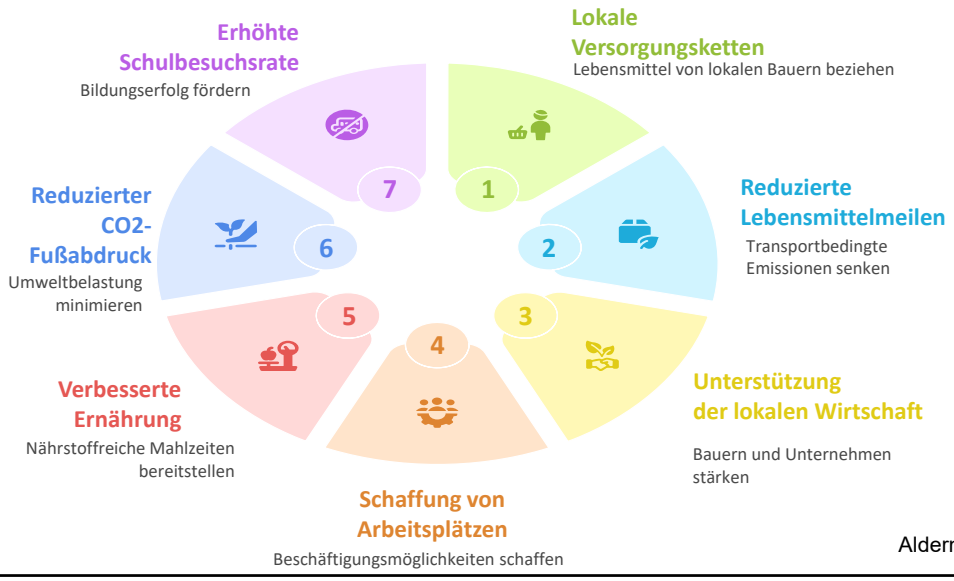
Potential von Schulessen und die Herausforderungen bei der Umsetzung

Warum? – Potential von Schulessen

17

Alderman et al. (2024), LSH/SHN (2025), Cohen et al. (2021)

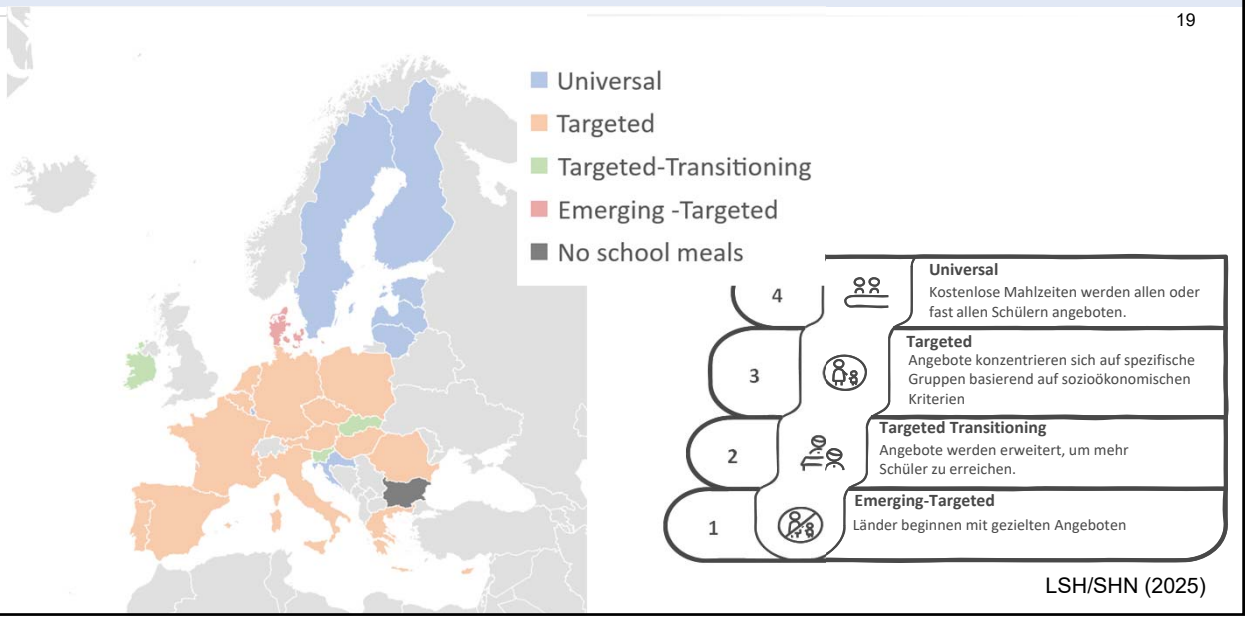
Warum?….. Und was noch?



Alderman et al. (2024)

Wo stehen wir – Schulverpflegung in Europa

19



LSH/SHN (2025)

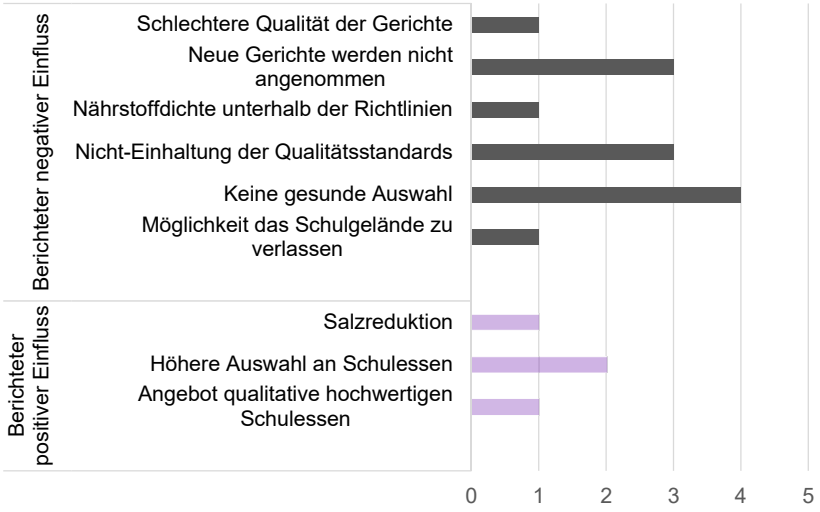
Umsetzunge staatlicher Ansätze zur Verbesserung des Schulessens in weiterführenden Schulen (10-18 J.)

Projekt:
Evaluation der Umsetzung der DGE Qualitätsstandards in Bremer Schulen (GENAU)

Suchzeitraum:
2000-2023 in 4 Datenbanken

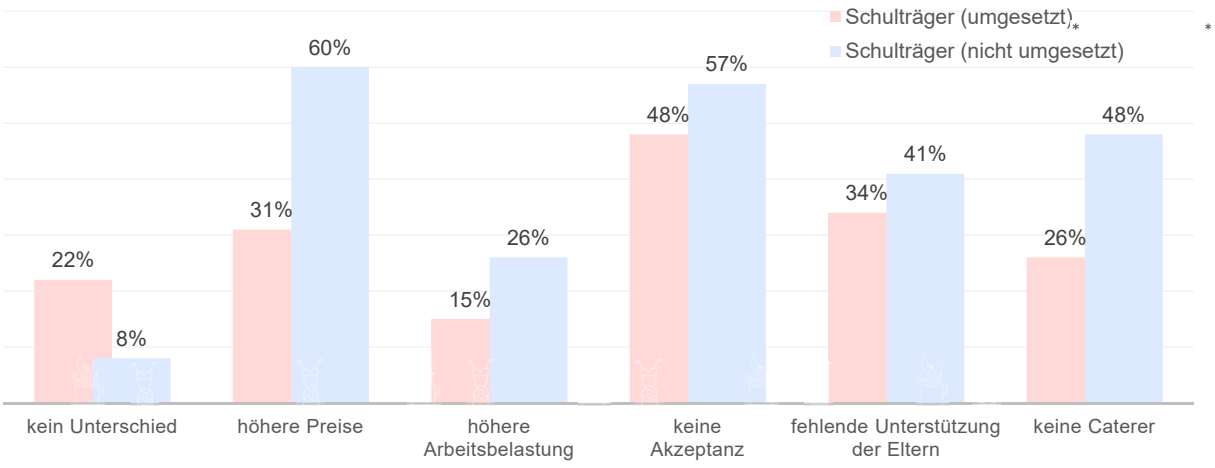
Art des Artikels:
Literaturübersicht

Eingeschlossenes Artikel: n= 10
Länder: UK (7), Norwegen (1), Portugal (1), Schweden (1)



Blecha et al., (2025)

Berichtete Herausforderungen am Beispiel der Schulträger bei der Umsetzung auf eine pflanzenbasierte Ernährung in der Schule



Adam et al. (2024).

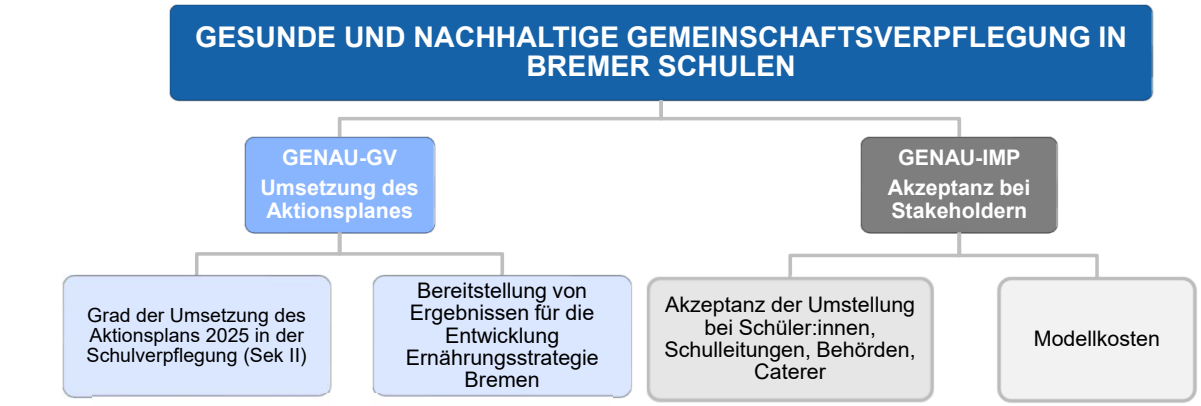
Warum ist es dann so schwer?

Konfliktfeld	Überlappende Interessen	Gegensätzliche Positionen / Konfliktpotenzial
Kosten & Finanzierung	Alle wollen günstige, hochwertige Mahlzeiten	Wer zahlt? Eltern, Kommune, Land? Höhere Qualität kostet mehr, aber Haushaltsmittel sind begrenzt. Eltern fordern günstiges Essen, Schulträger können/wollen nicht stärker subventionieren
Qualität vs. Akzeptanz	Gesunde Ernährung als Ziel	Schüler (v.a. ältere) lehnen gesundes oder ungewohntes Essen ab, weichen auf Alternativen aus; sinkende Nachfrage gefährdet Wirtschaftlichkeit
Nachhaltigkeit & Regionalität	Mehr Bio, weniger Fleisch, regionale Produkte	Eltern oder Schüler akzeptieren weniger Fleisch nicht, Caterer fürchten Umsatzeinbußen, lokale Anbieter können ggf. nicht alle Anforderungen erfüllen
Organisation & Zuständigkeit	Effiziente, verlässliche Verpflegung	Unklare Verantwortlichkeiten zwischen Schule, Träger, Caterer; unterschiedliche Vorstellungen über Organisation und Kontrolle
Soziale Gerechtigkeit	Zugang für alle Kinder, v.a. aus benachteiligten Familien	Finanzierung sozialer Teilhabe (z.B. kostenlose Mahlzeiten) ist umstritten; Gefahr der Stigmatisierung
Kommunikation & Partizipation	Transparenz und Einbindung aller Gruppen	Mangelnde Information und fehlende Beteiligung führen zu Widerstand und Missverständnissen

INFORM (2014), Tenberge-Weber (2013), Meier-Gräwe (2020), Hentchel (2022)

GENAU: Gesunde und nachhaltige Schulverpflegung in Bremer Schulen

23



Förderer Die Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft — Freie Hansestadt Bremen

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS

24

Vielen Dank!

Literatur

- Bremische Bürgerschaft. (2023). *Bericht zur Schuleingangsuntersuchung 2022/2023* (Drucksache 21/971). Abgerufen am 7. Mai 2025, von https://www.bremische-buergerschaft.de/dokumente/wp21/land/drucksache/D21L0971.pdf
- DGE, 2023. *DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen* (5. Aufl.). Abgerufen am 30. April 2025, von https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf
- DGE, 2022. *Einordnung der Planetary Health Diet anhand einer Gegenüberstellung mit den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE* [Stellungnahme]. Abgerufen am 30. April 2025, von https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/stellungnahmen/EU05_2022_M252_M268.pdf und
- Gesundheitsberichterstattung des Bundes. (2022). *Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen – GBE kompakt, Faktenblatt* (1. November 2022). [PDF-Datei].
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (n.d.). *Sustainability.* The Nutrition Source. Abgerufen am 30. April 2025, von https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/sustainability/
- Gilsing, A., et al. Serum concentrations of vitamin B12 and folate in British male omnivores, vegetarians and vegans: results from a cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study. Eur J Clin Nutr 64, 933–939 (2010). Htt
- Sobiecki J, et al. High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition–Oxford study, Nutr Res, 2026
- WBAE Gutachten, 2020: https://gutachtenwbae.org/materialien/gutachten/

Literatur

- Kreiszeitung. (2023). *Immer mehr dicke Kinder in Niedersachsen – Zahl in Bremen sogar verdoppelt*. Abgerufen am 30. April 2025, von https://www.kreiszeitung.de/lokales/diepholz/immer-mehr-dicke-kinder-in-niedersachsen-zahl-in-bremen-sogar-verdoppelt-92248945.html
- Verbraucherzentrale Bremen e.V. (2022). *Faire Ernährungsumgebungen*. Abgerufen am 30. April 2025, von https://www.verbraucherzentrale-bremen.de/sites/default/files/2022-04/6_lo_verbraucherpolitische-forderung_ernahrung_ernaehrungsumgebungen.pdf
- Weser-Kurier. (2024). *Bremen: Jedes siebte Kind in Bremen ist übergewichtig.* Abgerufen am 30. April 2025, von https://www.weser-kurier.de/bremen/bremen-anteil-von-uebergewichtigen-kindern-weiter-auf-hohem-niveau-doc7v3zgsg1ww2w7kdpfo8
- Weser-Kurier. (2023). *Fettleibigkeit: Wie Bremer Kinder gegen Fettleibigkeit kämpfen*. Abgerufen am 30. April 2025, von https://www.weser-kurier.de/ratgeber/gesundheit/fettleibigkeit-wie-bremer-kinder-gegen-ihre-gewichtsprobleme-kaempfen-doc7pew17zmw2t1dhzsgi8n
- Weser-Kurier. (2018). *Jedes zehnte Kind in Bremen ist zu dick*. Abgerufen am 30. April 2025, von https://www.weser-kurier.de/bremen/jedes-zehnte-kind-in-bremen-ist-zu-dick-doc7e40o123kishm04edrs
- Schäfer et al. Wissenschaftliche Grundlagen der lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland, Ernährungsumschau, 3, 2024

Literatur

27

- TYN Tong, et al. Anthropometric and physiologic characteristics in white and British Indian vegetarians and nonvegetarians in the UK Biobank, American Journal of Clinical Nutrition, 2018,
- Bradbury, K., et al. Serum concentrations of cholesterol, apolipoprotein A-I and apolipoprotein B in a total of 1694 meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans. Eur J Clin Nutr 68, 178–183 (2014). https://doi.org/10.1038/ejcn.2013.248
- KAHUpE - Ein Forschungsprojekt zu Kenntnisstand, Akzeptanz, Herausforderungen und Umsetzung einer pflanzenbasierten Ernährung bei Kita- und Schulträgern sowie den Studierendenwerken. https://www.gemeinsamgutessen.de/fileadmin/ngz/publikationsdateien/KAHUpE_Abschlussbericht_2024-11-28.pdf
- Alderman, H., Bundy, D., Gelli, A., (2024) School Meals Are Evolving: Has the Evidence Kept Up?, *The World Bank Research Observer*, Volume 39, Issue 2, August 2024, Pages 159–176, https://doi.org/10.1093/wbro/lkad012
- Blecha et al. (2024). Evaluation of school food policies for secondary schools in Europe: Results for health, acceptance, and affordability from a scoping review. *Obesity Reviews*. 2025;e13911. doi:10.1111/obr.13911
- Inform (2014). Akzeptanz von schulverpfelgung. INFORM. https://dgevesch-ni.de/wp-content/uploads/2019/01/IN_FORM_Praxiswissen3_Akzeptanz_von_Schulverpflegung_Stand_02-2014.pdf
- Tenberge-Weber, U., Bödeker, W. (2013) Schulverpflegung - eine sozial-, gesundheits- und bildungspolitische Aufgabe für die Kommunalpolitik. Verbraucherzentrale NRW, Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW.
- Meier-Gräwe, U. (2020). Auf den Geschmack gekommen … Soziale und geschlechtsspezifische Dimensionen einer zeitgemäßen Schulverpflegung. HiBiFo 2/2020, S. 49-59. https://doi.org/10.3224/hibifo.v9i2.04

Literatur

28

- Hentschel G. (2022). Kommunikation in der Schulverpflegung. Landeszentrum für ernährung Baden-würtenberg. https://lern-bw.de/startseite/gemeinschaftsverpflegung/kommunikation-in-der-schulverpflegung
- London School of Hygiene and Tropical Medicine, Research Consortium fo School Meals (2025). The current state, benefits, and exemplary models of school meal programmes in the European Union – a report following 19th meeting of Child Guarantee coordinators on school meals. https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/news/insights-new-report-school-meal-programmes-eu-2025-03-13_en
- Cohen et al. (2021). Universal School Meals and Associations with Student Participation, Attendance, Academic Performance, Diet Quality, Food Security, and Body Mass Index: A Systematic Review. Nutrients 2021, 13, 911. https://doi.org/10.3390/nu13030911

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.leibniz-bips.de

Kontakt
Dr. Antje Hebestreit, Dr. Sarah Forberger
Leibniz-Institut für Präventionsforschung
und Epidemiologie – BIPS
Achterstraße 30
28359 Bremen
hebestr@leibniz-bips.de