

# Hunger und Fehlernährung



1 Welt 4 you

## Hunger weltweit

Im Frühjahr 2015 präsentierte die Welternährungsorganisation FAO eine positive und zugleich erschreckende Nachricht: rund **795 Millionen Menschen weltweit hungern**. Die Zahl sinkt erfreulicherweise seit Jahrzehnten, soweit der positive Aspekt der Nachricht – der negative ist, dass gleichzeitig aber immer noch fast jeder Achte Hunger leidet, vor allem Menschen in Afrika und Asien. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist **Hunger das größte Gesundheitsrisiko weltweit**. Jährlich sterben mehr Menschen an Hunger, als an den Krankheiten AIDS, Malaria und Tuberkulose zusammen. Allein mehr als 3 Millionen Kinder sterben jährlich an Unterernährung.

## Wann spricht man von Hunger?

Auch wenn wohl jeder von uns schon einmal gesagt hat: „Man, hab’ ich einen Hunger“ – wann sprechen Experten eigentlich von Hunger? Nach einer Definition der Welternährungsorganisation (FAO) bezieht sich der Begriff auf die Menge der Kalorien, die ein Mensch pro Tag zu sich nehmen muss.

In Deutschland geben Ernährungsexperten für junge Männer einen durchschnittlichen Bedarf von bis zu 3.100 Kalorien pro Tag an, bei Frauen sind es bis zu 2.500 Kalorien. Der Mindestwert der FAO ist also im Vergleich sehr niedrig.

Wenn die tägliche Zufuhr an Energie/Nahrung für einen längeren Zeitraum unter dem Bedarf liegt, der für einen gesunden Körper und ein aktives Leben benötigt wird, hungert der Betroffene. 1.800 Kilokalorien werden laut FAO pro Tag mindestens benötigt.

Verschiedene Arten von Hunger: Fachleute unterscheiden zwischen **chronischem Hunger** (über lange Zeiträume), **konjunkturellem, vorübergehendem Hunger** (z.B. durch Naturkatastrophen oder Wirtschaftskrisen ausgelöst) und **verstecktem Hunger** (durch Nährstoffmangel, z.B. bei einseitiger Ernährung ohne Abwechslung).

## Wie viel Nahrung braucht ein Mensch?

1.800 Kalorien sind der Grenzwert – wer weniger zu sich nimmt hungert. Aber wie viel Nahrung benötigt man, um diese Kalorien aufzunehmen? Einen Einblick bekommst du in der Tabelle und zum Beispiel auf der Homepage [www.kalorientabelle.net](http://www.kalorientabelle.net). Denk doch mal nach, was und wie viele Produkte du gestern gegessen hast und schau, wie viele Kalorien du zu dir genommen hast. Überlege, wie viel Nahrung Menschen, die die meisten ihrer Lebensmittel selber produzieren, täglich herstellen müssen und welche Probleme sie haben könnten. Diese Übung kannst du zum Beispiel auch während des Referats im Unterricht mit deinen Mitschülern machen.



Nahrungsmittel	Kalorien pro 100 Gramm (1 Tafel Schokolade wiegt 100 Gramm)	Normale Portionsgröße (in Deutschland)
Vollkornbrot	Ca. 300 Kalorien	1 Scheibe wiegt etwa 40 - 60 Gramm
Fladenbrot	Ca. 330 Kalorien	¼ Brot wiegt etwa 100 - 150 Gramm
Pellkartoffeln	Ca. 70 Kalorien	Eine etwas größere Kartoffel wiegt etwa 100 Gramm
Vollmilch	Ca. 64 Kalorien	Ein normales Glas fasst meist 200 - 300 Milliliter
Sahne	Ca. 214 Kalorien	Ein Becher Sahne enthält meist 200 - 250 Milliliter
Bananen	Ca. 89 Kalorien	Eine normalgroße Banane wiegt etwa 100 Gramm
Reis	Ca. 104 Kalorien	Eine Portion Reis wiegt zwischen 60 und 100 Gramm
Tomaten	Ca. 17 Kalorien	Eine normalgroße Tomate wiegt im Durchschnitt etwa 85 Gramm
Nudeln	Ca. 150 - 180 Kalorien	Eine Packung Nudeln enthält in der Regel 500 Gramm

## Einseitige Ernährung macht viele Menschen krank

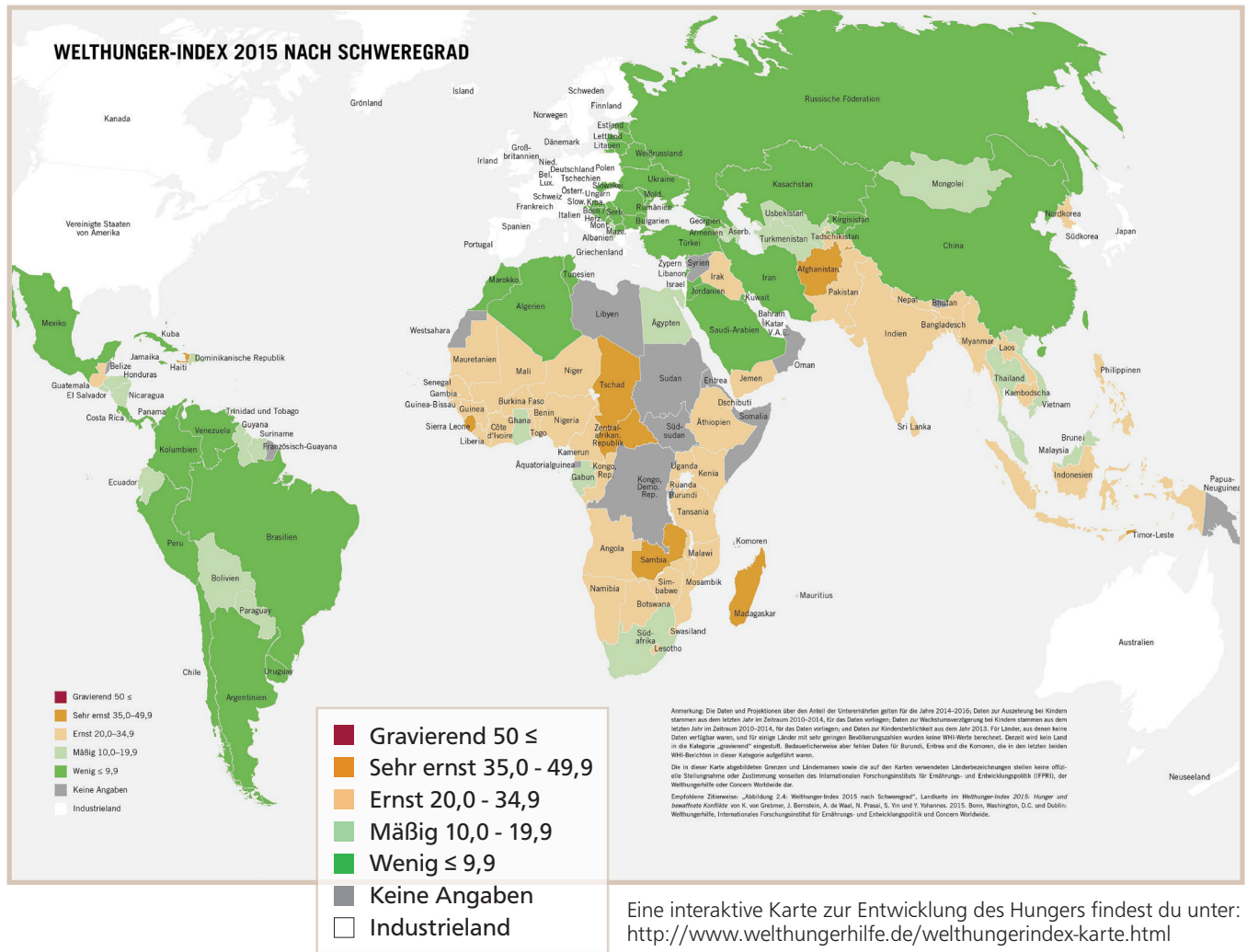
Viele Menschen weltweit haben kein Geld, um Lebensmittel zu kaufen und leben nur von dem, was sie selbst anbauen, zum Beispiel von Gemüse, Getreide oder Reis. Die **Nahrung ist daher oft sehr einseitig**. Etwa zwei Milliarden Menschen weltweit leiden laut UN aus diesem Grund unter **Mangelerscheinungen**. Es fehlen ihnen zum Beispiel wichtige Vitamine und Nährstoffe, die den Körper gesund halten oder Kinder wachsen lassen. Das Welternährungsprogramm (WFP) der UN sagt, dass jedes vierte Vorschulkind der Welt im Vergleich zu anderen Kindern seines Alters zu klein ist und dass dies an der einseitigen Ernährung liegt. Aber auch Erwachsene sind erschöpft, können nicht mehr gut arbeiten und werden schneller krank – viele sterben früh.

## Wo leben die meisten Hungernden?

**98% der Hungernden lebt in Entwicklungsländern:** über die Hälfte in Asien, mehr als 30% in Afrika. Den größten Anteil von Hungernden an der Bevölkerung haben afrikanische Staaten: Dort hungert fast jede(r) Vierte – in vielen Regionen sogar jeder Dritte! Außerdem steigt hier die Zahl der Hungernden weiter an, vor allem weil die Bevölkerung stark wächst.

Wie sich der Hunger weltweit entwickelt bemisst der sogenannte „Welthungerindex“ der jedes Jahr bestimmt wird. Er zeigt in verschiedenen Farben die Verbreitung von Hunger und dessen Intensität. Orange eingefärbte Länder sind besonders betroffen.

## Welthunger-Index 2015 nach Schweregrad



© Welthungerhilfe. Die Karte ist (größer) zu finden unter: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/a2/WHL\\_2015\\_-\\_Hungerwerte\\_im\\_Jahr\\_2015\\_-\\_Hungerwerte\\_im\\_Jahr\\_2015.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/a2/WHL_2015_-_Hungerwerte_im_Jahr_2015_-_Hungerwerte_im_Jahr_2015.jpg)

## Die Ursachen - warum hungern Menschen?

Hunger hat viele Ursachen. Gleichzeitig sind meist mehrere Aspekte verantwortlich, wenn Menschen unterernährt sind.

Ein zentraler Grund ist laut Welternährungsprogramm (WFP) der Vereinten Nationen **Armut**. Ohne Geld können sich Betroffene kaum Lebensmittel leisten und sind somit vor allem auf ihre eigene Produktion angewiesen. Da oft nur wenig Land zum Beispiel zum Anbau von Gemüse oder Getreide zur Verfügung steht, ist dieser Weg ebenfalls schwierig und Saatgut kostet natürlich ebenfalls etwas – außerdem entsteht so oft eine sehr einseitige Mangelernährung und die Schwäche macht es schwierig, überhaupt Geld zu verdienen.

Auch das **Wetter** und die Veränderungen im Klima spielen eine große Rolle. Dürre (große Trockenheit) und Überschwemmungen zerstören Ernten und führen zu Wasser- und Nahrungsmangel für Menschen und Tiere. Der Klimawandel verstärkt diese Probleme noch zusätzlich.



**Kriege, Konflikte und die Vertreibung** von Menschen führen ebenfalls zu Hunger. Wer fliehen oder kämpfen muss kann sich nicht um die Ernte kümmern oder einer Arbeit nachgehen. In Syrien zeigt sich dieses Problem aktuell erneut.

Und auch **politische Entscheidungen** haben Einfluss. In vielen Ländern müsste mehr in den Ausbau der Landwirtschaft und die Versorgung der Menschen investiert werden. So fehlen oft Kühl- und Lagermöglichkeiten, es gibt zu wenige Straßen oder eine unzuverlässige Wasserversorgung.

## Der Kampf gegen den Hunger - ein komplexes Unterfangen

Beim Kampf gegen Hunger geht es ums Überleben. Doch der Hunger auf der Welt liegt weniger nicht an zu geringer Produktion (weltweit gesehen), als an **ungerechter Verteilung**. Doch was kann man tun?

Experten unterscheiden **vier Hauptstrategien**, um den Hunger in der Welt zu bekämpfen: Erstens durch die internationale Anerkennung des Grundrechts auf Nahrung. Hierfür setzt sich auch MISEREOR ein, sowohl in Deutschland als auch weltweit. Zweitens durch den sicheren Zugang der Produzenten zu Land, Wasser und Saatgut. Auch hier helfen MISEREOR-Projektpartner konkret vor Ort. Drittens durch verbesserte lokale Nahrungsmittelproduktion – sowohl für die eigene Versorgung, als auch zur Belieferung der Märkte in der Region. Viertens durch nachhaltiges, also langfristig denkendes Wirtschaften. Das bedeutet zum Beispiel, dass vorhandene Ressourcen wie Wasser oder Bodenschätze genutzt, aber langfristig geschont und bewahrt werden.

### Jeder Mensch hat ein Recht auf Nahrung!

**Hunger ist ein weltweites Problem, das haben auch Politiker schon lange erkannt. 1976 wurde daher das Recht auf Nahrung als „Menschenrecht“ anerkannt. Damals unterzeichneten zahlreiche Regierungen den „Internationalen Pakt für wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte“ (UN-Sozialpakt). Alle Einwohner dieser Länder können das Recht auf Nahrung einklagen. Der Staat darf zum Beispiel nicht zugunsten eines Großprojektes die angestammte Bevölkerung vertreiben. Oft wird dieses Recht aber nicht beachtet; Politiker und andere einflussreiche Menschen daran zu erinnern ist eine der Aufgaben von MISEREOR.**



- Filme: <https://www.youtube.com/watch?v=ETSu5kX-krs>

ZUSÄTZLICHE  
INFOS.  
LINKS. TIPPS

- Wie sich der Hunger weltweit verteilt kannst du auf der Karte der Welternährungsorganisation (FAO) nachschauen. Hier kannst du auch sehen, wie sich der weltweite Hunger in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat. <http://www.fao.org/hunger/en/>
- Einen Überblick über die verschiedenen Arten des Hungers und dessen Folgen bietet die Seite des UN-Welternährungsprogramm (WFP): <http://de.wfp.org/hunger/unterern%C3%A4hrung>  
<http://de.wfp.org/hunger/hunger-statistik>
- Weitere Informationen zu Hunger, Ernährung und Nahrungsmittelproduktion gibt es auch unter: <http://www.weltagrarbericht.de/index.php?id=2203&L=0>
- Weitere Informationen für Schüler zur Vorbereitung von Referaten findest du unter: <https://www.misereor.de/fuer-schueler>