

Trendkategorie: Soziales und Gesundheit

# Ungesunde Ernährung

*Eine ungesunde Ernährung ist nicht ausgewogen, d. h. sie stellt dem Körper die notwendigen Nährstoffe nicht zur Verfügung und/oder bietet ein Überangebot an bestimmten Lebensmitteln.*





Eine solche Ernährung hat folgende Konsequenzen<sup>1-3</sup>:

- **Zu hohe Kalorienzufuhr:** kann Übergewicht und Adipositas verursachen.
- **Zu geringe Kalorienzufuhr:** kann zu Untergewicht und Folgeerkrankungen führen.
- **Hoher Gehalt an zucker- und fettreichen Lebensmitteln** (zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten, Gebäck, frittierte Lebensmittel, Fast Food): vergrößert das Risiko für Übergewicht, Adipositas und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Mangel an frischem Obst und Gemüse:** kann zu Vitamin- und Mineralstoffmangel führen und das Risiko für diverse Krankheiten erhöhen.
- **Mangel an Ballaststoffen:** kann Verdauungsprobleme auslösen und das Risiko für Darmkrebs steigern.
- **Zu viel gesättigtes Fett und Transfette** (verarbeitete Lebensmittel, Fast Food, fettreiches Fleisch): erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Wenig Protein:** kann Muskelschwund, Leistungsabfall, Kraftlosigkeit und andere gesundheitliche Probleme verursachen.
- **Zu hohe Salzaufnahme:** kann den Blutdruck erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vergrößern.

- **Zu geringe Flüssigkeitszufuhr:** kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Schwindel führen.
- **Die Ernährung ist nicht an die Bedürfnisse und Lebensumstände einer Person angepasst** (Alter, Größe, Gewicht, Aktivitätslevel, Gesundheitszustand etc.).

Eine ungesunde Ernährung gehört – neben Tabak- und Alkoholkonsum sowie Bewegungsmangel – zu den wichtigsten Risikofaktoren für nicht übertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes<sup>4</sup>. Diese machen in Deutschland über 90 % der Todesfälle aus und ziehen erhebliche sozioökonomische Folgen nach sich – durch vorzeitige Sterblichkeit im Erwachsenenalter und die Einschränkung gesunder Lebenszeit<sup>5</sup>. Fast ein Fünftel der Erwachsenen (19 %) in Deutschland weisen nach Selbstangaben aus den Jahren 2019/2020 eine Adipositas auf<sup>6</sup>. Berücksichtigt man Übergewicht (Body-Mass-Index  $\geq 25$ ) und Adipositas (BMI  $\geq 30$ ), waren 46,6 % der Frauen und 60,5 % der Männer betroffen<sup>6</sup>. Zwischen 2012 und 2022 stieg die Zahl der adipösen Personen um 30 Prozent. Besonders stark fiel der Anstieg bei jüngeren Männern im Alter zwischen 25 und 34 Jahren aus<sup>7</sup>. Sowohl Alter als auch Bildungsstand haben einen erheblichen Einfluss: Mit zunehmendem Alter steigt die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas. Zudem ist Adipositas in unteren Bildungsgruppen deutlich häufiger<sup>8</sup>. Beide Phänomene lassen sich auch bei Kindern und Jugendlichen beobachten<sup>9</sup>.

Eine schlechte Ernährung kann über einen längeren Zeitraum die Lebenserwartung senken. Die Effekte einer ungesunden Ernährung werden schon innerhalb nur weniger Tage deutlich: Das Immunsystem wird behindert und die Anfälligkeit für bakterielle Infektionen steigt<sup>10</sup>. Auch der Zeitpunkt der Mahlzeiten spielt eine Rolle bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen<sup>11</sup>. Aufgrund der hohen Prävalenz und der Folgeerkrankungen entstehen beträchtliche Kosten für das Gesundheits- und Sozialsystem<sup>12</sup>; laut einer Untersuchung des AOK-Bundesverbands waren etwa 9 % der Arbeitsausfälle durch Adipositas bedingt<sup>13</sup>.



## Was beschleunigt, was bremst den Trend?

Laut der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA) 2019/2020“ ist die Prävalenz von Übergewicht seit 2012 unverändert, die Adipositasprävalenz jedoch weiter gestiegen, insbesondere bei den 45- bis

64-Jährigen<sup>14</sup> – also in einer Personengruppe im beschäftigungsfähigen Alter. Angesichts der demografischen Entwicklung ist zu erwarten, dass der Anteil der adipösen Personen auch in der Arbeitswelt künftig weiterwächst.

Auch die Lebensumstände einer immer stärker digitalisierten Gesellschaft können eine ungesunde Ernährung fördern. Während des Medienkonsums findet ein vermehrter Verzehr meist ungesunder Speisen und gesüßter Getränke statt und eine zielgruppengerechte Werbung für kalorienreiche Lebensmittel regt zusätzlich zu deren Konsum an<sup>15</sup>. Ein verkürzter Schlaf verändert die Freisetzung appetitregulierender Hormone und kann zu vermehrtem Essen nach den Mahlzeiten und nachts führen<sup>15</sup>. Gleichzeitig ersetzt der erhöhte Konsum von Bildschirm-Medien Phasen körperlicher Aktivität<sup>16</sup>. In einer hochdigitalisierten (Arbeits-)Welt mit immer größeren kognitiven Anforderungen und geringerer körperlicher Aktivität ist es sehr wahrscheinlich, dass eine unausgewogene Ernährung, eine erhöhte Kalorienzufuhr und Übergewicht weiter an Relevanz gewinnen werden.

Zahlreiche weitere Faktoren können eine ungesunde Ernährung und ihre Folgen begünstigen – darunter Schlafstörungen, Stress, psychische Belastungen und Erkrankungen, Arbeitsverdichtung und Zeitmangel<sup>17</sup>. 58 % der Erwerbstätigen geben an, dass ihnen für eine gesündere Ernährung die Zeit fehlt<sup>18</sup>. Auch Armut und ungesunde Ernährung hängen in vielen Fällen unmittelbar zusammen: In armen Haushalten gibt es eine deutlich geringere Vielfalt an Lebensmitteln und sie bevorzugen günstige, sättigende Lebensmittel gegenüber Obst und Gemüse („Ernährungsarmut“). Auch der Besuch von Restaurants, Mensen oder Kantinen ist unter schwierigen finanziellen Bedingungen kaum möglich<sup>19</sup>.

In einer heißen und feuchten Umgebung können – neben weiteren physiologischen Faktoren der Thermoregulation – ungesunde Ernährungsgewohnheiten und reduzierte körperliche Aktivität wahrscheinlicher werden. Somit kann der Klimawandel auch in Deutschland die Ausprägung von Adipositas fördern. Besonders betroffen könnten Kinder sein: In Entwicklungsländern geht bei ihnen ein Temperaturanstieg um 1 °C mit einem Anstieg des BMI um 4 % einher, bei Frauen sind es 2 %<sup>20</sup>.

Gesellschaftliche Strömungen können unterschiedliche Effekte auf die Ernährung haben. Der Wunsch, dem gängigen, fitten und schlanken Ideal durch Selbstoptimierung zu entsprechen, kann einer gesunden Ernährung förderlich sein – falls keine extremen Tendenzen auftreten. Umgekehrt können aktuelle Trends die Auseinandersetzung mit dem Thema gesunde Ernährung in den Hintergrund drängen. Dazu gehören beispielsweise die Body-Positivity-Bewegung, die mehr Akzeptanz und Toleranz für unterschiedliche Körper verlangt oder die Forderung, dem Aussehen insgesamt weniger Bedeutung zuzumessen (Body Neutrality).



Befragungen zeigen dagegen in eine andere Richtung: In einer Umfrage von Statista Consumer Insights geben im Jahr 2022 knapp über die Hälfte der Befragten an, dass sie bestrebt sind, sich gesund zu ernähren und auf künstliche Zusatzstoffe im Essen zu verzichten. Zugleich werden Aspekte der ökologischen und sozialen Nachhaltigkeit immer relevanter: Viele Menschen versuchen, ihren Fleischkonsum zu beschränken – auch mithilfe von Fleischersatzprodukten. Andererseits gibt rund ein Viertel der Befragten an, dass Lebensmittel für sie schnell und bequem in der Zubereitung sein sollten. Knapp ein Fünftel kocht nicht gern<sup>21</sup>. Offen bleibt, wie ausgeprägt diese Tendenzen in Richtung einer besseren Ernährung sein werden und inwiefern sie alle Bevölkerungsschichten betreffen werden. Zudem entsprechen Selbstauskünfte in Befragungen oft nicht der Realität, da das Phänomen der sozialen Erwünschtheit Einfluss auf die Ergebnisse nimmt und Befragte dazu neigen, in einer Befragung eine überwiegend positive Beschreibung der eigenen Person abzugeben<sup>21</sup>.

Auch Fachleute stellen einen anhaltenden Trend fest zu Nachhaltigkeit, Transparenz und Regionalität bei Lebensmitteln sowie zu einer pflanzenbetonten bzw. flexitarischen Ernährung, bei der Fleisch nur noch zu speziellen Anlässen konsumiert wird. Gesunde Convenience-Produkte und gesundes Essen-to-go liegen ebenso im Trend wie das Vorkochen gesunder Gerichte für Büro oder Homeoffice („Meal Prepping“). Beliebte sind auch Lebensmittel, die ein gesundes Darm-Mikrobiom unterstützen, eine achtsame Ernährung und alkoholfreie Getränke<sup>22</sup>.

Die inzwischen stark verbreitete Arbeit im Homeoffice hat eher untergeordnete Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten. Beschäftigte, die sowohl im Homeoffice als auch im Betrieb arbeiten, ernähren sie sich nach eigenen Angaben zu Hause weder gesünder, noch nehmen sie sich mehr Zeit

zum Essen als vor Ort in Büro oder Kantine. Generell wird die Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr im Betrieb allerdings eher vernachlässigt als im Homeoffice<sup>18</sup>. Allerdings kann das Fehlen einer Kantine und eines schnell verfügbaren Essensangebots dazu verleiten, auf eine ausgewogene, frisch gekochte Mahlzeit am Mittag zu verzichten und auf schnelle Snacks direkt am Arbeitsplatz zurückzugreifen.

Ein wichtiger Faktor ist die künftige Entwicklung der Betriebsgastronomie. Idealerweise fördert sie mit einem vielfältigen Angebot – auch für spezielle Bedürfnisse und Ernährungsformen – eine gesunde Ernährung maßgeblich. Dies will auch die Politik mit der Strategie „Gutes Essen für Deutschland“ unterstützen: In Kantinen und Mensen sollen mehr pflanzliche, saisonale, regionale und ökologisch erzeugte Produkte angeboten und ansprechend präsentiert

werden<sup>23</sup>. Angesichts steigender Preise und (Energie-)Kosten, der hybriden Arbeit und des Personalmangels ist es herausfordernd, neue Food-Trends aufzugreifen und den hohen Anforderungen an das Angebot und die Qualität der Produkte gerecht zu werden und damit eine breite Akzeptanz bei der Belegschaft sicherzustellen<sup>24</sup>.

Die Politik ist sich der Bedeutung einer gesunden Ernährung sehr bewusst. Besonders Kinder und Jugendliche stehen im Fokus, um späteren negativen Auswirkungen einer schlechten Ernährung vorzubeugen. Initiativen sollen eine gesunde Ernährung, die Ernährungsbildung und eine ausgewogene Mittagsverpflegung in Kindertagesstätten und Schulen fördern<sup>25</sup> und an junge Menschen gerichtete Werbung für Lebensmittel mit zu viel Zucker, Salz oder Fett verbieten<sup>26</sup>.



## Wer ist betroffen?

Eine ungesunde Ernährung beeinflusst alle Beschäftigten. Besonders betroffen sind Menschen, für die eine ausgewogene und regelmäßige Ernährung schwierig ist, z. B. für Beschäftigte im Einsatz-/Bereitschafts-/Notdienst. Auch Außenbeschäftigte, die extremen und unsteten Wetterbedingungen ausgesetzt sind, oder Personen an Hitze Arbeitsplätzen tragen ein erhöhtes

Risiko – auch hinsichtlich einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. In der Logistik tätige Personen (z. B. Berufskraftfahrende) sind durch einen unregelmäßigen Lebensrhythmus ebenfalls besonders betroffen. Auch Kinder und Jugendliche sind in hohem Maß darauf angewiesen, dass sie in Kitas und Schulen ein an ihre Bedürfnisse angepasstes Angebot vorfinden.



## Beispiele

### Beispiel 1

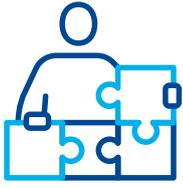
🔗 [Fertiggerichte können das Krebsrisiko erhöhen](#)

### Beispiel 2

🔗 [Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz](#)

### Beispiel 3

🔗 [Ernährung bei Schichtarbeit](#)



## Welche Veränderungen ergeben sich für die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten?

Eine ungesunde Ernährung mindert Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen. Damit steigt auch die Gefahr von Fehlern und Unfällen durch fehlende Leistungsfähigkeit und Übermüdung. Die negativen Auswirkungen von erheblichem Über- oder Untergewicht sind in Branchen, in denen körperliche Fitness unabdingbar ist, wie etwa bei der Feuerwehr, von besonderer Relevanz. Eine eingeschränkte körperliche Belastbarkeit kann die Unfallgefahr – auch für beteiligte Kolleginnen und Kollegen etwa bei der Polizei oder Feuerwehr – erhöhen und zu einer zusätzlichen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems im Einsatz führen, besonders beim Tragen von Atemschutz.

Ungesunde Ernährung steht in Wechselwirkung mit anderen Risikofaktoren wie etwa Stress, Arbeitsverdichtung und häufig einem Mangel an Bewegung, was die negativen Konsequenzen verschärft. Zeitmangel erschwert ausreichende (Mittags-)Pausen und bewusste Auszeiten, Beschäftigte greifen stattdessen „zwischendurch“ zu oft fett- und zuckerreichen Snacks und süßen Getränken. Auch Trinkpausen werden aus Zeitgründen ausgelassen oder vergessen.

Übergewichtige und adipöse Menschen erleben im Privatleben, aber auch am Arbeitsplatz Diskriminierungen, vor allem im Einzelhandel und im Gesundheitswesen. Laut Bericht der Antidiskriminierungsstelle des Bundes berichten etwa ein Viertel der Übergewichtigen, dass sie schon einmal aufgrund ihres Gewichts gemobbt wurden. 33 Prozent klagen, dass sie deswegen nicht eingestellt wurden und knapp acht Prozent geben an, wegen ihres Gewichts eine Kündigung erhalten zu haben. Für die Betroffenen sind massive gesundheitliche Folgen möglich. Mobbing kann ausgeprägte Stressreaktionen im Körper auslösen, die psychosomatische Beschwerden, Burn-out-Symptome und depressive Verstimmungen hervorrufen können<sup>27</sup>.

Schicht- und Nachtarbeit sind in vielen Unternehmen, Teilen des öffentlichen Dienstes und im Gesundheitswesen unerlässlich, können aber den zirkadianen Rhythmus (Biorhythmus) des Körpers stören und unregelmäßige Mahlzeiten und die Aufnahme ungeeigneter Lebensmittel begünstigen. Für Beschäftigte im Schichtdienst ist es besonders wichtig, zum geeigneten Zeitpunkt das Richtige zu essen<sup>28</sup>, denn Schichtdienst kann per se gravierende gesundheitliche Folgen haben: Schlafmangel und Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit und Konzentrationsmangel,



erhöhtes Unfallrisiko, erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, Magen-Darm-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht.

Mit dem anhaltenden Trend zur vegetarischen und glutenfreien Ernährung steigt das Risiko für berufsbedingte Allergien bei Beschäftigten in der Lebensmittelindustrie, im Bäckerhandwerk oder in Restaurantküchen. Zu den potenziellen Allergenen gehören Buchweizen<sup>29</sup> als Weizenersatz, Psyllium<sup>30</sup> als Hilfsmittel in glutenfreien Backwaren zur Verbesserung der Teigviskosität, Lupine<sup>31</sup> als pflanzliche Proteinquelle zur Verbesserung des Nährwert von Nahrungsmitteln und Quinoa<sup>32</sup>, das statt Getreide oder Reis verwendet wird. Bei exponierten Beschäftigten steigt das Risiko einer Sensibilisierung und nachfolgender Krankheiten wie Rhinitis, Asthma, Dermatitis, Kontakturtikaria (Nesselsucht) und sogar Anaphylaxie (akute, potenziell lebensbedrohliche allergische Reaktion)<sup>33; 34</sup>.

Eine schlechte Ernährung in der Kindheit und Jugend ist mit hohen Risiken verbunden, besonders in von „Ernährungsarmut“ betroffenen Haushalten, in denen man auf günstige, hochkalorische und gleichzeitig nährstoffarme Lebensmittel zurückgreift. Wenn sich Übergewicht bereits in der Kindheit entwickelt, bleibt es oft ein Leben lang bestehen, erhöht das Risiko für Folgeerkrankungen schon in jungen Jahren und hemmt die körperliche Entwicklung sowie das Immunsystem<sup>35</sup>. Eine ungesunde Ernährung bei Kindern kann sich zudem negativ auf die Denkleistung auswirken<sup>36; 37</sup>. Von Übergewicht betroffene Kinder können unter zusätzlichem Stress und mangelndem Selbstwertgefühl aufgrund von Mobbing und Ausgrenzung leiden.



## Was sind Erkenntnisse und Perspektiven für den Arbeitsschutz?

- ❖ Übergewicht und Adipositas sind Mitursache für viele Beschwerden und können die Entwicklung chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit einer langwierigen, weil komplexen und somit teuren Behandlung und Rehabilitation von Betroffenen nach Arbeitsunfällen oder bei Berufskrankheiten im System der gesetzlichen Unfallversicherung.
- ❖ Neue Produkte und Zutaten bergen potenzielle Risiken für Beschäftigte in der Produktion dieser Nahrungsmittel. Arbeitsschutz kann hier frühzeitig gegensteuern, wenn Entwicklungen systematisch beobachtet und analysiert werden.
- ❖ Ernährung ist Privatsache, spielt aber eine erhebliche Rolle für die Arbeitsfähigkeit und ist damit – insbesondere vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels – ein wichtiges Instrument für die Sicherheit und Gesundheit auch bei der Arbeit.
- ❖ Ernährung steht in Wechselwirkung mit vielen anderen Arbeitsplatzrisiken, z. B. Bewegungsarmut, Schichtarbeit oder Stress. Damit wird sie zum wichtigen Confounder und sollte einen festen Platz im Präventionshandeln der gesetzlichen Unfallversicherung erhalten, insbesondere im Zusammenhang mit Maßnahmen der Sensibilisierung und Information.
- ❖ Unterstützung einer ganzheitlichen Präventionsstrategie und des „Health in All Policies“-Ansatzes. So können etwa bestehende Kooperationen mit anderen Trägern der Sozialversicherung zum Thema Ernährung fortgesetzt und wo möglich ausgebaut werden – auch im Rahmen der Nationalen Präventionskonferenz (NPK).
- ❖ Beteiligung an (neuen) politischen Initiativen, welche die Verhältnisprävention stärken und die gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld unterstützen.
- ❖ Essen und Ernährung werden erlernt. Besondere Angebote für Kinder und Jugendliche können deshalb im Sinne gesunder Beschäftigter der Zukunft wirken.

### Herausgegeben von:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V.  
(DGUV)  
Glinkastraße 40 · 10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Institut für Arbeitsschutz der Deutschen  
Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA),  
Risikoobservatorium der DGUV

Verfasst von: Dr. Ruth Klüser

### Ausgabe:

Juli 2024

### Satz & Layout:

Atelier Hauer + Dörfler, Berlin

### Copyright:

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Bezug: [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)

Die **Literaturliste** ist in der Online-Fassung der Trendbeschreibung verfügbar.

❖ [www.dguv.de/ifa](http://www.dguv.de/ifa)  
🔍 risikoobservatorium

