

Hintergründe

Plan International Deutschland e. V.
Bramfelder Str. 70 22305 Hamburg
Telefon 040 – 611 400 Fax 040 – 611 40 140
www.plan-deutschland.de info@plan-deutschland.de

Mangelernährung

Mangelernährung spielt bei mehr als der Hälfte aller Todesfälle von Kindern eine Rolle – vor allem in Asien und Afrika

Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig oder unzureichende, einseitige Nahrung zu sich nimmt, erleidet früher oder später schwerwiegende Mangelerscheinungen. Vitamine, Eiweiße, Eisen und weitere Spurenelemente sind lebenswichtig. Fehlen diese, wird der Organismus geschwächt und chronisch anfällig für Infektionen und andere Krankheiten. Die körperliche und geistige Entwicklung wird beeinträchtigt.

Mangelernährung bremst die Entwicklung von Kindern und stellt eine schwere Verletzung der Rechte von Kindern auf Überleben, Schutz und Entwicklung dar.

Mangelernährung bedeutet nicht immer, dass die Nahrung nicht ausreicht. Auch ein Kind, das genug zu essen bekommt, kann mangelernährt sein. Dreiviertel der Kinder, die infolge von Mangelernährung sterben, weisen auf den ersten Blick keine äußeren Symptome auf. Unter diesem Aspekt ist Mangelernährung nicht nur ein Problem der ärmsten Länder. Sie tritt häufig in Verbindung mit Armut auf - auch in Industrienationen.

Ursachen der Mangelernährung

Vielen Familien stehen weder Geld noch andere Tauschgüter zur Verfügung. Sie können sich deshalb nur begrenzt mit Lebensmitteln versorgen, selbst wenn das Angebot groß ist. Einige Regionen wiederum liegen sehr abgelegen, sodass Lebensmittel nicht dorthin transportiert werden können. In vielen Ländern des Südens werden bestimmte Nahrungsmittel ausschließlich für den Export angebaut (cash crops) wie z. B. Reis, Kaffee, Soja oder Tee. Dafür werden vor allem die fruchtbaren Böden genutzt, die unter intensivem Einsatz von Wasser und Dünger behandelt werden. Diese ertragreichen Flächen fehlen dann für den Anbau von Grundnahrungsmitteln.

Nach schlechten Ernten, durch Dürren oder Überschwemmungen ist das Nahrungsangebot eingeschränkt. Dadurch steigen die Preise und große Bevölkerungsteile haben keinen Zugang zu Nahrung und müssen hungern. Die Menschen sind auf Lebensmittelhilfslieferungen von außen angewiesen. In Krisengebieten verschlechtern sich schnell die hygienischen Bedingungen und Epidemien breiten sich rascher aus.

In den ärmsten Ländern der Welt haben nicht alle Menschen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Verunreinigungen des Lebensraumes durch Fäkalien führen zusätzlich zu unhygienischen Lebensbedingungen. Vor allem Kinder, schwangere Frauen und Alte sind dadurch erheblich gesundheitsgefährdet.

In manchen Kulturen behindern Informationsmangel von Eltern und falsche Vorstellungen eine gute Kinderpflege und gesunde Ernährungsweise. So wird kleinen Kindern bei Durchfall beispielsweise das Trinkwasser entzogen, im guten Glauben, diesen zu stoppen. Dadurch trocknen kleine Kinder schnell aus und können sterben.

Die niedrige soziale Stellung von Mädchen und Frauen trägt zu deren Mangelernährung bei. So werden sie bei der Nahrungsmittelverteilung gegenüber den männlichen Familienmitgliedern benachteiligt. Jungen werden länger gestillt als Mädchen. In den meisten Ländern erhalten Jungen nahrhaftere und mehr Nahrungsmittel als ihre Schwestern. In Westafrika verbieten „Esstabus“ beispielsweise Mädchen und Frauen den Verzehr von bestimmten Produkten. So ist es Mädchen und schwangeren Frauen der Volksgruppe Beti in Kamerun verboten, Eier zu essen.



In den Plan-Programmgebieten in Vietnam lernen die Mütter in Ernährungs-küchen, gesunde und nahrhafte Nahrung zuzubereiten.

Mangelernährte schwangere Frauen leiden häufig an Eisenmangel und Anämie. Ihr schlechter Gesundheitszustand und eine unzureichende Stillpraxis schwächen ihre Kinder von Anfang an. Viele mangelernährte Mütter können gar nicht oder nur selten stillen, so werden ihre Kinder nicht satt.

Folgen von Mangelernährung

Mangelernährte Kinder sind erfahrungsgemäß für ihr Alter zu klein und zu leicht, sie leiden an Wachstumsstörungen und bleiben auch in ihrer geistigen Entwicklung zurück. Ihre Konzentrationsfähigkeit ist schlecht, und sie können in der Schule nicht richtig lernen. Vitamin-A-Mangel schwächt das Immunsystem, die Anfälligkeit für Durchfallerkrankungen und Infektionen ist erhöht.

Bei mangelernährten schwangeren Frauen kann schwerer Jodmangel zu geistigen und körperlichen Behinderungen der ungeborenen Kinder führen. Komplikationen bei der Geburt sind nicht selten.

Mangelernährte Menschen können schwere Arbeit nicht mehr leisten. Ihre Ernteerträge fallen daher geringer aus und ihnen steht in der Folge weniger Kaufkraft zur Verfügung. Armut ist daher nicht nur eine Ursache von Mangelernährung, sondern auch eine Folge.

Das macht Plan

Die Spirale von Armut – Mangelernährung – Krankheit – Armut hat vielfältige Ursachen. Daher werden verschiedene Maßnahmen auf unterschiedlichen Ebenen durchgeführt, um diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Ein Schwerpunkt der Gesundheitsprogramme von Plan in den Programmgebieten sind Maßnahmen gegen Mangelernährung. Vor allem Frauen und Kinder stehen im Mittelpunkt der Projekte, da sie am meisten unter den Mangelscheinungen leiden.

Projekte im Bereich Gesundheitsfürsorge für Schwangere und Mütter

- § Schwangerschaftsvorsorge
- § Kurse für Mütter über die Bedeutung des Stillens und über die Zubereitung von gesunden und vollwertigen Mahlzeiten
- § Zusatzversorgung für Schwangere mit nahrhaften Lebensmitteln und Eisentabletten
- § Tetanusimpfungen
- § Einrichtung von Ernährungsküchen

Verbesserung der Gesundheitsdienste

- § Bau und Ausstattung von Gesundheitsstationen
- § Aus- und Fortbildungen für Ärzte, Krankenschwestern und Gemeindehelfer

Gesundheitsfürsorge für Kinder

- § Wachstumskontrollen für Kleinkinder, Nahrungsergänzung für Säuglinge, Versorgung mit Aufbaupräparaten, Jod und Vitamin A
- § Basis-Schutzimpfungen
- § Schulspeisungen mit vollwertiger Nahrung

Einkommensschaffende Maßnahmen

- § Vergabe von Kleinkrediten für Frauen, damit sie sich eigene Einkommensquellen schaffen und ihre Kinder besser versorgen können
- § Unterstützung beim Anbau von Gemüsegärten
- § Aufbau von Hühneraufzucht

Verbesserung des Lebensumfelds

- § Bereitstellung von sauberem Trinkwasser und sanitären Anlagen
- § Verteilung von Saatgut und Düngemitteln

Kinderrechte

- § Aufklärung über die Kinderrechte
- § Maßnahmen zur Gleichstellung von Mädchen und Frauen



Mit dem Anbau von Gemüsegärten verfügt eine Familie über nahrhaftes Gemüse zur Ergänzung der Mahlzeiten. Der Überschuss wird auf dem Markt verkauft.