

Ernährungsvorschriften und -empfehlungen und ihre Bedeutung für ernährungsbezogene Maßnahmen

Religion und Ernährung

Neben kulturellen und traditionellen Aspekten nimmt auch die Religion Einfluss auf Essen und Trinken. So spielen verschiedene Ernährungsvorschriften und -empfehlungen bei nahezu allen Religionsgemeinschaften eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Rolle. Dabei reichen die religiösen Ernährungsvorschriften und -empfehlungen von generellen bis zu temporären Verboten und Geboten sowie Regeln für die Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln und Speisen.

In Deutschland leben ca. 81 Millionen Menschen, von denen ca. 17 Millionen Menschen (21,0%) einen Migrationshintergrund besitzen¹ [1]. Hinzu kommen – insbesondere seit dem Jahr 2015 – die Flüchtlinge. Wobei derzeit nur schwer abzuschätzen ist, ob, wie lange und wie viele Flüchtlinge dauerhaft in Deutschland bleiben werden [2,3]. Menschen mit Migrationshintergrund können kulturell, traditionell, und auch religiös unterschiedlich geprägt sein, aber auch bei den Deutschen spielen die Religion und die damit verbundenen Ernährungsvorschriften nach wie vor eine Rolle. 58 Prozent der Deutschen gehören einer der beiden großen Kirchen an

[5] und 58 Prozent der Deutschen glauben an einen Gott [6]. Als Atheisten bezeichnen sich 10,8 Prozent der Westdeutschen und 65,3 Prozent der Ostdeutschen [7]. Diese Zahlen verdeutlichen, dass religiöse Speisevorschriften bzw. Speiseempfehlungen in der täglichen Praxis von Diätassistenten, in der Ernährungstherapie und -prävention sowie im Verpflegungsmanagement relevant sein können. Diese zu beachten und zu berücksichtigen beeinflusst maßgeblich die Umsetzung ernährungsbezogener Maßnahmen.

Ziel des Beitrags „Religion und Ernährung“ ist es, einen Überblick über die Ernährung der vier größten Religionen in Deutschland zu geben: Christentum, Islam, Judentum und Buddhismus. Die Auswahl der hier berücksichtigten Religionen und deren Konfessionen wurde auf Grundlage quantitativer Daten für Deutschland getroffen. Aufgrund der Vielzahl der Strömungen, Konfessionen und Kirchen innerhalb dieser vier Religionen ist es jedoch auch bei der hier getroffenen Auswahl nicht möglich, diese detailliert und vollständig darzustellen. Vielmehr soll dieser Beitrag Grundzüge der ausgewählten Religionen und

deren Konfessionen mit den jeweiligen Ernährungsvorschriften und -empfehlungen beschreiben sowie Ansätze für die praktische Umsetzung mit Fokus auf die Ernährungstherapie liefern. Um die für diesen Beitrag recherchierten Fakten über Inhalt und Speisevorschriften der jeweiligen Religionsgemeinschaft zu verifizieren, wurden diese durch jeweils eine Expertin für die jeweilige Religionsgemeinschaft in einem Review-Verfahren geprüft.

Da die gleiche Religion bzw. Konfession von den jeweiligen Vertretern in verschiedenen Ländern unterschiedlich gelebt werden kann, können die gegessenen Speisen, trotz gleicher Ernährungsvorschriften, auch immer anders aussehen bzw. ihr Aussehen verändern. Dies ist beispielweise bei vielen in Deutschland lebenden Muslimen mit türkischen Wurzeln der Fall, bei denen sich teilweise die Ess- und Trinkgewohnheiten im Laufe der Zeit geändert haben. Im Einzelfall sollte daher mit dem Patienten/Klienten oder dessen Angehörigen Rücksprache gehalten werden, wie er als Person das Thema Ernährung und Religion lebt.

Daniel Buchholz



© Peter Hermes Furian – Fotolia.com

¹ „Eine Person hat dann einen Migrationshintergrund, wenn sie selbst oder mindestens ein Elternteil nicht mit deutscher Staatsangehörigkeit geboren ist. Zu den Personen mit Migrationshintergrund gehören im Einzelnen alle Ausländer, (Spät-)Aussiedler und Eingebürgerten. Ebenso dazu gehören Personen, die zwar mit deutscher Staatsangehörigkeit geboren sind, bei denen aber mindestens ein Elternteil Ausländer, (Spät-)Aussiedler oder eingebürgert ist.“ [1, S. 20]. Die meisten Menschen mit Migrationshintergrund stammen aus der Europäischen Union (ca. 11,84 Millionen), gefolgt von „weiteren europäischen Ländern“, wie der Türkei, der Russischen Föderation und der Ukraine (ca. 5,85 Millionen), Asien, Australien und Ozeanien (ca. 2,87 Millionen), Afrika (ca. 600.000) und Amerika (ca. 379.000). [1, S. 128]

Christentum

Das Christentum ist eine monotheistische Weltreligion, die aus dem Judentum hervorging. Von zentraler Bedeutung im Christentum ist die Person des Jesus von Nazareth, der nach christlichem Glauben der von Gott gesandte Erlöser aller Menschen und der Sohn Gottes ist. Das Wirken von Jesus ist im Neuen Testament festgehalten. Die christliche Bibel, in der die Schriften des Alten und des Neuen Testaments zusammengefasst sind, hat im Christentum einen sehr hohen Stellenwert. Im Laufe der über 2000-jährigen Geschichte des Christentums entstanden zahlreiche Konfessionen bzw. Kirchen, die sich in vier Hauptgruppen zusammenfassen lassen: die römisch-katholische Kirche sowie die orthodoxen, die protestantischen und die anglikanischen Kirchen. Weltweit gibt es ca. 2,32 Milliarden Christen. Dies sind ca. 31,4 Prozent der Weltbevölkerung (davon ca. 17,5 Prozent römisch-katholische, 6,1 Prozent protestantische, 4,1 Prozent orthodoxe und 1,3 Prozent anglikanische Christen) [4,8]. In Deutschland gehören 23,8 Millionen Menschen (29,4 %) der römisch-katholischen Kirche und 23,2 Millionen (28,6 %) der protestantischen Kirche an [6], wobei in Süd- und Südwestdeutschland die Zahl der Katholiken höher ist als im Norden Deutschlands, wo mehr Protestanten leben. In den ostdeutschen Bundesländern ist der Großteil der Bevölkerung konfessionslos [5,7]. Neben den beiden Großkirchen in Deutschland gibt es viele weitere christliche Religionsgemeinschaften und Kirchen, wie orientalische und orthodoxe Christen, Altkatholiken, Anglikaner und Freikirchen.

Ernährung

Durch die vielen Kirchen und Konfessionen, die sich im Laufe der

Geschichte des Christentums entwickelten, existieren Vorschriften hinsichtlich Lebensführung und Ernährung, die sich sowohl bezüglich der Intensität als auch in der Form der Umsetzung unterscheiden.

In der römisch-katholischen Kirche gibt es Empfehlungen hinsichtlich der Ernährung an den Fasten- und Abstinenztagen, die auch als Frei-

Bischöfenskonferenz bestimmte 1996, dass das Freitagsopfer verschiedene Formen annehmen kann. Dies kann der Verzicht auf Fleischspeisen, aber auch die spürbare Einschränkung von Genussmitteln sein. Das durch das Freitagsopfer Ersparte sollte mit Menschen in Not geteilt werden. So bleibt es letztlich jedem Gläubigen überlassen, wie sein Freitagsopfer



Hering wird in katholisch geprägten Regionen traditionell am Aschermittwoch gegessen.

tagsopfer bezeichnet werden, da Jesus nach christlicher Überlieferung an einem Freitag gestorben ist. Mit dem Freitagsopfer wird in der römisch-katholischen Kirche jede Form einer besonderen Lebensgestaltung an diesem Wochentag und den Fasten- und Abstinenztagen bezeichnet, die des Leidens und Todes Jesu Christi gedenkt und damit ein Opfer bringt. Das katholische Kirchenrecht legt in den Canones 1250-1253 des Codex Iuris Canonici (CIC) fest, dass alle Freitage, die nicht auf ein Hochfest fallen, als Fasten- und Abstinenztage gelten. Dies bedeutet allgemein die Abstinenz von Fleischspeisen, wobei es den Bischofskonferenzen überlassen bleibt, ergänzende oder abweichende Regelungen vorzunehmen. Die Deutsche

aussieht. Traditionell werden in katholisch geprägten Regionen an Freitagen, am Karfreitag und am Aschermittwoch keine Fleischgerichte verspeist, sondern Fisch- oder Eierspeisen, wobei am Aschermittwoch vielerorts Hering gegessen wird.

Die orthodoxen und orientalischen Kirchen², denen in Deutschland ca. 2 Millionen Menschen angehören [4], kennen mehrere mehrwöchige Fastenzeiten im Jahr. Die Fastenregeln beziehen sich bei diesen Kirchen auf das Typikon. Dabei handelt es sich um die schriftliche Festlegung liturgischer und sonstiger Vorschriften, die insbesondere von den orthodoxen und orientalischen Kirchen sowie den katholischen Ostkirchen befolgt werden. Die Fasten-

² Darunter: griechisch-orthodoxe Kirche, rumänisch-orthodoxe Kirche, serbisch-orthodoxe Kirche, russisch-orthodoxe Kirche, bulgarisch-orthodoxe Kirche, äthiopisch-orthodoxe Kirche, armenisch-orthodoxe Kirche u. v. m. (Liste nicht vollständig)

und Speiseregeln sind dabei sehr unterschiedlich. So kann vollständiges Fasten, wie das 40-tägige Fasten vor Ostern, den Verzicht auf Fleisch, Eier, Milchprodukte, Fisch, Wein und Öl bedeuten, so dass in dieser Zeit der Speiseplan lediglich aus Gemüse, das ohne Öl zubereitet wird, sowie aus Kartoffeln, Reis, Brot und Hülsenfrüchten besteht. An den Samstagen und Sonntagen dieser Fastenzeit sind teilweise zusätzlich Wein und Öl erlaubt. Außer auf die Ernährung bezieht sich das Fasten auch auf den weitgehenden Verzicht von Unterhaltungsmedien. Zu beachten ist ferner, dass sich bei einigen der Kirchen die Zeitrechnung am gregorianischen, bei einigen hingegen am julianischen Kalender orientiert. Feiertagskalender

können bei der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland (ACK; www.oekumene-ack.de) bezogen werden. In den christlichen Kirchen gelten die Fasten- und Abstinenztage nicht für kranke und alte Menschen sowie Kinder.

Implikationen für die Ernährungstherapie und das Verpflegungsmanagement

In der Ernährungstherapie sollten die Art und Weise sowie der Umfang der Einschränkung bzw. des Verzichts auf bestimmte Lebensmittel und die Mahlzeitenfrequenzen erfragt werden. Auch wenn kranke Menschen nicht fasten müssen, tun strenggläubige Personen dies häufig dennoch. Dies ist dann beispielsweise bei ernährungstherapeutischen

Maßnahmen relevant, welche die Mahlzeitenfrequenz betreffen. Weiterhin sollten auch die Risiken für die Entstehung von Mangelernährung bedacht und wenn möglich immer zusammen mit dem Patienten Lösungswege gesucht werden.

Im Verpflegungsmanagement sollten Wahlmöglichkeiten bestehen, damit Patienten bzw. Bewohner aus einem entsprechenden Angebot auswählen können. Dies trifft im Besonderen auf öffentliche Einrichtungen zu, da konfessionelle Einrichtungen in der Regel ein passendes Angebot vorhalten. Die kirchlichen Feiertage und somit auch die Fasten- und Abstinenztage der katholischen sowie evangelischen Kirchen werden häufig an anderen Tagen gefeiert als die der orthodoxen Kirchen.

..... Daniel Buchholz (Autor) & Elisabeth Kessels (Reviewerin)

Islam

Beim Islam handelt es sich um eine monotheistische Weltreligion. Der Begriff Islam bedeutet „Hingabe, Übergabe, Unterwerfung“. Das Kernstück des islamischen Glaubens bildet der Koran. Dieser wurde dem Propheten Mohammed, dem letzten Propheten Gottes nach islamischem Glauben, vom Erzengel Gabriel als göttliche Offenbarung diktiert. Er enthält alle Gebote und Regeln für das muslimische Leben. Die Vorschriften des Korans bestimmen maßgeblich das Alltagsleben vieler gläubiger Muslime, wobei Letztere ihr Leben nach den fünf Säulen des Islams ausrichten. Diese sind das Glaubensbekenntnis, das Gebet (fünfmal am Tag), Wohltätigkeit/Almosensteuer, Fasten und mindestens einmal im Leben nach Mekka zu pilgern, wenn man dazu finanziell in der Lage ist. In der ca. 1400-jährigen Geschichte des Islams entstanden verschiedene Glaubensrichtungen, wie die der Schiiten und Sunniten, die wiederum

unterschiedliche Ausprägungsformen kennen, wie beispielsweise die Aleviten, eine Strömung innerhalb der Schiiten. Weltweit gibt es ca. 1,6 Milliarden Muslime, dies sind ca. 22,4 Prozent der Weltbevölkerung [4]. In Deutschland leben ca. 4,3 Millionen Muslime [5]. Die größte Glaubensgruppe unter den Muslimen in Deutschland bilden mit ca. 60 Prozent (2,7 Millionen) die Sunniten, gefolgt mit ca. 11 Prozent von den Aleviten (500.000), iranischen Imamiten und türkischen Schiiten (250.000) sowie vergleichsweise kleinen Gruppen, wie den Alawiten/Nusairier und Ahmadiyya [9]. Die meisten in Deutschland lebenden Muslime haben türkische Wurzeln.

Ernährung

Die islamischen Speisevorschriften finden sich im Koran wieder. Je nach Konfession werden diese mehr oder weniger strikt ausgelegt. Grundsätzlich werden die Lebensmittel nach den Speisegesetzen des Islams in

solche eingeteilt, die erlaubt und zum Verzehr gestattet sind (halal), und solche, die verboten und nicht zum Verzehr gestattet sind (haram). Daneben gibt es noch Handlungen, z. B. das Rauchen, die von manchen Konfessionen innerhalb des Islams als verpönt und unerwünscht (markuh) angesehen sind. Diese Handlungen sind zwar nicht ausdrücklich verboten, werden aber von gläubigen Muslimen vermieden.

Unterscheidung von erlaubten (halal) und verbotenen (haram) Lebensmitteln

Bei der Einteilung in „haram“ und „halal“ ist zu beachten, dass diese nicht immer eindeutig ist, da bei der Herstellung der Lebensmittel häufig Zusätze bzw. Hilfsstoffe verwendet werden, die zu den verbotenen Lebensmitteln gehören. Ein Beispiel hierfür ist Apfelsaft, der unter Zuhilfenahme von Schweinegelatine geklärt wurde. Daher kommt der Kennzeichnung der Lebensmittel

mit „halal“ eine besondere Bedeutung zu (siehe auch Implikationen für die Ernährungstherapie und das Verpflegungsmanagement).

Zu den verbotenen Lebensmitteln zählen:

- ▶ Rauschmittel wie Alkohol
- ▶ Blut (und je nach Auslegung daraus hergestellte Produkte wie Wurst)
- ▶ Schweinefleisch (und je nach Auslegung daraus hergestellte Produkte wie Gelatine und innere Organe vom Schwein)
- ▶ Fleisch verstorbener Tiere
- ▶ Fleisch von fleischfressenden Tieren
- ▶ Reptilien, Insekten
- ▶ Nicht-geschächtetes Fleisch und daraus hergestellte Produkte, wie z. B. Wurst³

Zu den erlaubten (Halal-)Lebensmitteln zählen alle Lebensmittel, die nicht ausdrücklich verboten sind.

Die Fastenzeit

Dem Fasten kommt im Islam eine besondere Bedeutung zu. In Abhängigkeit von der Konfession wird dieses aber in Bezug auf Zeitpunkt, Umfang und Intensität unterschiedlich ausgeübt. Gläubige Sunniten praktizieren eine 30-tägige Fastenzeit (türkisch: Ramazan). Der Ramadan findet im 9. Monat des islamischen Mondkalenders statt. Da die Bezugsgröße der Mond ist, beginnt der Ramadan jedes Jahr 10 Tage früher als im Vorjahr im Vergleich zur Zeitrechnung nach dem gregorianischen Kalender. Ziel des Ramadans ist die Annäherung an Gott und die Beschäftigung mit dem Glauben. Im Ramadan gelten für gläubige Sunniten umfangreiche Verbote. So besteht zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang eine absolute Karenz von Lebensmitteln und Ge-



In der Fastenzeit Ramadan essen gläubige Muslime lediglich eine Mahlzeit vor Sonnenaufgang und eine nach Sonnenuntergang.

nussmitteln, wie z. B. dem Rauchen. Dies schließt auch die Aufnahme von Getränken ein. In dieser Zeit beschränkt sich die Nahrungsaufnahme meistens auf zwei Mahlzeiten täglich: eine Mahlzeit vor Sonnenaufgang (türkisch: Sahur) und eine Mahlzeit nach Sonnenuntergang (türkisch: Iftar). Kinder, Kranke, Schwangere und Reisende sind vom Ramadan befreit. Neben den Verboten im Ramadan, die Ernährung betreffend, gibt es auch Verbote und Gebote, die sich auf das soziale Umfeld beziehen. So soll beispielsweise in dieser Zeit Bedürftigen geholfen und es sollen keine Menschen verletzt werden. Die Fastenzeit endet mit einem dreitägigen Fest, auch Zuckerfest genannt (türkisch: Ramazan Bayramı). An diesen Tagen werden insbesondere Kinder mit Süßigkeiten beschenkt.

Im Gegensatz zu den Sunniten fasten Aleviten im Ramadan nicht. Die Fastenzeit für die Gläubigen dieser Konfession beginnt in Übereinstimmung mit dem islamischen Kalender 20 Tage nach dem Opferfest (Kurban Bayramı) und dauert 12 Tage. In dieser Zeit wird an Imam Hüseyin gedacht und um ihn ge-

trauert, der in einer Wüstengegend durch Verdursten starb.

Das Fasten besteht aus:

- ▶ Verzicht auf das Trinken von Wasser (Milch, Fruchtsäfte, Tee und Kaffee sind erlaubt)
- ▶ Verzicht auf Fleisch
- ▶ Schlachtverbot
- ▶ Männer dürfen sich nicht rasieren
- ▶ keine Feste feiern und nicht singen
- ▶ in Erinnerung an das Martyrium möglichst viel weinen

Implikationen für die Ernährungstherapie und das Verpflegungsmanagement

In der Ernährungstherapie sollte mit dem Patienten besprochen werden, inwieweit dieser die religiösen Speisevorschriften ausübt und die Fastenzeit umsetzt. Menschen mit Diabetes mellitus zählen beispielsweise zur Gruppe der chronisch Kranken und können sich vom Fasten befreien lassen, müssen aber für jeden nicht gefasteten Tag einen Armen speisen. Bei nicht chronischen

³Hier existieren zwei verschiedene Lehrmeinungen, wovon eine besagt, dass Fleisch von Tieren, welche von Christen und Juden geschlachtet wurden, gegessen werden darf (unabhängig von der Schächtmethode), während die andere die Auffassung vertritt, dass ausschließlich Fleisch von geschächteten Tieren verspeist werden darf.

Krankheiten müssen die Tage nach der Gesundheit nachgefastet werden. Da der Ramadan vielen gläubigen Muslimen als heiliger Monat gilt und dem Fasten mit der Gemeinschaft eine große Bedeutung zukommt, fällt es vielen Kranken schwer, auf das Fasten zu verzichten. Bei der Ernährungstherapie sollte daher großer Wert auf das Ernährungsassessment gelegt werden, um später individuell auf die Patienten eingehen zu können.

Bei der Erstellung von Speisen in der Gemeinschaftsverpflegung sollten die verbotenen Lebensmittel nicht verwendet werden. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, auch auf Erzeugnisse aus Schweinegelatine und Blut zu verzichten und die Mahlzeiten nicht mit Haram-Produkten zu kontaminieren. Strenggläubige Personen meiden häufig generell Fleisch in der Gemeinschaftsverpflegung, da es nicht nach islamischen Regeln geschlachtet worden ist. Alternativ bieten sich Fischgerichte oder vegetarische Kost an.

Im Verpflegungsmanagement sollte daher auf Wahlmöglichkeiten geachtet werden, damit Patienten bzw. Bewohner aus einem entsprechenden Angebot auswählen können. Zudem besteht die Möglichkeit, geschächtetes Fleisch bei muslimischen Metzgern zu bestellen und ein dahingehend gekennzeichnetes Menü anzubieten. Das Schächten ist zwar in Deutschland nach § 4 Absatz 1 des Tierschutzgesetzes (Tier-

SchG) grundsätzlich verboten, aber muslimischen Metzgern kann eine Ausnahme genehmigt werden, da sonst die Religionsfreiheit nach Artikel 4 Absatz 1 und 2 des Grundgesetzes verletzt würde (Urteil des Bundesverfassungsgerichts, 2002, 1 BvR 1783/99). Da es in kleineren Einrichtungen oft nicht möglich ist, standardisierte Halal-Menüs oder einzelne Halal-Komponenten anzubieten, sollten, wann immer möglich, das hausinterne Speisenangebot und die Auswahlmöglichkeiten mit dem Patienten persönlich besprochen werden. Weiterhin kann auch auf zertifizierte Halal-Produkte und Fertiggerichte zugegriffen werden. Wichtig bei der Besprechung mit dem Patienten ist es, zu klären, nach welchem Halal-Zertifikat die Lebensmittel zertifiziert sein sollten (siehe auch Zertifizierung). Bei der Lagerung und dem Servieren von Halal-Produkten ist darauf zu achten, dass dies nicht zusammen mit den verbotenen Haram-Lebensmitteln geschieht.

Zertifizierung

Halal-Lebensmittel werden im Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzbuch (Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch – LFGB) nicht berück-



sichtigt. Da in muslimischen Ländern vorausgesetzt wird, dass Nahrungsmittel entsprechend den religiösen Vorschriften halal sind, dies aber in den westlichen Ländern nicht der Fall ist, gibt es die Möglichkeit, Lebensmittel zertifizieren zu lassen. Damit ein Betrieb seine Produkte als halal deklarieren kann, bedarf es der Genehmigung eines islamischen Zertifizierungsorgans. Weltweit gibt es knapp 100 solcher islamischen Zertifizierungsstellen, die jeweils unterschiedliche Logos vergeben, wie beispielsweise das Europäische Halal Zertifizierungsinstitut (EHZ) oder der Halal-Standard für Halal-Produkte und -Lebensmittel in der Schweiz. Zu beachten ist, dass diese Zertifizierungsstellen nach verschiedenen Standards prüfen, wie beispielsweise nach dem weltweit anerkannten malaysischen Halal-Standard oder aber nach eigenen Standards. Dies wiederum hat zur Konsequenz, dass die Auslegung, wann ein Lebensmittel halal ist, innerhalb dieser Zertifizierungsstellen differieren kann.



Mit dem RAL-Gütezeichen „HALAL-Lebensmittel“ können sich auch Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung zertifizieren lassen.

.....Asli Demirel, Yelda Özel, Daniel Buchholz (Autoren); Houaida Taraji (Reviewerin)

Judentum

Das Judentum bezeichnet die Gesamtheit der jüdischen Kultur, Geschichte, Religion und Tradition. Bei der jüdischen Religion handelt es sich um eine monotheistische Religion. Die ca. 4000-jährige Geschichte des Judentums beginnt mit dem Bund, den der Ewige mit Abraham,

dem Stammvater Israels, schließt. Die jüdische Religion basiert auf den religiösen Überlieferungen des jüdischen Volkes und teilt sich auf in eine schriftliche Lehre, die in der schriftlichen Thora niedergelegt ist, und eine mündliche Lehre, die im Talmud diskutiert wird. Die schrift-

liche Thora stellt den ersten Teil der hebräischen Bibel – des Tanach – dar. Der wiederum besteht aus drei Hauptteilen, der Thora (Weisung), den Nevi'im (Prophetenbüchern) und dem Ketuvim (Schriften). Diese Bücher bilden in anderer Anordnung als das Alte Testament auch

den ersten Hauptteil der christlichen Bibel, die um das Neue Testament ergänzt wurde. Im Lauf der Geschichte entwickelten sich verschiedene Strömungen des Judentums, wie das orthodoxe Judentum, das konservative und das liberale Judentum sowie der Rekonstruktionismus. Weltweit gehören ca. 13,5 Millionen Menschen dem Judentum an; dies sind ca. 0,2 Prozent der Weltbevölkerung [4]. In Deutschland sind heute unter dem Dach des Zentralrats der Juden 23 Landesverbände mit insgesamt 108 jüdischen Gemeinden und ca. 100.000 Mitgliedern organisiert [10,11]. Zusammen mit den nicht-praktizierenden Juden wird die Anzahl der in Deutschland lebenden Juden auf ca. 200.000 geschätzt.

Ernährung

Die jüdischen Speisegesetze (hebräisch: Kaschrut) sind religionsgesetzliche Vorschriften für die Zubereitung sowie den Genuss von Speisen und Getränken. Nach diesen Vorschriften werden Lebensmittel eingeteilt in solche, die für den Verzehr erlaubt (koscher), und solche, die nicht erlaubt (treife, nicht kosher) sind. Der heutige Umgang von Juden mit der Kaschrut ist sehr unterschiedlich und umfasst ein Spektrum von striktester Einhaltung bis hin zu völliger Nichtbeachtung durch säkulare Juden.

Die jüdischen Speisegesetze sind sehr komplex und haben ihr Fundament in der Thora. Sie wurden stetig weiterentwickelt und bilden eine der Säulen der jüdischen Religionsgesetze. Grundlegend sind folgende Vorschriften in der Kaschrut (keine vollständige Auflistung):

Unterscheidung von erlaubten (koscheren) und nicht erlaubten (treifen, nicht kosheren) tierischen Produkten:

- ▶ **Landsäugetiere:** Koscher ist ein Tier, wenn es gespaltene Hufe hat und ein Wiederkäuer ist. Es muss beide Merkmale aufweisen, wie z.B. Kühe, Schafe, Ziegen,



In der Pessachzeit wird das ungesäuerte Brot Matzot gegessen.

Rehwild. Dagegen sind Schweine, Hasen, Eichhörnchen, Bären, Hunde, Katzen, Kamele und Pferde nicht kosher.

- ▶ **Geflügel:** Die Thora zählt 21 nicht koschere Vogelarten auf. Dazu gehören im Grunde genommen alle Raubvögel und Aasfresser. Koschere Vogelarten sind z.B. die heimischen Hühnerarten, Enten, Gänse, Puten und Tauben.
- ▶ **Fisch und Meeresfrüchte:** Wasserlebewesen sind kosher, wenn sie Flossen und Schuppen haben, z.B.: Lachs, Thunfisch, Hecht, Flunder, Karpfen und Hering. Nicht kosher sind z.B. Aal, Wels, Stör, Schwertfisch, Krebse, Schalentiere, Krabben und alle Meeresäugetiere.
- ▶ **Alle Reptilien, Amphibien, Würmer und Insekten** sind nicht kosher. Eine Ausnahme bilden vier Heuschreckenarten.
- ▶ **Milch und Eier:** Der Talmud führte folgende einfache Regel ein: Was von einem koscheren Tier stammt, ist kosher. Was von einem nicht koscheren Tier stammt, ist nicht kosher.
- ▶ **Honig** wird nicht als tierisches Produkt angesehen und ist kosher.

Verbot des Blutgenusses:

Ob ein Tier kosher ist oder nicht, wird durch weitere Gesetze be-

stimmt, z.B. durch die Art und Weise des Tötens und welche Teile des Tieres zum Verzehr freigegeben sind. Daher werden koschere Säugetiere und Vögel geschächtet. Fische müssen nicht geschächtet werden. Das Konsumieren von Blut ist strengstens verboten. Innerhalb von 72 Stunden nach der Schlachtung muss das Fleisch so bearbeitet werden, dass das gesamte Blut des toten Tieres durch einen speziellen Wässerungs- und Salzungsprozess entfernt wird. Koscheres Fleisch wird blutfrei und damit fertig zur weiteren Zubereitung in der Küche verkauft. Da die Leber einen sehr hohen Blutgehalt hat, wird sie vor dem Verzehr mittels eines Röstprozesses vom Blut befreit. Auch Eier müssen sorgfältig nach Blutspuren untersucht werden, bevor sie gegessen werden dürfen.

Trennen von Fleisch- und Milchprodukten:

Fleisch und Milch dürfen nicht miteinander gemischt werden, daher wird in der Regel jeweils eigenes Koch- und Essgeschirr sowie Essbesteck für Fleisch- und für Milchprodukte verwendet. Zwischen ihrem Verzehr gilt eine Wartezeit. Koschere Lebensmittel und Speisen sind in drei Kategorien unterteilt, die für die Trennung von Fleisch- und Milchprodukten relevant sind:

- ▶ **Fleischig:** Fleisch und Knochen von Säugetieren und Geflügel, daraus hergestellte Suppen, Braten- und jede Speise, die selbst kleinste Spuren davon enthält.
- ▶ **Milchig:** Milch von koscheren Tieren, alle Milchprodukte, wie Butter, Käse, Eis und jede Speise, die selbst kleinste Spuren davon enthält.

Parve: Speisen, die weder „fleischig“ noch „milchig“ sind, z. B. Eier, alle Früchte-, Gemüse- und Getreidearten. Parve Lebensmittel können entweder mit fleischigen oder milchigen Speisen verarbeitet und gegessen werden.

Pessach

Das Pessach gehört zu den wichtigsten Festen im Judentum und erinnert an den Auszug aus Ägypten, also die Befreiung der Israeliten aus der Sklaverei. In der Pessachwoche gelten weitere strenge Vorschriften, zusätzlich zu den bereits genannten der Kaschrut. Hier ist der Genuss von Getreideprodukten (wie Nudeln, Brot, Müsli und Bier) im Sinne von Gesäuertem verboten; lediglich Matzot (ungesäuertes Brot) und Produkte daraus werden stattdessen verwendet. Gleichzeitig wird für die Pessachzeit ein eigenes Geschirr und Besteck benutzt (in Kranken-

häusern, Altenheimen etc. werden hierfür häufig Einwegartikel verwendet). Die erlaubten Lebensmittel sind mit dem Zusatz „Koscher le-Pessach“ gekennzeichnet.

Implikationen für die Ernährungstherapie und das Pflege- und Versorgungsmanagement

In der Ernährungstherapie sollte die Art und Weise der Umsetzung der Kaschrut erfragt und dementsprechend berücksichtigt werden. Bei der Erstellung von ernährungstherapeutischen Konzepten ist neben dem Einsatz von koscheren Speisen auch die Trennung von Fleisch- und Milchprodukten zu beachten. Dies gilt auch für den Einsatz von Spezialprodukten. Aufgrund der besonderen Methodik bei der Aufbereitung kann der Salzgehalt von koscherem Fleisch deutlich höher sein.

In Deutschland gibt es wieder – wenn auch noch wenige – Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, die ein entsprechendes Speisenangebot für jüdische Patienten bzw. Bewohner vorhalten. Ist eine Küche auf diese Klientel nicht eingestellt, ist die Zubereitung koscherer Speisen in der Regel nicht möglich, da hierzu neben der einschlägigen Expertise auch oft eine Zertifizierung durch einen Rabbiner notwendig ist. Ins-

besondere dann, wenn bestimmte diätetische Maßnahmen zu beachten sind, sollte seitens der (Diät-)Küchenleitung mit dem Patienten/Bewohner und dessen Angehörigen Rücksprache gehalten werden. Gegebenenfalls ist auch die Kooperation mit zertifizierten jüdischen Restaurants sinnvoll, die zertifizierte und versiegelte Speisen zuliefern können. Auch gibt es im Handel zertifizierte koschere Fertiggerichte.

Zertifizierung

Koschere Lebensmittel werden im Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzbuch (Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch – LFGB) nicht berücksichtigt. Deshalb benötigen Lebensmittel das Kaschrut-Zertifikat eines vertrauenswürdigen Rabbiners oder einer Kaschrut-Organisation. Die drei größten, weltweit agierenden Kaschrut-Institutionen sind: OK Kosher Certification, Orthodox Union und Kof-K Kosher Certification. Die Orthodoxe Rabbinerkonferenz Deutschlands (ORD) gibt eine Broschüre heraus, in der allgemein im Handel befindliche Lebensmittel ohne Koschersiegel benannt sind, die sich für den Verzehr nach der Kaschrut eignen.

..... Daniel Buchholz (Autor) & Antje Yael Deusel (Reviewerin)

Die Autoren



Dr. Daniel Buchholz MPH

Vertretungsprofessor für Diätetik, Ernährungskommunikation und Gesundheitswissenschaften
Hochschule Neubrandenburg

buchholz@hs-nb.de



Asli Demirel

Diätassistentin
Diplom-Lebensmitteltechnologin, Berlin

aslidemirel@gmx.net

Yelda Özel

Diätassistentin EB/DGE
Diabetesassistentin DDG

yelda@directbox.com