Hidden-Hunger: Biofaktorenmangel in der Überflussgesellschaft

Prof. Dr. rer. nat. Peter Grimm
Dipl. Ernährungswissenschaftler
Universität Hohenheim

Von Hidden Hunger, dem verborgenen Hunger, spricht die FAO, wenn trotz ausreichender Energiezufuhr ein Mangel an Biofaktoren wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemten auftritt. Weltweit leidet darunter ca. 1/3 der Menschheit, viele Millionen Kinder sterben pro Jahr zumindest unter Mitbeteiligung eines Biofaktorenmangels. Häufig ist Vitamin A betroffen, da Lebensmittel tierischer Herkunft und Gemüse zu teuer sind. Auch ein Mangel an Eisen trägt zur erhöhten Kindersterblichkeit bei.[1]

In unserer Überflussgesellschaft gibt es das Phänomen Hidden Hunger ebenfalls, allerdings sind andere Nährstoffe betroffen: ein Vitamin-A-Mangel ist eher selten zu beobachten, dagegen sind Folsäure, Vitamin D und Eisen häufig betroffen. Die typischen Mangelsymptome fehlen meist, so dass es schwierig ist, die unzureichende Versorgung frühzeitig zu erkennen.[2]

Die Gründe sind vielfältig: durch mangelndes Interesse an Ernährung, Alter, eingeschränktem Zugang zu Lebensmitteln, Armut oder auch bewusst als besondere Diätform kommt es zu einer einseitigen Lebensmittelauswahl. Stärke-haltige Lebensmittel machen satt, liefern jedoch kaum Nährstoffe. In Entwicklungsländern werden diese Lebensmittel wie Reis oder Maniok selbst zubereitet, bei uns hingegen meist in Form von Fertigprodukten wie Nudeln oder Toastbrot verzehrt.

Zu den vulnerablen Gruppen zählen Schwangere und Neugeborene, Kinder, alte Menschen, v.a. wenn sie alleine und mit einem geringen Einkommen leben, aber auch alle, die aus irgendeinem Grund eine einseitige Ernährung aufweisen. Die EU hat die Bedeutung des Hidden Hungers erkannt und ein großes Forschungsprojekt aufgelegt, das die Ursachen und mögliche public health Strategien erforschen soll.[3]

Fazit für die Praxis
Hidden Hunger ist ein häufig unbeachtetes Phänomen, da die typischen Mangelsymptome häufig ausbleiben. Bei Menschen, bei denen eine einseitige, kostengünstige Ernährungsweise beobachtet wird, sollte darauf hingewiesen werden. Eine vielseitige, abwechslungsreiche Ernährung ist ein Schutzfaktor.

Literatur:

[1] *Weffort VRS, Lamounier JA.: Hidden hunger - a narrative review. J Pediatr (Rio J) 2024 Mar-Apr; 100 Suppl 1(Suppl 1): S10-S17*
[2] *Gallina AL, Otay S et al.: Hidden hunger in Europe: a review on determinants, fragmented policy responses, and implementation barriers. Front Nutr 2025 Oct 20; 12*
[3] *European Commission. Tackling micronutrient malnutrition and hidden hunger to*

improve health in the EU (Zero_HiddenHunger_EU) [Internet]. CORDIS; 2024 [zitiert am 29.09.2026]. doi: 10.3030/101137127