

**Agrar- & Ernährungspolitik | 04/2026 |
Astrid Prange de Oliveira**

Hunger und Übergewicht – eine entwicklungspolitische Herausforderung

Wachstumsverzögerungen hier, Fettleibigkeit dort: Warum besonders ärmere Länder mit der doppelten Bürde von Fehlernährung kämpfen.



Gemeinsame Ursache von Unterernährung und Übergewicht: Es fehlt am Zugang zu gesunder Nahrung. © FAO/Manan Vatsyayana via Flickr

*Alle in der Welternährung geäußerten Ansichten sind die der Autor*innen und spiegeln nicht zwangsläufig die Ansichten oder die Positionen der Welternährungsredaktion oder der Welthungerhilfe wider.*

ENGLISH VERSION

Eigentlich sind sinkende Hungerzahlen eine Erfolgsgeschichte. Eine Geschichte, die Mut macht und zeigt, dass Fortschritte erreicht und entwicklungspolitische Kooperationen wirksam sein können. Doch es ist auch eine Geschichte, in der schnell mühsam erreichte Erfolge wieder ins Wanken geraten oder verschwinden

können. Oder wie diese Erfolge von neuen Problemen überlagert und verdrängt werden. Es geht um Hunger und chronische Unterernährung auf der einen, und Übergewicht und Fettleibigkeit auf der anderen Seite.

Laut der UN-Ernährungsorganisation FAO ist die Anzahl der Menschen, die an Hunger leiden, seit 1990 gesunken – und damit auch die Anzahl der Erkrankungen und Todesfälle, die mit Hunger und Mangelernährung einhergehen. Doch die Entwicklung ist nicht kontinuierlich. Es gab immer wieder Rückschritte. Besonders in Subsahara-Afrika ist die Zahl der Menschen, die an Hunger und Unterernährung leiden, seit 2015 wieder kontinuierlich gestiegen (<https://ourworldindata.org/hunger-and-undernourishment>).

Gleichzeitig hat sich in den vergangenen 30 Jahren der Anteil stark übergewichtiger Menschen auf der Welt verdoppelt – unter Kindern und Jugendlichen gar vervierfacht. Erstmals in der Geschichte der Menschheit sind mehr als drei Milliarden Menschen von starkem Übergewicht betroffen.

“Doppelte Bürde”

Die gleichzeitige Verbreitung von Unterernährung und Adipositas vor allem in ärmeren Ländern weist auf eine wichtige gemeinsame Ursache hin: Den Menschen fehlt der Zugang zu gesunden Nahrungsmitteln. Gerade diese Staaten leiden zudem besonders unter der sogenannten doppelten Bürde. Ihre Folgen, unter anderem ein geschwächtes Immunsystem, Muskelschwund, Bluthochdruck und Diabetes, belasten die meist schwachen Gesundheitssysteme.

Bislang bleiben die Investitionen in Ernährungsmaßnahmen deutlich hinter den Bedarfen zurück. “Eine Welt frei von Hunger bis 2030 ist unrealistisch”, konstatiert Matin Qaim, Direktor des Bonner Zentrums für Entwicklungsforschung (ZEF). Die ebenfalls am ZEF forschende Ernährungsexpertin Cecilia Maina sagt es weniger drastisch: “Der Kampf geht weiter, aber es muss noch mehr getan werden.” Sie fügt hinzu: “Die bisherige Bilanz ist positiv.” Nach UN-Angaben leiden immer noch rund 700 Millionen Menschen weltweit an Hunger und Unterernährung. Drei Milliarden sind von Mikronährstoffmangel betroffen. Und 150 Millionen Kinder leiden unter Wachstumshemmungen.

Vorreiter Kenia und Malawi

Dabei fing das 21. Jahrhundert verheißungsvoll an. Sogar Länder mit extrem hohen Armutsraten wie Mosambik, Malawi, Madagaskar, Sambia, Äthiopien, Liberia, Kenia, Nepal oder Kambodscha schafften es, im Zeitraum zwischen 2000

und 2024 den Anteil von Kindern, deren Wachstum beeinträchtigt war, beinahe zu halbieren. In Sambia sank diese Rate in diesem Zeitraum von 52 auf 32 Prozent, in Malawi von 56 auf 37 Prozent, in Uganda von 44 auf 23 Prozent, in Äthiopien von 57 auf 35 Prozent und in Kenia von 38 auf 18 Prozent.

Der Erfolg beruhte auf einem Bündel von Maßnahmen, die je nach Land mit unterschiedlichen Schwerpunkten umgesetzt wurden: Interventionen, die zu höheren Einkommen bei Familien führten, der Ausbau der Gesundheitsversorgung für Mütter und Kinder, soziale Transferprogramme, Schulspeisungen, Förderung landwirtschaftlicher Produktion sowie Ernährungsberatung.

Bei der Umsetzung der Maßnahmen wurden die betroffenen Länder von internationalen Gebern unterstützt. Der Einsatz gegen den Hunger ist fester Bestandteil der 17 Ziele, auf die sich die Weltgemeinschaft 2015 im Rahmen der Agenda 2030 geeinigt hat.

Stagnation statt Fortschritt

Doch nicht nur die internationalen Geber haben ihre Unterstützung mittlerweile verringert, auch in den betroffenen Ländern sind die Voraussetzungen schwieriger geworden. So hat sich in Kenia, Sambia und Malawi die wirtschaftliche und politische Situation in den letzten zehn Jahren verschlechtert. Pro-Kopf-Einkommen, Armutsrate, Inflation, Arbeitslosigkeit sowie öffentliche Investitionen in die Bereiche Bildung und Gesundheit sind laut Maina entscheidende Faktoren.

„Fehlende Finanzierung, mangelnder politischer Wille und wirtschaftliche Instabilität haben den Kampf gegen Hunger und Unterernährung stagnieren lassen“, erklärt Ernährungsexpertin Maina. Die nachlassende Unterstützung vieler Geber für den Bereich Ernährungssicherheit treffe gerade in diesem Moment viele ärmere Länder besonders hart.

Hinzu kommen externe Schocks wie Dürren und Überschwemmungen, Nachwirkungen der Corona-Pandemie, steigende Lebensmittel- und Energiepreise seit dem Ukrainekrieg – und nun erneut als Folge des Irankriegs. Angesichts der spürbar fortschreitenden Auswirkungen des Klimawandels werden zudem stärkere Investitionen für die Anpassung der Landwirtschaft gefordert, unter anderem durch resistenteres Saatgut und soziale Transferprogramme.

Landflucht: Hunger in den Städten



Eine Frauenkooperative, mit der die GIZ im Dedza-Distrikt in Malawi arbeitet. © GIZ via facebook

Deutsche Entwicklungszusammenarbeit, finanziert über das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ), ist z.B. in Malawi präsent. Unter anderem unterstützt sie die Regierung dabei, institutionelle Kapazitäten aufzubauen, um die heimischen Agrar- und Ernährungssysteme besser gegen die Folgen des Klimawandels abzusichern. Das Projekt (<https://www.giz.de/en/projects/support-transition-malawis-agri-food-systems>) läuft noch bis 2027.

Doch auch Team-Leiterin Vitowe Batch, die das Projekt mit der Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) vor Ort umsetzt, berichtet: “Die Lage verschlechtert sich... Die Menschen in städtischen Armutsvierteln haben es gerade sehr schwer.” Viele wanderten vom Land in die Städte ab und kämpften jeden Tag ums Überleben. Zugleich seien die monatlichen Kosten für eine ausgewogene Ernährung pro Haushalt zwischen 2021 und 2024 um über 200 Prozent gestiegen.

Die Folge: In Malawi nehmen Wachstumsbeeinträchtigungen bei Kindern nun auch in Städten und größeren Gemeinden zu. Laut der *National Demographic Health Survey* steigt die Rate seit 2015 kontinuierlich an und liegt mittlerweile fast bei den 37 Prozent, die für die ländliche Bevölkerung bei Kindern unter fünf Jahren gilt, so die GIZ. Noch leben noch rund 80 Prozent der Bevölkerung auf dem Land, schätzt die UNO, doch die Stadtbevölkerung nehme aktuell um gut 200.000 Menschen pro Jahr zu. Damit gehört Malawi zu den sich am schnellsten urbanisierenden Ländern Afrikas.

Herausforderung Adipositas-Trend

Parallel nimmt in Malawi auch Übergewicht bei Kindern zu. Laut GIZ wuchs dieser Anteil von 1,6 Prozent im Jahr 2017 auf 6,1 Prozent 2024. In städtischen Gebieten war der Anteil mit 8,1 Prozent höher als in ländlichen Regionen (5,8 Prozent). Zum Vergleich: In Deutschland lag der Anteil der 5- bis 19-Jährigen mit starkem Übergewicht 2022 bei 8,5 Prozent. Bei der Bevölkerung ab 18 Jahren sogar bei 20 Prozent. Die WHO beobachtete in Malawi zudem 2024 eine Adipositas-Rate von rund 24 Prozent bei der weiblichen Bevölkerung zwischen 15 und 49 Jahren.



Übergewichtige Frauen in der Stadt Campeche. Mexiko hat eines der größten Adipositas-Probleme unter den Schwellenländern. © Gideon via Wikimedia CC BY 2.0

Malawi fügt sich damit in den globalen Trend (<https://ourworldindata.org/grapher/share-of-adults-who-are-overweight?country=VNM~USA~GBR~JPN>) ein. Denn Übergewicht und Adipositas nehmen nicht nur in Industrie- und reichen Petrostaaten zu, sondern auch in den ärmsten Ländern der Welt. Dies belegt ebenfalls eine Studie des Public-Health-Forschers Majid Ezzati vom Imperial College London, deren Ergebnisse 2024 in der britischen Fachzeitschrift "The Lancet" ([https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)02750-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)02750-2/fulltext)), veröffentlicht wurden. Für die Untersuchung wurden weltweit Daten aus 197 Ländern zwischen 1990 und 2022 ausgewertet. Die Wissenschaftler verweisen auf einen extrem schnellen Wandel der Ernährungslagen in ärmeren Ländern, mit dem diese nicht fertig würden.

Ernährung in Städten besonders schlecht

Zahlen aus Kenia zeigen dies exemplarisch: Beim Kampf gegen Unterernährung hat das ostafrikanische Land große Erfolge vorzuweisen. Kleinwüchsigkeit und Wachstumsverzögerungen bei Kindern unter fünf Jahren sind in den vergangenen 20 Jahren kontinuierlich zurückgegangen. Zwischen 2003 und 2024 fiel die Rate

von 36 Prozent auf 16 Prozent – allerdings mit großen regionalen Unterschieden. In den von Dürre geplagten Regionen wie Kilifi, Samburu oder West Pokot liegen die Raten weiter über 30 Prozent.

Gleichzeitig haben Übergewicht und Fettleibigkeit bei Frauen und Kindern stark zugenommen. Nach offiziellen Angaben stieg der Anteil der betroffenen Frauen im Alter zwischen 20 und 49 Jahren zwischen 1998 und 2022 von 17 Prozent auf 45 Prozent. “45 Prozent ist eine beeindruckende Zahl”, sagt Expertin Maina. Sie erklärt den Trend mit aggressivem Marketing für ungesunde Lebensmittel in städtischen Gebieten und dem Zeitmangel der städtischen Bevölkerung. Bei Kindern mit Übergewicht liegt Kenia mit einem Anteil von 4,3 Prozent unter dem afrikanischen Durchschnitt von 4,9 Prozent (2022). In städtischen Gebieten liegen die Werte immer höher als in ländlichen Regionen.

Keine Zeit zum Kochen

Auch kulturelle Faktoren spielen eine Rolle. “Junkfood wird oft als etwas Modernes angesehen, etwas, was Menschen in westlichen Ländern essen, deshalb wollen die Leute es ausprobieren,” erläutert Maina.

Malawi-Projektleiterin Batch verweist auch auf den harten Alltag in den Städten: “Die Arbeitsbelastung ist so groß, dass Eltern oft keine Zeit haben, für sich und ihre Kinder gesunde Mahlzeiten vorzubereiten.” Häufig werde auch davon ausgegangen, dass der Bildungsgrad in den Städten höher sei und die Menschen sich besser informierten. Doch dies sei nicht so, denn die Menschen aus den ländlichen Regionen brächten ihre Probleme mit in die Städte.

Batch kritisiert, dass gerade entwicklungspolitische Interventionen den Trend zu spät erfasst haben. “Wir haben uns bis jetzt hauptsächlich auf die ländlichen Regionen konzentriert, die Bevölkerung in den städtischen Regionen haben wir vernachlässigt.” Die Wissenschaftlerin Maina bestätigt dies. “Die Regierungen kümmern sich nicht um das Thema Übergewicht, sie konzentrieren sich auf den Kampf gegen Hunger, Auszehrung und Wachstumsverzögerungen,” sagt sie. “Das muss sich ändern.”



Astrid Prange de Oliveira

Deutsche Welle

Alle Artikel von Astrid Prange de Oliveira (/welternaehrung/people-of-welthungerhilfe/astrid-prange-de-oliveira)

Dieser Artikel erscheint mir freundlicher Genehmigung der GIZ, die auf der Grundlage eines Expertengesprächs am ZEF einen Text beauftragte.

Über uns (/welternaehrung/ueber-uns)

Autoren (/welternaehrung/ueber-uns/autoren)

Kontakt (/welternaehrung/kontakt)

Datenschutz (/datenschutz)

Impressum (/impressum)



(/welternaehrung)



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft