



Das MUAC-Maßband

Zur Bestimmung des Grads der Mangelernährung wird in unseren Projekten das MUAC*-Maßband eingesetzt. Die Diagnose ist leicht und schnell.

Hier das Band für Erwachsene und deren Einteilung:

>230 mm: normaler Ernährungsstand; Maßnahme: keine.

230-210 mm: Gefahr der Mangelernährung; Maßnahme: die Person wird unter Beobachtung gestellt.

210-185 mm: mäßige Mangelernährung; Maßnahme: Die Person bekommt Nahrungsergänzungsmittel.

<185 mm: schwere/akute Mangelernährung; Maßnahme: Die Person bekommt Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente und muss ggf. stationär behandelt werden.

*Mid Upper Arm Circumference – Umfang des mittleren Oberarms



Nyabiel Wiw Nyach bei der Untersuchung im März 2017 im Flüchtlingslager in Gambella, Äthiopien

Bis 2030 Null Hunger?

2015 wurde auf einem Gipfel der Vereinten Nationen von allen Mitgliedstaaten die Agenda 2030 verabschiedet. Sie wurde mit großer Unterstützung der Zivilgesellschaft weltweit entwickelt und setzt sich 17 ehrgeizige Ziele für eine nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals – kurz SDGs). Auch HelpAge hat sich diesen Zielen verschrieben, dessen Ziel Nr. 2 „Kein Hunger“ ist. Mit unseren Maßnahmen der Ernährungssicherung, Gesundheitsversorgung und Schaffung von Einkommensmöglichkeiten helfen wir gezielt älteren Menschen und ihren Familien.

Wie ist die derzeitige Lage?

Zwar ist seit 1990 die Zahl der Hungernden stark zurückgegangen, jedoch kam es 2017 erstmals wieder zu einem Anstieg – 815 Millionen Menschen weltweit haben nicht genug zu essen. Durch neue Herausforderungen wie Krisen und Konflikte, Naturkatastrophen und den Folgen des Klimawandels muss verstärkt gehandelt werden, um das Ziel der Agenda 2030 tatsächlich zu erreichen.

Einer von **neun Menschen** weltweit muss jeden Abend hungrig schlafen gehen.



Was kann man als Individuum tun?

Die Agenda 2030 berücksichtigt erstmals alle drei Dimensionen der Nachhaltigkeit: Soziales, Umwelt und Wirtschaft. Hier ein paar Tipps, die man als Einzelperson beachten kann, um gegen den Hunger zu kämpfen:

- **Weniger wegschmeißen**
In Deutschland landen jährlich rund 10 Millionen Tonnen Lebensmittel auf dem Müll. Um Verschwendung zu reduzieren hilft es, zu planen, was und wie viel man realistisch in den nächsten Tagen essen möchte, und auf die Haltbarkeit zu achten.
- **Weniger Fleisch konsumieren**
Laut ExpertInnen sollte man höchstens drei Mal pro Woche Fleisch essen. Ein Viertel der Getreideernte in der Welt wird heutzutage an Schlachttiere verfüttert – eine Menge, die vier Milliarden Menschen ernähren könnte.
- **Zu fair gehandelten und regionalen Produkten greifen**
Ob Kaffee, Tee, Schokolade oder Bananen – Fair-Trade-Produkte sollen den Bäuerinnen und Bauern in den Herkunftsländern ein faires Gehalt sichern. Auch die Wahl von Bioprodukten aus der Region unterstützt Bäuerinnen und Bauern vor Ort und verringert CO₂-Ausstöße.
- **Direkte Hilfe durch Spenden leisten**
Durch eine Spende können Sie schnell denjenigen helfen, die jetzt gerade Hunger leiden. Mit einer Spende an HelpAge unterstützen Sie eine Organisation, die schlank, transparent und effektiv weltweit älteren Menschen und ihren Familien hilft.

Gemeinsam gegen den Hunger – bitte verbreiten Sie diese Informationen in Ihrem Umfeld!

Vielen Dank!