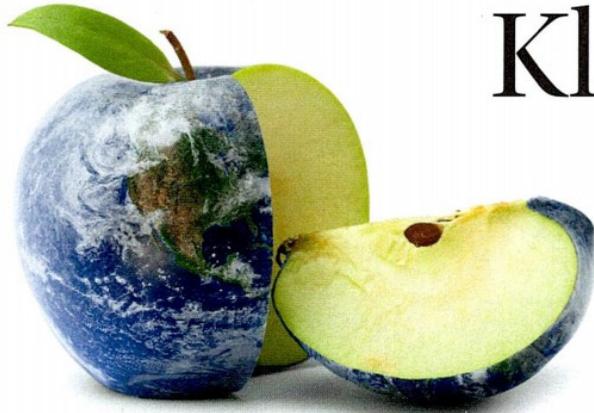




POLITIK Ernährung



Klimafreundlich ist gesund

Es gibt einen Zusammenhang zwischen gesunden Lebensmitteln und der gesunden Bewirtschaftung des Bodens. Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin trägt diesem Aspekt im Rahmen seines Jahresschwerpunktes „Healthy Food. Healthy Planet“ Rechnung.

Manuela-C. Warscher

Zwischen gesundem Essen und einer gesunden Bewirtschaftung der Erde gibt es erstaunlich viele Übereinstimmungen“, betont Univ. Prof. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE) im Rahmen eines Pressegespräches Ende Jänner 2021 anlässlich der Präsentation des ÖAIE-Jahresschwerpunktes „Healthy Food. Healthy Planet“. Tatsächlich ist die globale Ernährung für ein Viertel der Treibhausgase und ein Drittel der globalen Übersäuerung verantwortlich. Außerdem stellt sie die Mehrheit aller globalen Nährstoffeintragungen und belegt 40 Prozent der eis- und wüstenfreien Landschaft. Die EAT-Lancet Kommission hat daher die Ernährungsempfehlungen korrigiert und fordert eine deutliche Erhöhung des Anteils von Pflanzen-basierten Lebensmitteln. „Mit einem verringerten Konsum tierischer Lebensmittel und einer Vermeidung von Lebensmittelabfall kann der Einzelne einen Beitrag zur klimafreundlicheren und gesünderen Ernährungsweise beitragen“, unterstreicht Univ. Prof. Henry Jäger vom Institut für Lebensmitteltechnologie der Universität für Bodenkultur.

Eine gesunde Ernährung mit einem hohen Anteil von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und einfach und mehrfach ungesättigten Fetten bedeutet darüber hinaus 20 Prozent weniger vorzeitige Todesfälle. Denn: „Weltweit grassiert seit Jahren zunehmend eine Pandemie einer nicht ansteckenden Erkrankung – die Pandemie des Übergewichtes und der Fettleibigkeit“, gibt Univ. Prof. Christian Zauner von der Internistischen Intensivstation der Medizinischen Universität Wien zu bedenken. Übergewicht-bedingte Erkrankungen werden in den nächsten 30 Jahren 90 Millionen Todesfälle verursachen und die Lebenserwartung um drei Jahre verkürzen. Damit sind auch ansteigende Zahlen der Komplikationen der Fettleibigkeit wie Diabetes mellitus, Hypertonie oder Fettleber assoziiert. Personen mit Risikofaktoren

sollten regelmäßig auf das Vorliegen einer Fettleber untersucht werden, so der Experte.

Ernährung und unterschiedliche Nährstoffe können die Entwicklung und das Fortschreiten einer Fettleber begünstigen. Gesättigte Fettsäuren, Transfette, einfacher Zucker, freier Zucker oder tierisches Eiweiß schädigen demnach die Leber. „Mit gesunden Nahrungsmitteln wie Olivenöl, Obst und Gemüse werden vermehrt einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren, pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe aufgenommen, die die Leber schützen“, sagt Zauner. Außerdem senkt die Modifizierung der Lebensgewohnheiten mit vermehrter körperlicher Bewegung und einer nachhaltigen Gewichtsreduktion den Fettgehalt der Leber und verhindert 11,1 Millionen Todesfälle bereits bis 2030.

Im Vorfeld des Jubiläumskongresses „Nutrition for a Healthy Planet“ hat das ÖAIE daher den Wettbewerb ‚Der Gesunde Warenkorb‘ ausgeschrieben. Dabei sollen Konsumenten einen gesunden und nachhaltigen Warenkorb für eine dreiköpfige Familie für drei Tage zusammenstellen. „Letztlich sind es Lebensmittelgruppen, die einen Warenkorb aufwerten: frisches Gemüse, Kräuter und Obst, möglichst wenig verarbeitete und prozessierte Produkte, geringer Anteil an Fleischerzeugnissen, Knabbereien und Süßigkeiten“, sagt Diätologin Maddalena Strukul. Ziel ist es, Aspekte einer gesunden Ernährung, die auch Ziele des Umweltschutzes erfüllt, einer breiten Bevölkerung bekannt zu machen.

Das Gewinnspiel läuft vom 1. bis 31. März. Auch die Österreichische Ärztekammer (ÖÄK) unterstützt die Gewinnspielaktion: „Wichtig ist es, auf den ökologischen Fußabdruck des Warenkorbes zu schauen, dass man mehr pflanzliche und weniger tierische Produkte kauft und isst“, unterstreicht der Präsident der Ärztekammer Steiermark, Herwig Lindner. ☺



Fachsymposium
„Nutrition for a healthy planet“
30. April 2022
Programm und Anmeldung
unter www.oeaie.org/
Veranstaltungen