

Healthy Food – Healthy Planet

Pflanzenbetonte Ernährung und Nachhaltigkeit

Zwischen gesunder Ernährung und einer gesunden Bewirtschaftung der Erde gibt es erstaunlich viele Übereinstimmungen. Die globale Ernährung ist für ein Viertel der Treibhausgase und ein Drittel der globalen Übersäuerung der Erde verantwortlich. Zudem belegt sie 40 % der eis- und wüstenfreien Landschaft. Eine Erhöhung des Anteils von Pflanzen-basierten Lebensmitteln und eine gleichzeitige deutliche Reduzierung des Konsums an tierischen Lebensmitteln sind wesentliche protektive Faktoren. Auch die Eindämmung der Lebensmittelabfälle muss drastisch gefördert werden.



© ÖKE/Foto Citronennot.at

Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm

Pflanzenbetonte Ernährung und Nachhaltigkeit

Prinzipien einer pflanzenbetonten Ernährung sind pflanzliche Lebensmittel wie z. B. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und hochwertige Pflanzenöle. Man versteht darunter verschiedene alternative Ernährungsformen (von vegan über vegetarisch bis hin zu flexitarisch).

Eine pflanzenbetonte Ernährung soll ein nachhaltiges Ernährungssystem fördern. Es gibt keine rechtliche bzw. allgemein akzeptierte Definition für eine nachhaltige Ernährung. Die Vereinten Nationen definierten 1987 in einem Bericht Nachhaltigkeit als Entwicklung, die „den Bedürfnissen der Gegenwart entspricht, ohne das Wohlergehen künftiger Generationen zu beeinträchtigen“.

Kurz gesagt handelt es sich bei nachhaltiger Ernährung um eine Ernährungsweise, die die Menschen mit allen notwendigen Nährstoffen, die für die Gesundheit benötigt werden, versorgt und die dabei kulturell akzeptabel und bezahlbar ist.

Zahlreiche Trends werden sich in den nächsten Jahren auf das globale Ernährungssystem auswirken, darunter vor allem der demografische Wandel: Bis 2050 wird die Weltbevölkerung voraussichtlich von 7,3 Milliarden Menschen (im Jahr 2015) auf 9,7 Milliarden Menschen wachsen. Damit muss die Nahrungsmittelproduktion bis 2050 um 60 % steigen. Außerdem steigt die Nachfrage nach tierischen Produkten. Es wird angenommen, dass bis 2050 der weltweite Konsum von Fleisch um

76 %, von Milchprodukten um 65 % und von Getreide um 40 %, im Vergleich zum Basiswert von 2005-07, ansteigen wird. Die Viehzucht führt zu ineffizienter Futtermittelnutzung: Um ein Tier zur Produktion von 1 Kilo Fleisch heranzuzüchten, braucht es viel mehr Getreide, Land und Wasser, als um dieselbe Energiemenge in Form von Getreide oder Pflanzen, die direkt vom Menschen gegessen werden, zu produzieren.

Prinzipien einer nachhaltigen Ernährungsweise

- pflanzenbetonte Ernährung
- Bevorzugung von saisonalen und regionalen Lebensmitteln
- Verminderung der Lebensmittelabfälle
- Fischkonsum ausschließlich aus nachhaltigen Beständen
- deutliche Reduktion des Konsums von rotem und verarbeitetem Fleisch
- Bevorzugung von Leitungswasser
- Reduktion des Zuckergehalts

Der EAT-Lancet Commission Report

Der EAT-Lancet Commission Report ist die bedeutendste wissenschaftliche Arbeit, die die Notwendigkeit eines Übergangs zu einer pflanzenbetonten Ernährung aus Nachhaltigkeitssicht exakt begründet. Die EAT-Lancet Commission empfiehlt eine Ernährungsform, die aus einer Vielzahl von pflanzlichen Lebensmitteln besteht, mit nur geringen Mengen an tierischen Produkten, raffiniertem Getreide, hoch verarbeiteten Lebensmitteln und zugesetztem Zucker, daneben reich

an ungesättigten – statt gesättigten – Fettsäuren. Laut EAT-Lancet Commission ist es zudem notwendig, den Verzehr von rotem Fleisch und Zucker um mehr als 50 % zu senken und die Aufnahme von Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Gemüse deutlich zu erhöhen.

Nachhaltige Ernährung in der Praxis

Neben der vegetarischen und veganen Ernährungsform gibt es auch andere Ernährungsformen, die als „nachhaltig“ bezeichnet werden können. Die mediterrane Ernährung (reich an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Getreide, Fisch und Olivenöl, daneben arm an gesättigten Fettsäuren, Fleisch und Milchprodukten) stellt ebenso eine gesunde und nachhaltige Ernährungsweise dar. Es gibt Hinweise darauf, dass die Ernährung nach dem klassischen mediterranen Vorbild durch die hohe Nährstoffqualität das Risiko für ernährungsabhängige Erkrankungen reduzieren kann. Daneben zeichnet sie sich auch durch geringere Umweltauswirkungen (im Vergleich zur üblichen westlichen Kost) aus.

Auch die traditionelle nordische Ernährung ist im Zusammenhang mit „Nachhaltigkeit“ zu erwähnen. Bei der nordischen Ernährung (Ernährung der nordischen Länder Norwegen, Schweden, Finnland, Dänemark) stehen lokal erzeugte Lebensmittel im Mittelpunkt. Im Vergleich zur üblichen westlichen Ernährung werden deutlich weniger Fett und Zucker aufgenommen und dafür mehr Ballaststoffe und Meeresfrüchte. Diese Form der Ernährung



© Privat

Mag. Karin Fallmann

wirkt sich günstig auf Gesundheit und Umwelt aus. In Studien zeigten sich günstige gesundheitliche Auswirkungen wie Blutdrucksenkung, Gewichtsverlust, verbesserte Blutfettprofile und verbesserte Insulinempfindlichkeit. Diese Ernährungsform verbraucht zudem durch den deutlich geringeren Fettanteil weniger natürliche Ressourcen und durch die Bevorzugung von lokal produzierten Lebensmitteln kommt es auch zu einem geringeren Energieverbrauch sowie zu einer geringeren Lebensmittelverschwendung.

Regierungen sollten Nachhaltigkeit in ihren Ernährungsrichtlinien – mit einer spezifischen Empfehlung zur Erhöhung des Anteils an pflanzlichen Proteinen in der Ernährung als wichtigstem Punkt – berücksichtigen und vor allem deren Umsetzung forcieren. Derzeit werden nur in wenigen Ländern Umweltfaktoren in den Ernährungsrichtlinien mitberücksichtigt. Es gibt immer mehr belastbare Belege dafür, dass Ernährungsmuster, die sich auf einen größeren Anteil von Pflanzen in der Ernährung konzentrieren, geringere Umweltauswirkungen haben und die Gesundheit verbessern können.

Die zerstörerischen Aktivitäten der Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten haben bereits den Klimawandel, den Verlust der biologischen Vielfalt, Verschiebungen in den Nährstoffkreisläufen (z. B. Stickstoff und Phosphor) und die Landnutzung über die Grenzen hinaus in einen noch nie dagewesenen Bereich getrieben. Vor allem unser Ernährungssystem hat großen Einfluss auf die Verletzung dieser planetaren Grenzen. Die drei wichtigsten Gründe für die Überschreitung der Umweltgrenzen sind dabei:

- Verlust der biologischen Vielfalt
- Störung des Stickstoffkreislaufs
- Klimawandel

Vor allem die weltweit sehr hohe Nachfrage nach Fleisch und anderen tierischen Produkten ist einer der wichtigsten Faktoren des Ernährungssystems,

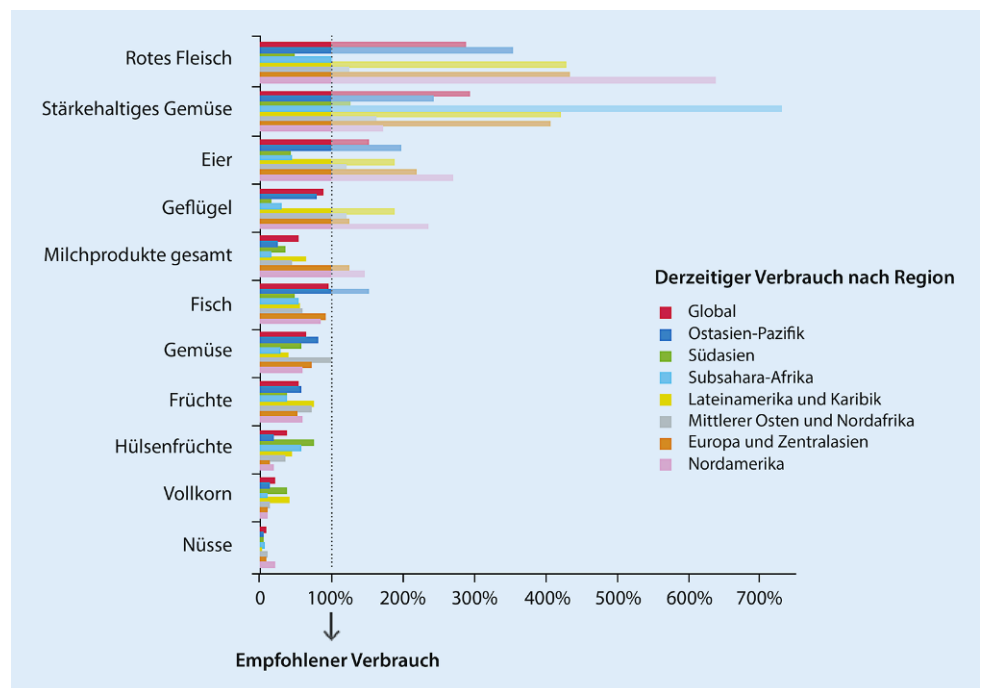


Abb. 1 ▲ Empfohlener und tatsächlicher Lebensmittelverbrauch (Adaptiert nach: EAT-Lancet)

die ein großes ernährungsmedizinisches und Umwelt-Risiko in sich tragen.

Gesunder Warenkorb

Gesunde Ernährung ist heute durch wissenschaftliche Evidenz gut definierbar (z. B. EAT-Studie 2019). Ebenso ist die Produktion von Lebensmitteln auf umweltgerechter Basis gut zu beschreiben. Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin hat sich beiden Zielen verschrieben.

Das Österreichische Akademische Institut lädt zu einem Wettbewerb ein: Dabei sollen Konsument*innen einen Warenkorb zur Versorgung einer 3-köpfigen Familie für ca. 3 Tage nach den folgenden Kriterien (gesund und nachhaltig) zusammenstellen. Die Kampagne startet im Herbst.

Conclusio

Eine durch harte wissenschaftliche Daten begründete „gesunde Ernährung“, die auch Nachhaltigkeitsaspekte berücksichtigt, kann ganz einfach folgendermaßen definiert werden:

1. Drastische Reduktion des Fleischkonsums, v.a von rotem Fleisch

2. Deutliche Änderung der Ernährungsgewohnheiten in Richtung pflanzenbetonte Ernährung
3. Balance zwischen Energieverbrauch und Energiezufuhr

Bericht: Mag. Karin Fallmann, Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm

Weiterführende Literatur

1. Driscoll M (2019), Mehr pflanzenbetonte Ernährung für den Planeten, E-Book Alpro Fondation
2. Willett W, Rockström J, Loken B et al (2019) Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 393:447–492

Hinweis des Verlags. Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.

Paediatr. Paedolog. 2022 · 57:222–224
<https://doi.org/10.1007/s00608-022-01010-y>

© The Author(s), under exclusive licence to Springer-Verlag GmbH Austria, ein Teil von Springer Nature 2022

Hier steht eine Anzeige.

