

NACHHALTIGKEIT



Gesund essen ist umweltfreundlich: Eine Optimierung der Ernährung hin zu weniger tierischen und mehr pflanzlichen Lebensmitteln leistet auch einen Beitrag zum Klimaschutz.

Grüne Ernährung

Saisonales Obst und Gemüse aus der Region zu essen ist gesund – das gilt für Menschen, aber auch für den Planeten Erde.

Nachhaltige Ernährung braucht die Welt. Und zwar um das Krankheitsrisiko zu reduzieren und gleichzeitig den Klimawandel abzuschwächen. Denn die globale Ernährung ist Experten zufolge für ein Drittel der körperlichen Übersäuerung und für rund ein Viertel der Treibhausgase verantwortlich. Würde sich die weltweite Bevölkerung nachhaltig gesünder ernähren, könnte der Ausstoß

VON HERMANN B. HACKL

klimaschädlicher Treibhausgase deutlich verringert werden. Aus diesem Grund wurde in Wien nun der Startschuss für eine neue Kampagne zu umweltfreundlicher Ernährung gegeben, die sich für mehr Verzehr von Obst und Gemüse und die Reduktion des Fleischkonsums einsetzt.

Auf Basis der neuesten Empfehlungen der sogenannten EAT-Lancet-Kommission, die im Jänner veröffentlicht wurden, sollte der Konsum von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Milch, Ei und Fisch verringert und der Genuss von saisonalen, regionalen pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten erhöht werden. Zudem sollten möglichst wenig gesättigte Fette und möglichst viele ungesättigte Fette auf dem Speiseplan stehen. Ein solche Form bzw. Umstellung der Ernährung würde bis zum Jahr 2030 weltweit nicht nur 11,1 Millionen Todesfälle infolge von Übergewicht verhindern, sondern auch für eine Verbesserung der Klimakrise sorgen. Denn die Lebensmittelproduktion ist laut den Lancet-Daten der größte Treiber des Klimawandels.

„Es gibt zwischen gesundem Essen für Menschen und einer gesunden Bewirtschaftung unserer Erde erstaunlich viele Übereinstimmungen“, sagt der Präsident des österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin (ÖAIE), Kurt Widhalm. Das ÖAIE hat deshalb seinen Jahresschwerpunkt dem Thema „Healthy Food. Healthy Planet“ gewidmet. Am 30. April wird gemeinsam mit der MedUni Wien, der Universität für Bodenkultur (BOKU) und der Österreichischen Ärztekammer (ÖÄK) ein Fach-Symposium abgehalten, wo am Ende auch Leitlinien erarbeitet werden sollen. Dort wird es etwa um Klimawandel, Gentechnologie, Verpackung, Fettleber oder auch um die Sinnhaftigkeit der in Deutschland eingesetzten Lebensmittelkennzeichnung Nutri-Score gehen.

An der Tagung können auch Laien teilnehmen, denn jeder Einzelne könne etwas für seine Gesundheit tun und gleichzeitig seinen ökologischen Fußabdruck verringern, sind die Experten überzeugt. „Ein verringerter Konsum tierischer Lebensmittel, eine angepasste Energieaufnahme durch Lebensmittel und die Vermeidung von Lebensmittelabfall sind nur einige Beispiele, mit denen jeder Einzelne einen Beitrag zu einer klimafreundlicheren und zum Teil auch gesünderen Ernährungsweise leisten kann“, sagt Henry Jäger, Leiter des Instituts für Lebensmitteltechnologie der BOKU. Lebensmittel und Ernährungsformen sollten daher nicht isoliert betrachtet werden, sondern „ebenso Aspekte der Nachhaltigkeit wie Umweltverträglichkeit, Leistbarkeit oder soziale Gerechtigkeit sowie Fragen der Lebensmittelethik in der Bewertung“ berücksichtigen, ist Christian Tatschl, Vorstandsmitglied des ÖAIE, überzeugt. Die Experten hoffen dabei, auch den Handel mit ins Boot holen zu können.

Nachhaltiger Warenkorb

Um die Konsumenten zu unterstützen, wurde vom ÖAIE ein neues Online-Medium aus der Taufe gehoben. „Wissenschaft zum Essen“ bereitet Themen zu Ernährungsmedizin und -wissenschaft nicht nur für Experten, sondern auch für Laien auf. Zudem wird vom 1. bis 31. März ein Gewinnspiel veranstaltet, wo ein gesunder Warenkorb eingereicht werden soll. Eine internationale Jury wird diesen bewerten, die Teilnehmer mit den nachhaltigsten Kreationen werden mit Sachpreisen belohnt.

Das vierte „F“

Ob nun für die Umwelt oder schlicht für das eigene Wohlbefinden, die Entscheidung sich gesund zu ernähren sollte vor allem mit Freude verbunden sein, betont Psychotherapeut Tatschl. Der ideale Zugang zu gesundem Essen sei, wenn das Ziel die Sache selbst ist. Gemeinsames Kochen und die Mahlzeit als soziales Erlebnis sollte demnach wieder mehr Stellenwert zugeschrieben werden. Wer selber kocht, kauft meist selbst dafür ein und setzt sich automatisch mit Lebensmitteln auseinander. Und nicht vergessen: „Die Freude ist das vierte ‚F‘, das in der Kommunikation oft fehlt. Wir reden viel über Fleisch, Fructose und Fertigprodukte, aber viel zu selten über die Freude, die mit einer gesunden Ernährung einhergehen kann“, erinnert Tatschl.