

Nachhaltigkeit in der Ernährung – Auswirkungen auf Gesundheit, Umwelt und vieles mehr



Ob es um regionale und fair gehandelte Lebensmittel geht, um Gesundheit oder die Belastung der Umwelt – Nachhaltigkeit in der Ernährung ist ein aktuell viel diskutiertes Thema. Einerseits geht es darum, unsere Gesundheit durch vollwertige und gesunde Ernährung zu fördern und zu erhalten, andererseits mit zu beachten, welche Auswirkungen unsere Essgewohnheiten auf andere Menschen, die Umwelt, die Wirtschaft und die nächsten Generationen – unsere Kinder – haben. Obwohl es sich hierbei um ein komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren handelt, gibt es dennoch einige einfache Richtlinien für den Alltag.

Nachhaltigkeit in all diesen Bereichen beginnt damit, dass wir bei unserer Ernährung auf eine so genannte „pflanzenbetonte Mischkost“ achten. Das bedeutet, überwiegend pflanzliche Lebensmittel und in geringeren Mengen tierische Produkte (z.B. Fleisch, Wurst, Ei, Milchprodukte) zu uns zu nehmen. Die Betonung liegt hierbei auf einer niedrigeren Fleisch- und Wurstmenge: sie sollte unter 500 g pro Woche liegen, was in etwa 3 Portionen entspricht. Das bedeutet im Gegenzug eine größere Menge an Gemüse und Obst, Getreide, Hülsenfrüchten (z.B. Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen) und Nüssen. Hier sollten es in etwa fünf Handvoll Gemüse und Obst pro Tag sein (ca. 600 g), und das Getreide sollte am besten in Form von Vollkornprodukte verzehrt werden. Die pflanzlichen Lebensmittel liefern neben vielen Nährstoffen auch [Ballaststoffe](#) und sekundäre Pflanzenstoffe. Eine solche Ernährung leistet einen wertvollen Beitrag zu unserer Gesundheit und verringert das Risiko für verschiedene Krankheiten, einschließlich Krebs. Zudem nehmen wir, wenn wir weniger tierische Lebensmittel konsumieren, zugleich meist weniger gesättigte Fettsäuren zu uns. Auch wenn die Menge an gesättigten Fettsäuren wahrscheinlich keinen Einfluss auf das Krebsrisiko hat, ist diese Verringerung dennoch wünschenswert, da ein Übermaß an gesättigten Fettsäuren ein höheres Risiko für eine Fettstoffwechselstörung bedeutet.

Aber nicht nur für unsere eigene Gesundheit hat eine Ernährung mit überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln Vorteile. Darüber hinaus wird die Umwelt geschont, das Gesundheitssystem entlastet, und ein Beitrag zu einer gerechteren weltweiten Nahrungsverteilung geleistet. Nicht zuletzt spart man durch die Reduzierung des Fleischkonsums auch Geld, das man dann zum Kauf von qualitativ hochwertigen, fair gehandelten und aus artgerechter Tierhaltung stammenden Produkten verwenden kann. Dies kann beispielsweise mit regionalen Bio-Produkten gelingen.

Weitere Möglichkeiten, wie Sie die Nachhaltigkeit in der Ernährung fördern können:

- Bevorzugen Sie beim Einkauf regionale und saisonale Lebensmittel (z.B. mit Hilfe eines [Saisonkalenders](#), auch als App erhältlich; z.B. indem Sie beim Einkauf auf [regionale Kennzeichnungen](#) achten.)
- frische und gering verarbeitete Produkte (z.B. Kartoffeln statt Pommes Frites, anstelle von Fertigprodukten lieber selbst Suppen, Soßen etc. zubereiten)
- ökologisch angebaute („Bio“-) Lebensmittel
- fair gehandelte („fair trade“) Nahrungsmittel
- Nutzen Sie das Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel anstelle des Autos, wenn Sie einkaufen gehen
- Sorgen Sie dafür, dass weniger Lebensmittel im Müll landen
- Reduzieren Sie die Menge an anfallenden Lebensmittelverpackungen

Quellen:

Broschüre „Erläuterungen zur Plakatausstellung Nachhaltige Ernährung Essen für die Zukunft“. Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (2011)

Ernährung nach den vier Dimensionen – Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und Gesundheit. Karl von Koerber und Jürgen Kretschmer, Ernährung & Medizin (2006); 21: 178–185.

DGE-Beratungs-Standards. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2013)

DGE-Leitlinie – Fettzufuhr und Prävention von Krebskrankheiten. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015)

ZUSAMMENFASSUNG: Ernährung, körperliche Aktivität und Krebsprävention: Eine globale Perspektive. World Cancer Research Fund (WCRF) (2007)

Links:

Nachhaltige Ernährung – regional essen, saisonal einkaufen

(<http://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/007760/index.php>). Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (08/2015)

Saisonkalender (<https://www.in-form.de/buergerportal/in-form-erleben/saisonkalender/obst-und-gemuese-monat-fuer-monat.html>). In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (08/2015)
