Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 12

Artikel: Nachhaltig geniessen
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-960534

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Nachhaltig geniessen

Ernährung und Klimaziele müssen zusammengedacht werden. Ein grundlegender Wandel ist die einzige Option, um die Menschheit in Zukunft satt zu bekommen und zugleich gesund zu erhalten.

Text: Gisela Dürselen

Die Gesundheit des Menschen und die der Erde sind untrennbar miteinander verbunden. Offensichtlich wird dieser Zusammenhang bei der Ernährung: Wie können alle Menschen gut und gesund essen, ohne die planetaren Grenzen zu überschreiten?

Laut einer Studie des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK) von 2020 bedecken die Flächen für die Nahrungsmittelerzeugung rund ein Drittel der globalen Landfläche. Das hat fatale Folgen für die Umwelt: Die industrielle Landwirtschaft ist mitverantwortlich für Flächenfrass und schwindende Bodenfruchtbarkeit, für Artensterben, Stickstoff- und Pestizidbelastung sowie für Entwaldung und Wasserübernutzung.

Hinzu kommt der Ausstoss von Treibhausgasen aus der Landwirtschaft, der laut dem PIK fast ein Drittel der globalen Emissionen ausmacht. Damit gehört die Landwirtschaft zu den grössten Treibern der Klima-krise – zugleich ist sie auch eine der ersten betroffenen Branchen. Denn Dürren und Starkregenfälle, abnehmende Bodenfruchtbarkeit und ein Mangel an bestäubenden Insekten reduzieren schon heute massiv die Ernteerträge. Ein grundlegender Umbau der Landwirtschaft und des Ernährungssystems ist deshalb ein Schlüsselfaktor für die CO_2-Reduktion und Erreichung der Klimaziele. Der Wandel ist auch die einzige Option für die Ernährung der Menschheit in Zukunft.

Denn laut einer Prognose der Vereinten Nationen könnten schon im Jahr 2050 zehn Milliarden Menschen auf dieser Welt leben. Mit der Frage, wie ein ebenso leistungsfähiges wie nachhaltiges Ernährungssystem aussehen könnte und welche Folgen

dies für derzeitige Essgewohnheiten in den Industrieländern hätte, beschäftigten sich 37 Wissenschaftler aus 16 Ländern der EAT-Lancet-Kommission, einer Kooperation zwischen der Nichtregierungsorganisation EAT und der Redaktion der medizinischen Fachzeitschrift «The Lancet». Dazu veröffentlichten sie 2019 einen Speiseplan: Dieser gibt als Referenzrahmen an, wie viel von welchen Nahrungsmitteln jedem Einzelnen zustünden, wenn sich zehn Milliarden Menschen ausreichend und gesund ernähren und dabei das Ökosystem schützen wollten.

«Diät» halten, um die Welt zu retten

Der Speiseplan «Planetary Health Diet» könnte laut den Forschern zugleich rund elf Millionen vorzeitige Todesfälle durch Krankheiten aufgrund falscher Ernährung verhindern. Denn während in manchen Regionen Menschen hungern, leiden andere an Übergewicht – mit all den bekannten Folgen für ihre Gesundheit. Auch Übergewichtige sind oft mangelernährt. Obwohl in reichen Ländern zu jeder Jahreszeit alles zu haben ist, besteht ein Ungleichgewicht: Es wird zu viel tierisches Fett und Eiweiss und zu viel Salz konsumiert; verspeist werden ferner viele hochverarbeitete Nahrungsmittel, die arm an Mikronährstoffen sind.

Die EAT-Lancet-Kommission empfiehlt einen grundlegenden Wandel der vorherrschenden Essgewohnheiten in den Industrieländern. Demnach besteht die tägliche Ernährung in Zukunft hauptsächlich aus pflanzlichen Lebensmitteln: aus Gemüse und Obst, Nüssen und Vollkornprodukten, ebenso aus Hülsenfrüchten wie Linsen und Bohnen als wertvolle Eiweisslieferanten. Neben Zucker und gesättigten Fettsäuren werden vor allem tierische Produkte wie Fleisch, Milch und Butter reduziert. Diese verursachen erheblich mehr klimaschädliche Emissionen als pflanzliche Agrarprodukte; auf einem grossen Teil der Ackerflächen werden aber nicht Pflanzen für den menschlichen Konsum angebaut, sondern Futterpflanzen für Masttiere in der industriellen Fleischerzeugung.

Das Deutsche Bundeszentrum für Ernährung hat veranschaulicht, was nach der EAT-Lancet-Empfehlung an tierischen Produkten noch auf dem Teller liegen könnte: Jeder Person stünden pro Woche ein bis zwei Eier und 200 Gramm Fisch aus nachhaltiger Produktion zu. Auch ein Viertel Liter Milch oder aus dieser Menge hergestellte Milchprodukte sind möglich. Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, dürfte pro Woche z.B. ein Hähnchenbrustfilet oder knapp 200 Gramm Rindersteak aus biologischer Haltung essen.

Mit Subventionen sinnvoll steuern

Neben einer radikalen Ernährungsumstellung jedes Einzelnen ist laut der Eat-Lancet-Kommission eine Steuerung durch die Politik unerlässlich: Lebensmittel aus nachhaltigen Quellen müssten erschwinglich werden, und im Unterschied zur bisherigen Subventionspraxis müssten Umweltkosten in den Verkaufspreis mit einfliessen – angefangen vom Produktionsort bis hin zum Verkaufsraum. Hierzu zählen etwa Lieferketten, ein hoher Energieverbrauch durch Verpackung, Kühlung, Lagerung oder vielfältige Verarbeitungsschritte sowie der Verbrauch von Soja für Tierfutter. Schliesslich müsse es allgemein verbindliche Regeln für die Nutzung von Land und Meer geben und die Lebensmittelverschwendung reduziert werden.

Auch das Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung fordert mehr Unterstützung durch die Politik im Hinblick auf die Ernährungswende, z.B. im Rahmen der EU-Agrarpolitik. Das Institut empfiehlt unter anderem eine Erschliessung weiterer Eiweissquellen auf Pflanzenbasis. Die Möglichkeiten hierzu seien noch lange nicht ausgeschöpft. Etwa bei Hülsenfrüchten: Erbsen, Bohnen, Linsen und Co. seien hochwertige Proteinlieferanten, die Stickstoff aus der Luft im Boden binden und damit nachfolgende Kulturen düngen, deren Wurzeln für lockere Erde sorgen und deren Blüten Insekten Futter bieten. Die Bedeutung des Themas «Ernährungswende» wird in der Politik inzwischen wahrgenommen: Auf internationaler Ebene hat die Generalversammlung der Vereinten Nationen das

Jahr 2021 zum Internationalen Jahr für Früchte und Gemüse ausgerufen. Generalsekretär António Guterres hat für diesen Herbst erstmals zum UN-Gipfel zu Ernährungssystemen eingeladen.

Die Schweiz muss nachhaltiger werden

In der Schweiz ist das Thema schon seit Jahren aktuell. Denn aufgrund der geografischen Lage sind die für die Agrarproduktion zur Verfügung stehenden Landflächen begrenzt. Darum müssen annähernd 50 Prozent der Lebensmittel importiert werden – was auch bedeutet, dass das Land einen grossen Teil seines landwirtschaftlich erzeugten, ökologischen Fussabdrucks eben im Ausland hinterlässt.

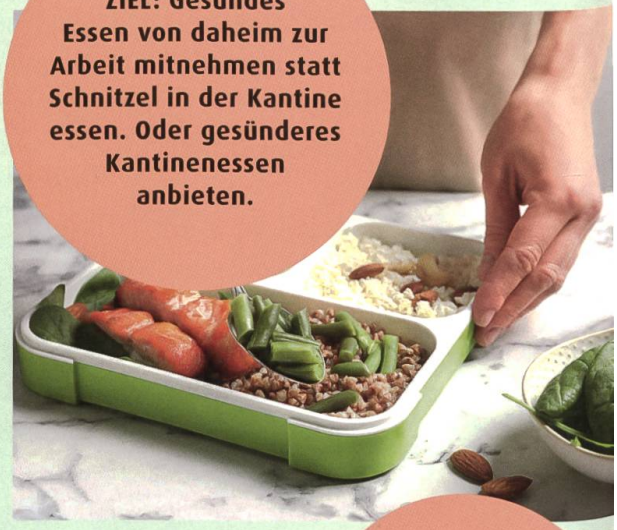
2014/2015 untersuchten Wissenschaftler des World Food System Center der ETH Zürich im Auftrag des Bundesamts für Landwirtschaft, wie sich globale Trends auf das Schweizer Ernährungssystem auswirken. Ein wettbewerbsfähiges Schweizer Ernährungssystem sei nur möglich, wenn es auch nachhaltig ist, lautet das Fazit der Foresight-Studie. Die Ergebnisse sind in das vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) finanzierte Nationale Forschungsprogramm «Gesunde Ernährung und nachhaltige Lebensmittelproduktion» (NFP 69) eingeflossen.

Im Rahmen des NFP 69 analysierten 26 Forschungsgruppen die Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Gesundheit und Umwelt und wie sich ein Schweizer Ernährungssystem entwickeln lässt, das nachhaltig ist und zugleich die Versorgungssicherheit des Landes garantiert. Die Studien begannen 2013 und erstreckten sich über einen Zeitraum von fünf Jahren, 2019 und 2020 wurden die Resultate veröffentlicht. Die Gesundheitskompetenzen der Schweizer Bevölkerung seien zwar hoch, heisst es in dem Bericht, doch das Wissen werde in puncto Ernährung zu wenig umgesetzt. Als Grund nannte ein Teil der Befragten aus der Studie die Preise für hochwertige Lebensmittel. Darum forderten die Wissenschaftler, gesunde Lebensmittel im Preis zu senken.

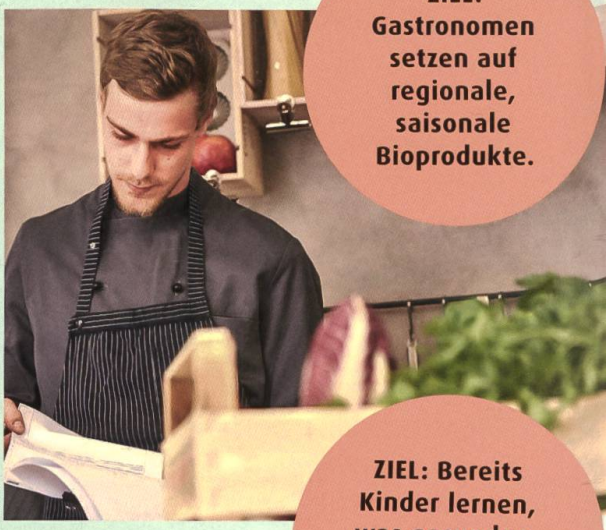
Als mögliche Strategie hierfür empfahlen sie eine stärkere Förderung der einheimischen Produktion von Obst, Nüssen, Gemüse und Hülsenfrüchten. Weitere Gründe für Kompromisse beim Essen sind

STRATEGIEN KLIMA UND GESUNDHEIT

ZIEL: Landwirte sollten mehr Hülsenfrüchte anbauen.



ZIEL: Gesundes Essen von daheim zur Arbeit mitnehmen statt Schnitzel in der Kantine essen. Oder gesünderes Kantinenessen anbieten.



ZIEL: Gastronomen setzen auf regionale, saisonale Bioprodukte.

ZIEL: Bereits Kinder lernen, was gesunden, nachhaltigen Konsum ausmacht.

den Befragten zufolge Zeitdruck und Einschränkungen im Alltag. So verpflegen sich laut dem NFP 69 circa eine Million Schweizer Erwerbstätige unter der Woche in Personalrestaurants oder Kantinen. Das Speisenangebot an solchen Orten spiele daher eine gewichtige Rolle bei der Ernährungswende.

Gastronomen als Vorreiter

Die Gastronomie ist generell wichtig, denn sie ist in der Lage, Trends zu setzen und dabei Nachhaltigkeit mit Genuss zu verbinden. Weil aber beim Einkauf der Weg durch den Dschungel der Marken und Labels nicht immer einfach ist, wurde 2014 in der Westschweiz das Start-up «Beelong» gegründet: Mithilfe eines sogenannten Ecoscores werden Produkte nach ihrer Wirkung auf die Umwelt bewertet und Küchenchefs sowie Einkäufer aus der Gastronomie geschult und bei ihren Kaufentscheidungen begleitet. In Deutschland haben sich Produzenten und Köche im Netzwerk «Chef Alliance» von Slow Food zusammengeschlossen. Das Ziel: «Gute, saubere und faire Lebensmittel und die Bewahrung der lokalen Essenskultur und biologischen Vielfalt».

Gezielt die Ernährungswende anstossen

Die Wissenschaftler des NFP-69-Forschungsprogramms veröffentlichten einen ganzen Katalog mit Empfehlungen für die Schweizer Ernährungswende bis 2050. Dabei forderten sie z.B. einen nationalen Aktionsplan gegen Lebensmittelverschwendung, der inzwischen auf den Weg gebracht ist. Eine weitere Empfehlung bezieht sich auf Innovationen entlang der gesamten Wertschöpfungskette, z.B. durch neue biologische Methoden bei Konservierung und Verpackung. Wichtig war den Forschenden auch die Einbeziehung aller Akteure in die politischen Entscheidungsprozesse sowie ein Wissenszuwachs durch Forschung und Ernährungsbildung.

Frühzeitig Verständnis bei Kindern wecken

Eine solche Bildung bereits im Kindesalter ist entscheidend, weil die ersten Vorbilder massgeblich spätere Vorlieben im Erwachsenenalter beeinflussen. In der Schweiz lancierte der Verein Slow Food deshalb die Gesetzesinitiative «Jugend und Genuss», mit der Ernährungskurse an Schulen obligatorisch werden sollen.

In der AckerSaison 2021 der «GemüseAckerdemie» haben Schweizer Kindergarten- und Schulkinder im Frühjahr **3000 Setzlinge** gepflanzt, **600 Kartoffelknollen** eingegraben und über **1000 Zwiebeln** gesteckt.

Aus einer Dissertation am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung hervorgegangen ist 2014 der Verein Ackerdemia mit seinem Bildungsprogramm «GemüseAckerdemie» für Kindergarten- und Schulkinder. Initiator Christoph Schmitz und sein Team vermitteln, mittlerweile auch grenzübergreifend in Österreich und der Schweiz, praktische Kenntnisse über gesunden und nachhaltigen Konsum. Die Kinder bauen auf einem Acker verschiedene Gemüsearten an und pflegen sie bis zur Ernte; die Erzieherinnen erhalten eine Schulung und ein begleitendes Programm.

Die GemüseAckerdemie erhielt zahlreiche Preise, unter anderem 2020 die Auszeichnung als Projekt der UN-Dekade «Biologische Vielfalt». Die Ziele des Bildungsprogramms gehen über eine gesunde Ernährung und biologische Anbauweise hinaus. Vermittelt wird auch ein «Verständnis für natürliche Abläufe und Zusammenhänge sowie Wertschätzung für die Natur» – im digitalen Zeitalter wohl nötiger denn je. •

Mehr Infos: www.avogel.ch, Stichwort: Nachhaltige Ernährung