

Planetary Health Diet/ Zurück zum Sonntagsbraten

BZfE- Podcast November 2020

Länge ca. 3:56

O-Ton Passant:

Ich esse alles an Eis, also Eis ist ja immer lecker, sahnig und gehaltvoll, am liebsten Schokolade mit Schokoladenstückchen drin.

Schokoladeneis ist einfach lecker, aber auch gesund und nachhaltig produziert? Da haben Wissenschaftler so ihre Zweifel. Schokolade hat viele Kalorien, sie enthält vor allem Zucker, und davon essen wir mehr als genug. Ob Schokolade nachhaltig und umweltschonend produziert wird, hängt zum Beispiel davon ab, wie Kakao angebaut und verarbeitet wird, trotzdem ...

O-Ton Passant:

Weil es einfach so wie eine Tafel Schokolade schmeckt.

Und die Schokoladeneis-Herstellung ist ein energieaufwendiger Prozess, deshalb fordern Wissenschaftler wie Prof. Marco Springmann von der Oxford University, gesund und umweltbewusst zu essen, damit es allen gut geht, den Menschen, dem Klima und der Umwelt. Die Datenbasis lieferten weltweite Studien, die von Forschern aus 16 Ländern in der sogenannten Lancet-Studie ausgewertet wurden. Neue Studien durchzuführen, sei schwierig, so Marco Springmann.

O-Ton Dr. Prof. Marco Springmann:

In der Ernährung kann man die sehr schlecht durchführen, weil man schlecht sagen kann, so, du musst dich jetzt schlecht ernähren und du wirst wahrscheinlich davon sterben, deswegen sind sogenannte Meta-Analysen von Kohortenstudien eine besser angesehene wissenschaftliche Evidenz, wenn es um die Ernährung geht.

Fazit: Die Ernährung kann nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die unseres Planeten positiv beeinflussen und so entstand die sogenannte Planetary Health Diet.

O-Ton Dr. Prof. Marco Springmann:

Die Ernährungsumstellungen leisten den größten Beitrag zur Verminderung von Treibhausgas-Emissionen, und wir haben festgestellt, dass wenn diese Ernährungsrichtlinien nicht ganz genau befolgt werden würden, würden die nicht so genau hinhauen. Also ohne Veränderung hin zu mehr pflanzenbasierter Ernährung ist die Chance, den Klimawandel einzudämmen, recht gering.

Die entwickelten Ernährungsempfehlungen berücksichtigen sowohl die Gesundheitsrisiken durch falsches Essen, als auch die Grenzen und Ressourcen unseres Planeten. Und nicht zu vergessen, den Genussfaktor durch Abwechslung auf dem Teller, so die Tagesempfehlung von Margareta Bünig-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung.

O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:

Also dreimal Gemüse, zweimal Obst, das kann auch was Gekochtes sein, das kann auch ein Obstsaft sein, dazu kommen dann Nüsse, also Mandeln oder Haselnüsse liefern uns Vitamin E, oder pflanzliche Öle wie Sonnenblumenöl, Leinsamenöl oder Rapsöl. Also wenn man das täglich in seiner Ernährung berücksichtigt, macht man schon vieles richtig.

Tierische Lebensmittel enthalten viel Eiweiß, aber für die Fütterung zum Beispiel von Schweinen wird viel Soja eingesetzt. Der Anbau in Südamerika führt dazu, dass Monokulturen entstehen und so ganze Biotope, zum Beispiel am Amazonas, zerstört werden, erläutert Guido Ritter von der Fachhochschule Münster.:

O-Ton Prof. Guido Ritter:

Die Fläche Österreichs brauchen wir auf diesem Planeten, um Soja zum Beispiel anzubauen. Wir müssen uns da also begrenzen. Aber wir müssen zum Sonntagsbraten zurück. Der Anteil an Fleisch in unserer Ernährung ist einfach deutlich zu hoch. Das hat einfach eine Auswirkung auf das Klima, die Menge an Gülle, an Nitrat, die dadurch entsteht, bringt den Nitrat-Haushalt durcheinander.

Es geht aber auch anders. Guido Ritter, Professor für Sensorik, hat es im Geschmackstest ausprobiert. Er empfiehlt Hülsenfrüchte, sowohl Ackerboden für den Futtertrog und Linsen für den Teller – egal, ob Linsen im Salat oder als Eintopf.

O-Ton Prof. Guido Ritter:

Und jeder von uns ist individuell. Vor dem Hintergrund überhaupt eine Empfehlung zu geben, was für alle Menschen auf diesem Planeten zutreffend ist, ist eine Herausforderung.

Die WHO gibt deshalb nur aktuell eine Empfehlung: mehr Obst und Gemüse essen. Die von den Wissenschaftlern ermittelten Portionsgrößen der perfekten Ernährung sind nur eine Orientierung für den wöchentlichen Speiseplan, betont Prof. Marco Springmann.

O-Ton Dr. Prof. Marco Springmann

Eine Veränderung in der Ernährungsweise ist nicht nachhaltig, wenn sich nicht auch die Ernährungsmittelproduktion ändert, also ein „weiter so“ mit effizienter produzieren, wie das oft politisch angesprochen wird, kann es nicht geben, wenn wir eine nachhaltige und gesunde Ernährung wollen.

Weitere Informationen zum Thema Kochen mit Kindern finden Sie im Netz auf der Seite www.bzfe.de