

Was empfehlen wir in Zukunft? Anpassungen an ein nachhaltiges Ernährungssystem

Nachhaltige Ernährung ist eng verknüpft mit den Bereichen Wirtschaft, Gesellschaft, Umwelt, Gesundheit und Kultur. Allein diese Zusammenhänge zeigen die Komplexität des Themas auf. Wir haben aber einen großen Vorteil: Eine umweltschonende Ernährung lässt sich perfekt mit den aktuellen Ernährungsempfehlungen vereinbaren.

Im vergangenen Jahrzehnt wurden die Rufe nach einer Anpassung derartiger Empfehlungen an ein nachhaltiges Ernährungssystem weltweit immer lauter. Laut der Studie „Plates, Pyramids, Planet“ der *Food and Agriculture Organization* (FAO) der Vereinten Nationen und des *Food Climate Research Network* (FCRN) der University of Oxford haben das vier Länder umgesetzt: Brasilien, Schweden, Deutschland und Katar. Zum Zeitpunkt der Datenerhebung wurden von 80 Ländern Ernährungsempfehlungen herausgegeben. Diese wurden bezüglich ihrer ökologischen Berücksichtigungen bewertet.

Inzwischen haben auch Großbritannien, die Niederlande, Norwegen, Kanada und die Schweiz ihre Ernährungsempfehlungen angepasst und das Thema Nachhaltigkeit eingebracht. Es kamen u.a. folgende Punkte zur Erwähnung oder Umsetzung:

- Betonung auf pflanzenbasierte Kost und Hinweise auf den Ressourcenverbrauch tierischer Produkte
- Reduktion tierischer Produkte
- Soziale und wirtschaftliche Aspekte einer nachhaltigen Ernährung mit Fokus auf Regionalität
- Appell, den Anteil hochprozessierter Lebensmittel gering zu halten
- Erweiterung um pflanzliche Alternativen und Proteinquellen wie Hülsenfrüchte
- Zusammenhänge Ernährung und Umwelt
- Nachhaltiger Fischfang
- Vermeidung von Lebensmittelverschwendung
- Regionale und saisonale Produkte

Darüber hinaus wurden weitere Optimierungen angeregt, um den notwendigen Anpassungen besser gerecht zu werden. Auch wird beispielsweise diskutiert, ob die Darstellung von ökologisch fragwürdigen Verpackungen wie Dosen oder Plastik in einem Modell zur gesunden und umweltbewussten Ernährung erforderlich ist oder eine pure Darstellung ohne Verpackung sinnvoller ist.

Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung

Erfreulicherweise wird in den 10 Ernährungsregeln der ÖGE die „Berücksichtigung ökologischer Aspekte“ erwähnt. Sie werden allerdings nicht im Detail beschrieben, sind also nicht leicht nachvollziehbar.

Die Österreichische Ernährungspyramide

Vergleicht man die nationalen Empfehlungen mit der Planetary Health Diet – dem Speiseplan für gesunde Menschen und einen gesunden Planeten –, die Anfang 2019 von der EAT-Lancet-Kommission veröffentlicht wurde, steht die Österreichische Pyramide im Großen und Ganzen gut da. Das ist nicht weiter überraschend, denn die aktuellen Empfehlungen gehen genau in die richtige Richtung: pflanzenbasiert mit moderatem Fleischverzehr. Die Einhaltung der aktuellen Ernährungsempfehlungen hätte große Vorteile für die Umwelt.

Das betrifft vor allem den Fleischverzehr, der in Österreich etwa doppelt so hoch als empfohlen ist – vor allem bei Männern.

Die EAT-Lancet-Kommission führt bei den Lebensmittelgruppen Spannbreiten an. Diese erlauben den Forschern zufolge eine Flexibilität für unterschiedliche Lebensmitteltypen, Agrarsysteme, kulturelle Traditionen und individuelle Ernährungspräferenzen – inklusive omnivore, vegetarische oder vegane Ernährungsweisen. Einfach ausgedrückt: Gibt es einen Menschen, der kein Fleisch isst, darf es auch einen geben, der die Höchstmenge verspeist. In der anschließenden Auflistung werden Durchschnittszahlen genannt.

Fleisch und Fleischprodukte

Durch den hohen Ressourcenbedarf empfiehlt sich im Gegensatz zur aktuellen Empfehlung von maximal 300–450 g eine Reduktion auf maximal 300 g pro Woche. In der Beratungsarbeit zeigt sich die gute Anwendbarkeit einer Richtwertzahl, im Vergleich zu einer Spannweite. Eine Abweichung nach oben wird es trotz des Richtwerts ohnehin geben.

Fisch

Aufgrund der Überfischung und der Belastung von Meeresfisch mit Schwermetallen wird eine Anpassung der aktuellen Empfehlung von mindestens 1–2 Portionen mit 150–300 g auf maximal 200 g Fisch pro Woche empfohlen. Heimischer Fisch ist eine gute Alternative, allerdings deckt Österreich gegenwärtig nur 6 % des Eigenbedarfs, der Rest ist Importware. In der Broschüre zur Österreichischen Ernährungspyramide gibt es den Hinweis „Achten Sie auf nachhaltigen Fischfang“. Leider findet man diesen wichtigen Aufruf derzeit weder auf der Website des zuständigen Bundesministeriums noch auf jener der Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES). (Zugriff am 8.7.2020)

Auch in den ÖGE-Ernährungsregeln wird nicht auf nachhaltigen Fischfang eingegangen. (Zugriff 8.7.2020)

In der Realität braucht es diesbezüglich zusätzliche Informationen, um das Thema in den Köpfen der Konsumenten zu verankern. Auch ist die Abbildung der Fischdose angesichts der ökologischen Aspekte dieser Verpackung zu überdenken.

Eier

Anpassung der aktuellen Empfehlung von maximal drei Eiern auf 1,5 Eier pro Woche.

Milch und Milchprodukte

Anpassung der aktuellen Empfehlung von täglich drei Portionen auf täglich eine Portion Milch oder Joghurt mit 250 ml oder Käse mit 25 g.

Ob sich die empfohlene Menge an Milch und Milchprodukten mit den Empfehlungen zur gesunden Ernährung in Bezug auf die Knochengesundheit vereinbaren lässt, wird sich in den nächsten Jahren der Forschung zeigen. Positiv zu erwähnen ist, dass Nachhaltigkeit im österreichischen Modell mitbedacht ist und auf die Beachtung des saisonalen und regionalen Gemüseangebots hingewiesen wird. Dies könnte sich in Zukunft auch in der Visualisierung der Ernährungspyramide widerspiegeln.

Es gibt also viele Möglichkeiten, um mit Klienten in der Ernährungsberatung die Kombination einer gesunden UND nachhaltigen Ernährung zu besprechen. Weitere Punkte sind eine abwechslungsreiche Ernährungsweise, da diese auch die Vielfalt in der Landwirtschaft fördert, und ein bevorzugter Konsum von Leitungswasser als Getränk. Zudem ist es wichtig, das Gleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energiebedarf im Auge zu behalten, was zum Begriff „Suffizienz“ führt und die Reduktion auf das tatsächlich Benötigte meint. Dies kann dazu beitragen, Überernährung und Lebensmittelverschwendung zu minimieren.

Autorin:

Mag. Andrea Fi?ala

Freiberufliche Ernährungswissenschaftlerin

office@ess-werk.at

www.ess-werk.at

Fortführende Informationen und Quellen:

Garnett, T. Fischer; C.G. (2016). Plates, Pyramids and Planets. Developments in National Healthy and Sustainable Dietary Guidelines: A State of Play Assessment. Food Climate Research Network. FAO.

Willett et al. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems.

Von Koerber, K (2014): Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – Ein Update. Ernährung im Fokus.

10 Ernährungsregeln der ÖGE - www.oege.at

www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Ern%C3%A4hrungsempfehlungen/Ern%C3%A4hrungspyramide0.html (Zugriff: 30.04.2020).

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=617>
(Zugriff: 30.04.2020).

www.ages.at/themen/ernaehrung/oesterreichische-ernaehrungspyramide/?limit=all
(Zugriff: 30.04.2020).



Ist wirklich drin, was draufsteht?

Vertrauen Sie auf Wissen und Fakten.
Jetzt Newsletter abonnieren!



Österreisch
isst informiert
Eine Initiative der Lebensmittelindustrie

oesterreich-isst-informiert.at