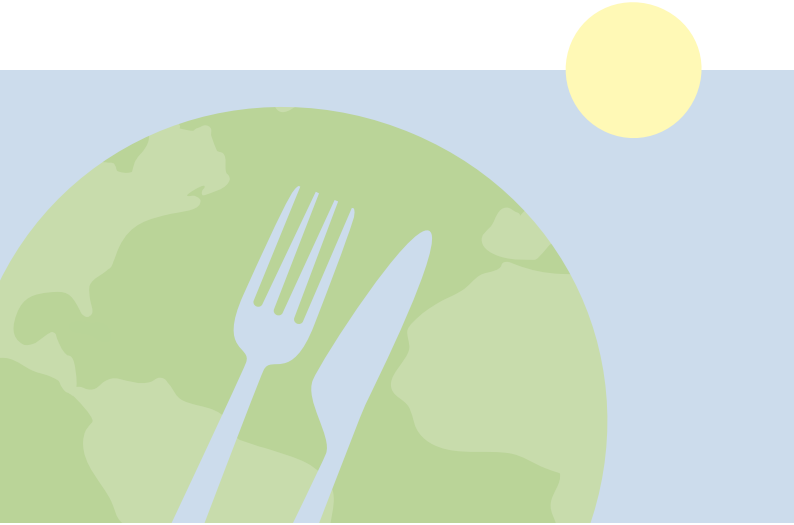
GESUNDHEIT VON MENSCH UND PLANET

DIE WELT BRAUCHT EINE GESÜNDERE ERNÄHRUNG



GESUNDHEIT VON MENSCH UND PLANET

AGRAR KOORDINATION

Forum für internationale Agrarpolitik e.V.

UNSERE ERNÄHRUNG HAT AUSWIRKUNGEN

Eine unausgewogene Ernährung ist weltweit eine der Hauptursachen für Krankheiten und Todesfälle. Um eine gesundheitsfördernde und zugleich umweltgerechte Ernährung für eine wachsende Weltbevölkerung zu sichern, ist eine grundlegende Veränderung unserer Ernährungsweise und der globalen Lebensmittelerzeugung nötig. Denn über unseren Nahrungskonsum haben wir nicht nur großen Einfluss auf unsere eigene Gesundheit, sondern auch auf den Schutz der Umwelt und des Klimas.

istockphoto.com/©Andrii Zastrozhnov

Über Ernährung wird gesellschaftlich intensiv debattiert: Unbestritten ist dabei, dass Ernährung nachhaltiger werden kann. Doch wer vor allem und in welcher Form dazu beitragen kann und soll (Politik, Wirtschaft oder Verbraucher*innen), das wird kontrovers diskutiert. Mehr und mehr Verbraucher*innen sind durchaus motiviert, für Tier-, Umwelt- und Klimaschutz einen Beitrag zu leisten. Und die Beschäftigung mit dem Thema führt oft zu einer gesünderen eigenen Ernährungsweise.

Entsprechend unterstützen viele Konsument*innen bereits eine regionale Nahrungsproduktion und wollen wissen, unter welchen Bedingungen pflanzliche und tierische Lebensmittel hergestellt werden. Allerdings braucht es neben dem Wissen, was für Mensch und Planet gesund ist, auch konkrete Möglichkeiten der Umsetzung.

Diese Broschüre zeigt, wie eine klimafreundliche und gesunde Ernährung aussehen kann, und gibt Anregungen, wie unsere Ernährungssysteme nachhaltiger gestaltet werden können.

WARUM BRAUCHEN WIR UND DIE WELT EINE GESÜNDERE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG?

Obwohl weltweit genügend Nahrungsmittel produziert werden, haben nicht alle Menschen Zugang zu einer ausreichenden, vielfältigen und gesunden Ernährung. Mehr als 690 Millionen Menschen weltweit leiden an Hunger.

Weitere zwei Milliarden, also ein Viertel der Weltbevölkerung, gelten als mangelernährt. Genauso viele sind übergewichtig oder fettleibig, was das Risiko für schwere chronische Erkrankungen erhöht.

istockphoto.com/© Mumemories

„DIE ART UND WEISE, WIE WIR UNS ERNÄHREN, BEEINFLUSST WESENTLICH UNSEREN INDIVIDUELLEN GESUNDHEITSSTATUS UND UNSER WOHLBEFINDEN.“

Mit einer Umstellung der Essgewohnheiten könnte die Zahl an Krankheiten und frühzeitigen Todesfällen weltweit deutlich verringert werden.

Auch in Deutschland ist der Anteil von Obst, Gemüse und ballaststoffreichen Lebensmitteln in unserer Ernährung im Sinne einer optimalen Krankheitsprävention zu gering. Im Durchschnitt nehmen wir zu viele Kalorien zu uns, trinken gegen den Durst zu oft süße Erfrischungsgetränke statt Wasser oder Tee, essen zu viele fettreiche Fleisch- und Milchprodukte und viel zu viele zuckergesüßte Lebensmittel sowie zu viel Hochverarbeitetes.

DIES BLEIBT NICHT OHNE FOLGEN:
Über die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland ist übergewichtig.

DIE UMWELT UND DAS KLIMA LEIDEN

Die weltweite Nahrungsproduktion ist für 80 Prozent der Entwaldung und für 70 Prozent des globalen Wasserverbrauchs verantwortlich. Eine Hauptursache für das rapide Artensterben ist die Umwandlung natürlicher Ökosysteme in Acker- und Weideland.

istockphoto.com/© Mumemories

„ MEHR ALS EIN DRITTEL DER WELTWEITEN TREIBHAUSGASEMISSIONEN, DIE DURCH MENSCHLICHE AKTIVITÄTEN VERURSACHT WERDEN, SIND AUF DIE ART UND WEISE ZURÜCKZUFÜHREN, WIE WIR LEBENSMITTEL PRODUZIEREN, VERARBEITEN UND VERPACKEN. “

(Crippa et al. 2021)

ERNÄHRUNGSSYSTEME GESTALTEN

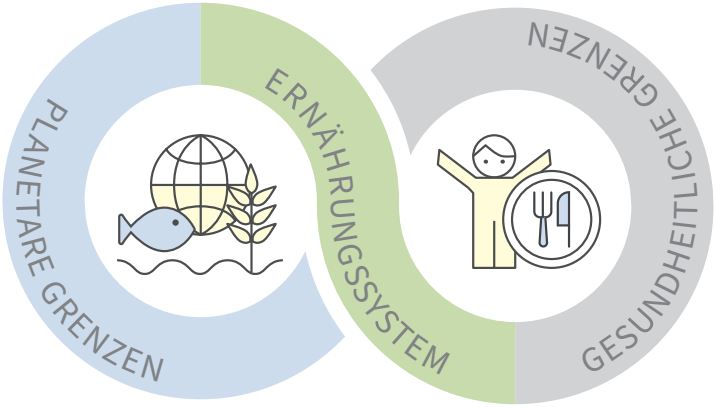


Abb.: Ernährungssysteme verbinden menschliche Gesundheit und ökologische Nachhaltigkeit (angepasst aus EAT-Lancet Commission 2019).

Ernährungssysteme beschreiben den Weg unserer Lebensmittel vom Acker bis zu uns auf den Teller, inklusive der Stoffe, die das System dafür aufnimmt (Inputs) und abgibt (Outputs), sowie der Auswirkungen dieser Aktivitäten. Doch auch viele weitere Aspekte gehören dazu wie Saatgut, Landvergabe, Arbeitsbedingungen, Transportwege, Gastronomie, Gesundheit, Ernährungsbildung und Ernährungsarmut.

WIR ALLE SIND TEIL VON ERNÄHRUNGSSYSTEMEN, DENN WIR ESSEN UND TRINKEN JEDEN TAG

Die derzeitige Entwicklung im globalen Agrarsektor hat dazu geführt, dass Ernährungssysteme stark durch Rationalisierungs-, Spezialisierungs- und Konzentrationsprozesse charakterisiert sind und dass sie durch wirtschaftliche, politische, gesellschaftliche und individuelle Gegeben- und Gewohnheiten geprägt werden.

Über die Umgestaltung einiger Elemente wie Veränderung von Ernährungsstilen, Werten und Aktivitäten kann in ein Ernährungssystem eingegriffen werden – und das hat das Potenzial, einen Wandel in Richtung Nachhaltigkeit auszulösen.

„ERNÄHRUNGSSYSTEME HABEN DAS POTENZIAL, DIE MENSCHLICHE GESUNDHEIT UND ÖKOLOGISCHE NACHHALTIGKEIT ZU FÖRDERN, DOCH DERZEIT STELLEN SIE EINE BEDROHUNG FÜR BEIDES DAR.“

(EAT-Lancet-Bericht 2019)

WAS VERSTEHEN WIR UNTER EINER NACHHALTIGEN ERNÄHRUNG?

Nachhaltige Ernährungsweisen haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund und sie verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.

(Definition nach FAO 2012)

istockphoto.com/© Fertnig

WIR BRAUCHEN EINE ERNÄHRUNG, DIE …

… alle Menschen satt macht, **Gesundheit fördert** und zu mehr Wohlbefinden beiträgt.

… **soziale und ökologische Mindeststandards** entlang von Wertschöpfungsketten einhält, die regionale Nahrungsproduktion stärkt und Landwirt*innen faire Preise garantiert.

… **umwelt- und klimafreundlich** ist und im Einklang mit den Nachhaltigkeitszielen steht.

… das **Tierwohl** schützt.

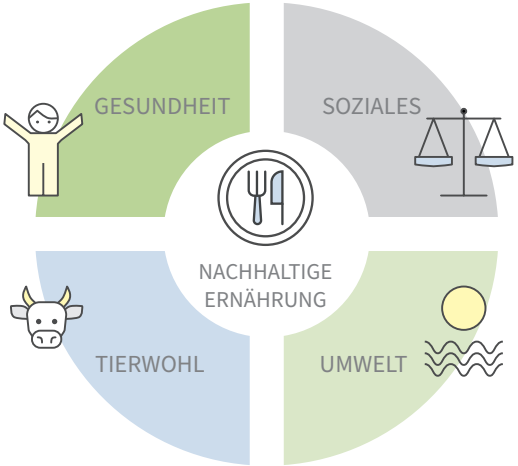


Abb.: Vier zentrale Ziele einer nachhaltigen Ernährung (angepasst aus WBAE-Gutachten 2020).

ERNÄHRUNG INNERHALB DER PLANETAREN GRENZEN

Neun globale Prozesse sind es, die die Widerstandskraft und die ökologischen Belastungsgrenzen der Erde bestimmen. Das Konzept der planetaren Grenzen trifft Aussagen über die Erdgesundheit und die Lebensgrundlage der Menschheit.

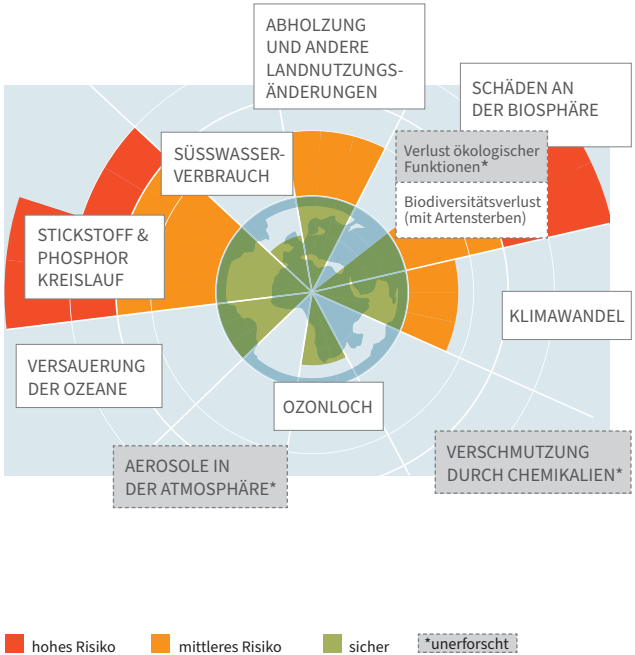


Abb.: Planetare Grenzen: Belastung des Systems Erde in neun ökologischen Dimensionen 2015 (nach Fleischatlas 2018).

„ VIER VON NEUN PLANETAREN GRENZEN SIND DURCH DEN EINFLUSS DES MENSCHEN BEREITS ÜBERSCHRITTEN. “

Eine nachhaltige Ernährung setzt voraus, dass bei der Produktion von Lebensmitteln die planetaren Grenzen eingehalten werden. Davon sind wir jedoch weit entfernt.

Klima und Artenvielfalt sind angegriffen, der Verbrauch von Land sowie von Phosphor und Stickstoff ist zu hoch. Dadurch besteht die Gefahr irreversibler Schäden an der Umwelt und somit der Zerstörung der menschlichen Lebensgrundlage.

Übermäßige Nährstoffeinträge in die Ökosysteme, der übergroße Landnutzungswandel und der massive Biodiversitätsverlust sind reale Bedrohungen. Klimaschädliche Gase entstehen bei der Tierhaltung durch die Methanemissionen von Wiederkäuern, durch die Nutzung von fossilen Rohstoffen in hohem Maße bei der Lebensmittelerzeugung, bei der Verarbeitung und Verpackung, durch Lebensmitteltransport und Lagerung sowie bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln in Haushalten und Gastronomie.

DIE PLANETARE GESUNDHEITSDIÄT

DIE EAT-LANCET-KOMISSION EMPFIEHLT:
DEN KONSUM VON OBST UND GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTEN UND NÜSSEN UNGEFÄHR ZU VERDOPPELN, DEN VERZEHR VON FLEISCH UND ZUCKER DAGEGEN ZU HALBIEREN.

Die EAT-Lancet-Kommission hat mit der planetaren Gesundheitsdiät einen Speiseplan vorgestellt, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützen könnte. Dabei handelt es sich um einen Ernährungsvorschlag, der eine flexible Anpassung an unterschiedliche Lebensmitteltypen, Agrarsysteme, kulturelle Traditionen und individuelle Ernährungspräferenzen erlaubt.

DIE EAT-LANCET-KOMMISSION
Sie besteht aus 37 Wissenschaftler*innen aus 16 Ländern. Die Gruppe um Prof. Johan Rockström vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK) forscht und arbeitet in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft, Politik, Umwelt und Landwirtschaft mit dem Ziel, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen.

DER OPTIMALE SPEISEPLAN

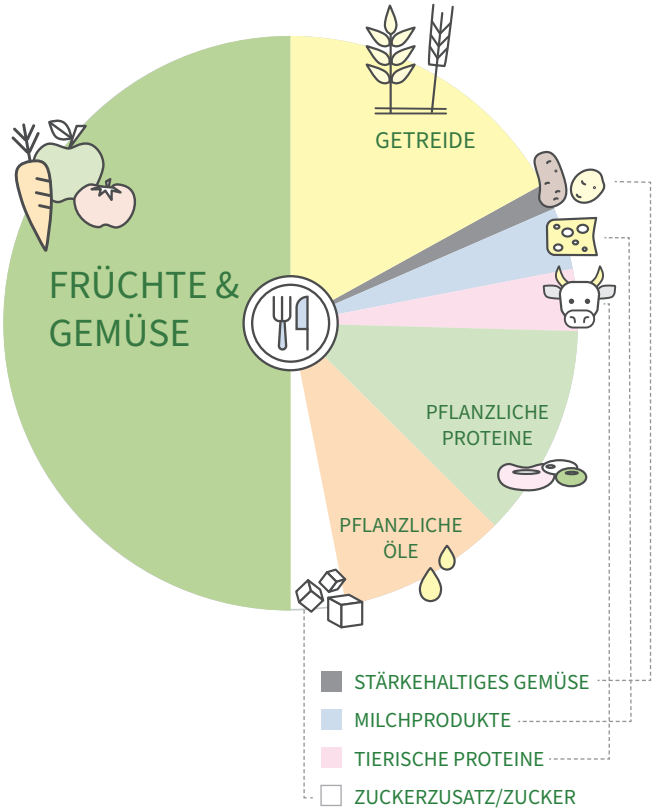


Abb.: Zusammensetzung eines optimalen Speiseplans für eine gesundheitsfördernde und umweltschützende Ernährung (angepasst aus EAT-Lancet Commission 2019).

5 STRATEGIEN FÜR DIE ERNÄHRUNGSWENDE

Je näher wir an die Empfehlungen der planetaren Gesundheitsdiät herankommen, desto mehr ernährungsbedingte Krankheiten und Todesfälle können verhindert werden.

Auch für das Klima ist der Nutzen groß: Durch eine klimafreundliche Lebensmittelauswahl lassen sich bis zu 50 Prozent der jetzigen Emissionen einsparen.

DAFÜR HABEN DIE WISSENSCHAFTLER*INNEN 5 STRATEGIEN FÜR DIE ERNÄHRUNGSWENDE ERARBEITET:

1. GESÜNDERE ERNÄHRUNG FÖRDERN
2. QUALITÄT UND VIELFALT STATT QUANTITÄT IN DER LANDWIRTSCHAFT
3. LANDWIRTSCHAFT NACHHALTIG INTENSIVIEREN
4. STRENGE VORGABEN FÜR DIE NUTZUNG VON LAND UND MEER
5. LEBENSMITTELABFÄLLE HALBIEREN

Was diese Strategien im Einzelnen beinhalten und wie diese global umzusetzen sind, bedarf weiterer Diskussion. Punkt 3 ist umstritten, da zu befürchten ist, dass einseitig technische Lösungen gefördert werden und weniger ökologische und soziale Belange berücksichtigt werden.

WAS KÖNNEN VERBRAUCHER*INNEN TUN?

Eine Vielzahl von alternativen landwirtschaftlichen Organisationsformen, Aktionsgruppen, Netzwerken und Kooperationen sind in den letzten Jahren entstanden: solidarische Landwirtschaft, Food Coops, Urban-Gardening-Projekte, Bio-Städte, Regionalwert-AGs, Ernährungsräte u. v. m. Neue Konzepte beteiligen Verbraucher*innen an der Preisgestaltung, bieten Möglichkeiten zum Mitmachen, schaffen Transparenz und somit Vertrauen zwischen Konsument*innen und Produzent*innen. Schauen Sie sich doch mal in Ihrer Region um und entdecken Sie, wer bereits aktiv ist.

istockphoto.com/© Sanjeri

WELCHE ROLLE SPIELT DIE POLITIK?

Aber auch die Politik muss nachhaltige Ernährung fördern. Ein wichtiger Hebel dafür bildet die Gemeinschaftsverpflegung. Einige Städte und Bundesländer gehen mit gutem Beispiel voran: Sie geben Mindestanteile für die Verwendung von Bio-Produkten in Kitas und Schulen vor oder sie verankern die verbindliche Umsetzung der DGE-Qualitätsstandards für die Kita- und Schulverpflegung. In Kombination mit Ernährungsbildung kann dies das Ernährungsverhalten von Kindern nachhaltig verändern, den Gesundheitsstatus verbessern und langfristig einen gesamtgesellschaftlichen Beitrag erzielen.

Dringend notwendig ist außerdem die Gestaltung von Ernährungspolitik verbunden mit der Aufgabe, allen Menschen mehr gesundheitsfördernde, sozial-, umwelt- und tierwohlverträgliche Wahlmöglichkeiten zu bieten. Dazu gehört, dass die nachhaltigeren Varianten leicht als solche zu erkennen sind. Zusätzlich helfen Preisanreize, die es naheliegender machen, die nachhaltigere Wahl zu treffen.

Weltweit sollte der agrarökologische Ansatz stärker gefördert werden. Denn Agrarökologie setzt auf einen vielfältigen und ressourcenschonenden Anbau von Nahrungsmitteln, schafft lokale Verarbeitungs- und Vermarktungsmöglichkeiten, stärkt die Gemeinschaft und trägt zu einer gesünderen Ernährung der Einzelnen bei.

QUELLEN UND WEITERE INFOS

Agrar Koordination (2020): Nachhaltige Kita- und Schulverpflegung – wie geht das? Eine Handreichung für alle, denen gutes Essen am Herzen liegt.

Agrar Koordination (2020): Land ist unser Leben: Eine Reportage über die agrarökologische Bewegung in Südbrasilien.

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) (2020): Planetary Health Diet: Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung.

Crippa et al. (2021): Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. In: Nature Food 2 (3), S. 198-209.

EAT-Lancet Commission (2019): Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Food Planet Earth.

FAO (2012): Sustainable diets and biodiversity – Directions and solutions for policy research and action. Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger.

Heinrich-Böll-Stiftung (2018:) Fleischatlas 2018. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel.

Umweltbundesamt (2020): Was ist der One-Health-Ansatz und wie ist er umzusetzen?

WBAE (2020): Politik für eine nachhaltige Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten.

VIELEN DANK

Der Inhalt dieser Publikation spiegelt nicht notwendigerweise den Standpunkt der Förderer wider. Wir danken für die finanzielle Unterstützung unserer Arbeit.

DIESE PUBLIKATION WURDE GEFÖRDERT VON

MISEREOR IHR HILFSWERK

GLS Treuhand Zukunftsstiftung Landwirtschaft

Umverteilen! Stiftung für eine, solidarische Welt

Brot für die Welt mit Mitteln des Kirchlichen Entwicklungsdienstes

HERAUSGEBER
Agrar Koordination / FIA e. V.
Nernstweg 32
22765 Hamburg
040 - 392526
info@agrarkoordination.de
www.agrarkoordination.de

AUTORINNEN
Mireille Remesch
Jana Zotschew

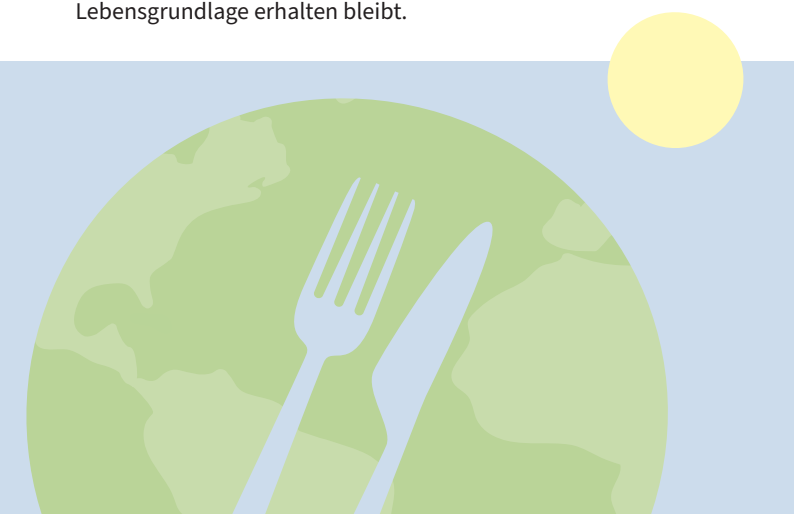
GESTALTUNG/ ILLUSTRATION
Katika Design &
Verena Fäth

Juni 2021

BANKVERBINDUNG
Forum für Internationale Agrarpolitik (FIA) e. V.
GLS Bank // IBAN DE 29 4306 0967 2029 5635 00

Die Agrar Koordination engagiert sich als gemeinnütziger Verein mit entwicklungspolitischer Informations-, Kampagnen- und Bildungsarbeit für eine zukunftsfähige Landwirtschaft, gerechte Agrarpolitik und nachhaltige Ernährung.

Mit unserer Arbeit setzen wir uns dafür ein, dass sich alle Menschen heute und in Zukunft gesund ernähren können, Armut weltweit überwunden wird und unsere natürliche Lebensgrundlage erhalten bleibt.



AGRAR
KOORDINATION

Forum für internationale Agrarpolitik e.V.