

ROSEMARIE ZEHETGRUBER

Richtig essen – aber wie?

Ernährungsempfehlungen auf dem Prüfstand



Widersprüchliche Ernährungsempfehlungen, Lebensmittelskandale, ein unüberschaubares Angebot an Lebensmitteln. Dabei den Durchblick zu bewahren, erfordert sehr viel Wissen und Entscheidungskompetenz. So manche als gesundheitsfördernd geltende Ernährungsempfehlung ist aufgrund ökologischer oder sozialer Auswirkungen keineswegs empfehlenswert.

EMPFEHLUNG 1

Mehr Obst und Gemüse – „5 am Tag“

5 Portionen Obst und Gemüse (500 – 800 g) am Tag. Derzeit essen ÖsterreicherInnen durchschnittlich rd. 50 kg Obst und Gemüse pro Jahr. Empfohlen werden mindestens 169 kg/Jahr (Österr. Ernährungsbericht, 2003).

Wertvolle Inhaltsstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe

Gesundheitsfördernde Wirkungen:

- Risikominderung, an bestimmten Krebsarten zu erkranken
- Schutzwirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Knochenstärkung
- günstiger Einfluss auf Blutzuckerwerte, Immunsystem und Infektionsvorbeugung
- verringertes Risiko für Übergewicht

Die Kehrseite:

- Obst und Gemüse sind am stärksten mit Pflanzenschutzmitteln belastet. Höchstwertüberschreitungen für Rückstände von Pestiziden sind je nach Obst und Gemüseart bei 5–10 % der Proben keine Seltenheit. Importierte Ware ist meist stärker belastet als einheimische. Früchte, die druckempfindlich sind und weite Transportwege überstehen müssen, sind oft zusätzlich mit Fungiziden belastet.

Eine Überschreitung der Grenzwerte bedeutet nicht automatisch, dass das Lebensmittel gesundheitsschädlich ist, die Wahrscheinlichkeit ist aber erhöht. Kinder erreichen die für sie akzeptable tägliche Aufnahme an Pestizidrückständen schneller. Es ist wenig über Langzeit- oder Summenwirkungen von Pestizidrückständen bekannt.

- Bananen aus Mittelamerika, Tomaten aus Spanien, ... Transporte und Lagerung verbrauchen Energie. Die arbeitsintensive Obst- und Gemüseproduktion

wird in Billiglohnländer oder Regionen mit landschaftszerstörender Intensivlandwirtschaft wie Almeria (Spanien) ausgelagert. Mehr zu den ökologischen Effekten der Produktion von Obst und Gemüse ist im Kasten „Zukunftsfähige Ernährung“, Seite 15 nachzulesen.

Fazit:

- Obst und Gemüse **aus biologischer Landwirtschaft** werden umweltschonend erzeugt und enthalten kaum bis gar keine Pestizidrückstände.
- **Saisonale** Produkte kommen meist aus Freilandanbau oder sonnenbeheizten Gewächshäusern bzw. Folientunneln.
- Früchte **aus der Region** sind eher ausgereift und bieten vollen Geschmack und Nährstoffgehalt. Die Transportwege sind kurz und damit umweltschonender. Regionaler Einkauf auf Bauernmärkten, Ab-Hof oder die Bestellung einer Gemüse-Abokiste bietet die Möglichkeit, auch alte Sorten und Arten neu zu entdecken.

Webtipp

Simonne Baur: We feed the world. Materialien zu einem Film von Erwin Wagenhofer, kostenloser Download auf: www.kinomachtschule.at/wefeedtheworld/material.html

EMPFEHLUNG 2

Mehr Meeresfisch – 2 Portionen pro Woche

Die Empfehlung lautet: 2 Fischmahlzeiten pro Woche, eine Portion (80–150 g) fettarmen und eine Portion (70 g) fettreichen Seefisch. Der Pro-Kopf-Verbrauch für Fisch liegt hierzulande bei rd. 6 kg/Jahr. Das entspricht ungefähr 3 Fischmahlzeiten pro Monat. Die



empfohlenen 2 Portionen Fisch pro Woche entsprechen 20 kg/Jahr (Österr. Lebensmittelbericht 2003, Österr. Ernährungsbericht 2003).

Wertvolle Inhaltsstoffe: hochwertiges Eiweiß, Vitamine (A, D), Mineralstoffe (Jod), Omega-3-Fettsäuren. Besonders der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren macht Meeresfisch so empfehlenswert. Sie mildern Entzündungsreaktionen, hemmen die Verklumpung von Blutplättchen, senken das Risiko für Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt, den Triglyceridspiegel und den Blutdruck.

Die Kehrseite:

- Rd. 70 % der Fischbestände sind voll genutzt oder überfischt. Die empfohlenen Fischmengen lassen sich auf umweltschonende Art nicht gewinnen.
- Auch Fische enthalten Schadstoffe (Schwermetalle, polychlorierte Biphenyle, zinnorganische Verbindungen, Medikamentenrückstände aus Aquakultur). Aus diesem Grund wird Kleinkindern, Schwangeren oder stillenden Frauen geraten, auf hohen Fischkonsum zu verzichten.

Fazit: Eine Ausdehnung des Fischfanges ist ökologisch nicht vertretbar. Hoher Fischkonsum ist mit unserer Esskultur nicht vereinbar.

- Wenn Fisch, dann Süßwasserfisch aus biologischer Produktion bzw. Fisch aus Beständen, die nicht überfischt sind oder aus medikamentenintensiver Zucht kommen. Eine Bewertung kann nachgelesen werden unter <http://marktcheck.greenpeace.at/fischfuehrer.html>
- Jod ist auch in Milch, Roggen, manchen Gemüsearten und in jodiertem Salz enthalten. Mit 6–8 g Speisesalz und der üblichen Nahrung wird die empfohlene Jodaufnahme erreicht.
- Bestimmte Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) kommen auch in Süßwasserfisch, Leinsamen, Nüssen, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl oder Portulak vor. Die von den Ernährungsgesellschaften empfohlene Menge von 1,25 g Alpha-Linolensäure/Tag wird durch 1–2 Esslöffel Rapsöl täglich plus gelegentlich eine Handvoll Walnüsse gedeckt.
- Für die Vitamin D-Produktion sind Spaziergänge in der Sonne empfohlen.

Webtipps

www.greenpeace.at/fischeinkauf.html,
www.delphinschutz.org/thunmarken.htm,
<http://lde.msc.org>, www.fair-fish.ch, www.wwf.at,
www.thinkshrimp.de, www.alpenlachs.at

Zukunftsfähig essen

Die gesamte bioproduktive Fläche der Erde beträgt 11,5 Milliarden Hektar. Auf 6,4 Milliarden Menschen aufgeteilt, ergibt dies 1,8 ha pro Kopf. Diese Fläche steht jedem Menschen zur Verfügung. In Österreich verbraucht jede Person allerdings 4,6 ha pro Kopf (2004). Wir können es uns leisten, Fläche aus anderen Ländern und Regionen mitzunutzen, zum Beispiel für die Futtermittelproduktion. Würden alle ErdenbürgerInnen unseren Lebensstil teilen, bräuchten wir 3 Planeten. Wir haben aber nur eine Erde.

Diese Berechnungsmethode nennt man „**Ökologischer Fußabdruck**“ oder „**footprint**“. Als Maß wird der „globale Hektar“ (gha) herangezogen. Er entspricht einer Hektar Fläche mit durchschnittlicher biologischer Produktivität. Das Maß gleicht also die unterschiedliche Fruchtbarkeit in verschiedenen Ländern und Regionen aus.

Der Ökologische Fußabdruck von ÖsterreicherInnen setzt sich wie folgt zusammen:

- ca. 1/3 Ernährung (davon 70–90 % für tierische Lebensmittel)
- ca. 1/4 Wohnen
- ca. 1/5 Mobilität
- ca. 1/6 Konsum, Güter, Dienstleistungen

Unsere Ernährungsweise hat den größten Effekt auf den Ökologischen Fußabdruck. Wir „verspeisen“ rd. 1,5 gha (= globaler Hektar) pro Person, also fast die ganze uns zur Verfügung stehende bioproduktive Fläche.

Zukunftsfähig essen bedeutet:

■ Weniger tierische Produkte

70–90 % des Ökologischen Fußabdrucks unserer Ernährung stammen von der Tierhaltung. Daher die Empfehlung: den Fleischkonsum stark reduzieren, Fleisch von Weidetieren (Rind, Schaf, Ziege) bevorzugen. Widerkäufer fressen Gras, das für den Menschen sonst nicht verwertbar wäre. Verfüttertes Getreide schraubt den Ökologischen Fußabdruck hinauf.

■ Mehr Bio-Lebensmittel

Die biologische Landwirtschaft belastet die Umwelt deutlich weniger: Sie verbraucht ein Drittel weniger Primärenergie, verursacht um über 50 % geringere Emissionen von Treibhausgasen und führt zu einer besseren Bodenqualität sowie größerer Artenvielfalt.

■ Regionales und Saisonales bevorzugen

Der Kauf regionaler Produkte verringert den Transportaufwand. Glashaushausgemüse erfordert bis zu zehn Mal mehr Energieeinsatz als saisonales Freilandgemüse.

■ Wenig verarbeitet, umweltfreundlich verpackt

Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, je aufwändiger es verpackt und je länger es gekühlt oder tiefgekühlt gelagert wird, desto größer der Fußabdruck. Bei Tiefkühlgemüse liegt die Umweltbelastung beispielsweise etwa zehnmal höher als bei frischer Ware.

Informationen zum Ökologischen Fußabdruck:

www.einefueralle.at
www.footprintnetwork.org
www.greenpeace.at