Ein Weltspeiseplan für Mensch und Umwelt

Was soll auf den Tisch kommen?, Bild: Pixabay (CC0)

Ein Team aus WissenschaftlerInnen unterschiedlichster Disziplinen hat sich in einer groß angelegten Studie damit beschäftigt, welche Ernährung für die Gesundheit und unseren Planeten am besten ist. Die Ergebnisse wurden jetzt im renommierten Fachjournal „The Lancet“ veröffentlicht.

Nachhaltige Landwirtschaft für wachsende Weltbevölkerung

Bis 2050 wird die Weltbevölkerung Berechnungen zufolge auf 10 Milliarden Menschen anwachsen. Um diese ernähren zu können, ist eine radikale Veränderung der Ernährungsgewohnheiten rund um den Globus nötig- so die WissenschaftlerInnen. Dies ist nicht nur wichtig, um eine ausgewogene und ausreichende Ernährung sicherzustellen, die entscheidend für die Gesundheit der Menschen ist. Auch die Nachhaltigkeit im landwirtschaftlichen Anbau wurde von den StudienautorInnen ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt. Und genau darin liegt das Besondere der vorliegenden Studie: Sie lässt die beiden Aspekte gleichzeitig in die Entwicklung eines idealen Speiseplans einfließen.

Die EAT Studie

37 ForscherInnen aus 16 Ländern arbeiteten gemeinsam an der Entwicklung der „planetary health diet“. Schon mit dem Namen wird betont, was das Anliegen der Beteiligten ist: Einerseits sollen die Ressourcen auf dem Planeten Erde nachhaltig genutzt werden, um nicht zuletzt die Umwelt zu schonen, die Biodiversität zu erhalten und das Überleben auf dem Planeten zu sichern. Andererseits sollen damit die Menschen gleichzeitig gesund ernährt werden können. Die ideale Ernährung soll unter anderem beispielsweise dazu führen, dass das Risiko für Herz- und Kreislauferkranken drastisch gesenkt wird.

Viel Gemüse, weniger Fleisch

Die wesentliche Botschaft der EAT Studie unterscheidet sich auf den ersten Blick nicht stark von bisherigen Ernährungsempfehlungen der letzten Jahre. Allerdings enthält die „planetary health diet“ aufs Gramm genaue Angaben, wie viel von jedem Lebensmittel im Durchschnitt pro Tag konsumiert werden sollte - und das von allen Menschen weltweit. Außerdem bezogen die ForscherInnen verschiedene Faktoren der nachhaltigen Lebensmittelproduktion in ihre Berechnungen mit ein: Erhaltung der Biodiversität, reduzierter Wasserverbrauch, keine zusätzlichen Anbauflächen, geringere CO2- Produktion und zahlreiche

andere.

Die ideale Tageszufuhr an Nahrung sollte sich laut Studie so zusammensetzen:

- 300 Gramm Gemüse: unterteilt in 100 Gramm dunkelgrünes Gemüse, 100 Gramm rotes/oranges Gemüse und 100 Gramm anderes Gemüse
- 250 Gramm Milchprodukte inklusive Käse
- 230 Gramm Getreide
- 200 Gramm Obst
- 25 Gramm Soja, 50 Gramm Bohnen oder Linsen, 25 Gramm Erdnüsse und 25 Gramm Walnüsse
- Knapp 52 Gramm Fette und Öle, aber darunter keine Butter
- 50 Gramm Kartoffeln oder andere stärkehaltige Knollen
- 43 Gramm Fleisch: davon 7 Gramm rotes Fleisch, 7 Gramm Schweinefleisch und 29 Gramm Geflügel
- 31 Gramm Zucker
- 28 Gramm Fisch und Meeresfrüchte
- 13 Gramm Ei

Umsetzung des Speiseplans schwierig

Um diesen Speiseplan umzusetzen, müssten Regierungen weltweit auf allen Ebenen daran arbeiten, damit die Voraussetzungen für ein Umdenken in der Gesellschaft geschaffen werden. Dabei führen die StudienautorInnen viele Faktoren wie nachhaltigere Bewirtschaftung von landwirtschaftlichen Nutzflächen oder die Verwertung von Speiseresten an, die dabei neu geregelt werden müssten. Im Zuge dessen müsste gleichzeitig die Einhaltung der UN Sustainable Development Goals vorangetrieben werden. Nachhaltige Nutzung der Ressourcen des Planeten soll letztendlich Hand in Hand mit einer Verbesserung der Gesundheit der Weltbevölkerung gehen, so lautet der wichtige Aufruf der EAT Lancet Kommission. Ein ambitioniertes Ziel, das nicht einfach umzusetzen scheint. Die WissenschaflerInnen sehen darin allerdings die Chance, Mensch und Umwelt gleichermaßen zu „retten"- und das mithilfe ihres Weltspeiseplans. Dafür müsste ein radikaler Wandel in der Ernährung und damit in der Gesellschaft weltweit vorangetrieben werden.

ja, 21.02.2019

Quellenangaben

Zeit.de, abgerufen am 8.2.2019

Wiener Zeitung Nr. 013/Freitag, 18. Jänner 2019: Wie man essen soll

(Seite 5)

Originalpublikation

Willett W., Rockström J., Loken B. et al.: Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):447-492. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4. Epub 2019 Jan 16.