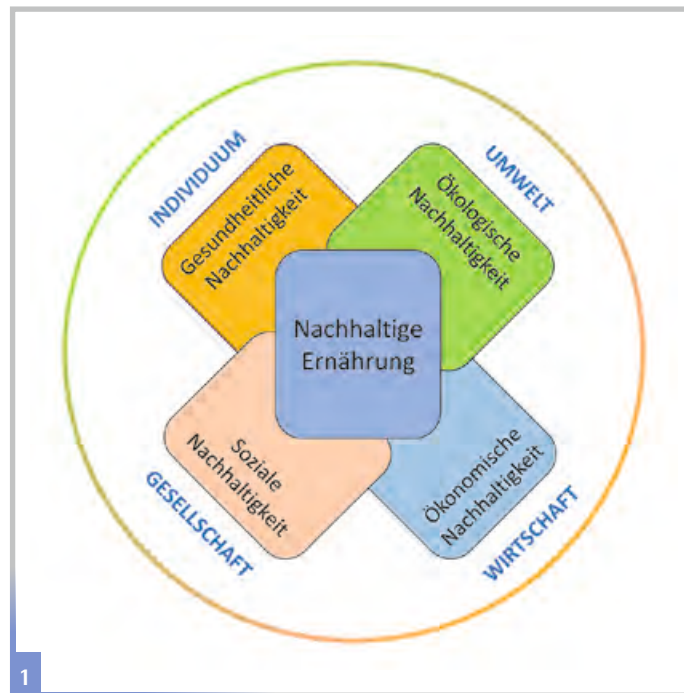


„Erst kommt das Fressen, dann die Moral“

Was Nachhaltigkeit in der Ernährung mit Bertolt Brecht zu tun hat

Das Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren mit den physiologisch-biochemischen Aspekten der Prävention ernährungsassoziierter Erkrankungen sowie mit Nutzen und Risiken pflanzlich orientierter Ernährungsformen. Die Vielschichtigkeit dieses Themas erfordert interdisziplinäre Forschungsansätze, damit die gesundheitlichen Wirkungen sowie die ökologischen, ökonomischen und sozialen Konsequenzen differenziert erfasst werden können. Im Detail sind noch viele Fragen offen.



Sozialkritik gegen die Doppelmoral der Bourgeoisie hatte Bertolt Brecht im Sinn, als er vor mehr als 90 Jahren Mackie Messer in der Dreigroschenoper den heute berühmten Satz in den Mund legte: Nur wer satt ist, der kann es sich „leisten“, auch über moralisch richtiges Handeln nachzudenken. Inzwischen als Metapher in vielen Bereichen genutzt, gibt diese Aussage gerade aus Sicht der Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaft Anlass zum Umdenken.

Anatomisch wie physiologisch-biochemisch ist der Mensch als Allesesser in der Lage, opportunistisch das zur

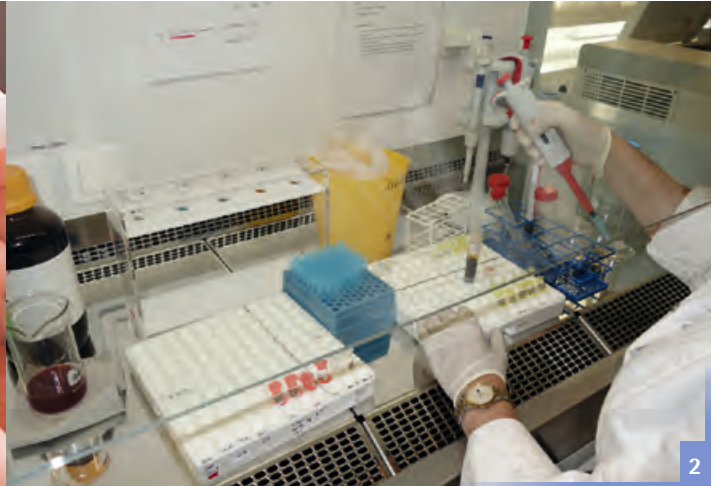
Ernährung zu nutzen, was die Natur bietet. Tatsächlich scheint der evolutionäre Erfolg der Spezies Mensch genau auf dieser Flexibilität zu beruhen. Ernährung und Gesundheit sind dabei nicht nur im Sinne einer Vermeidung von Nährstoffmangelercheinungen verbunden. Die Lebensmittelauswahl ist gleichermaßen bedeutsam für die langfristige Gesundheit. So werden unter anderem Übergewicht, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs wesentlich von der Ernährung beeinflusst; sie stellen die Haupttodesursachen in Industrieländern und zunehmend auch in Schwellenländern dar.

Diesen Folgen von Über- und Fehlernährung steht der weltweite Hunger gegenüber, der rund 700 Millionen Menschen betrifft, etwa 11 Prozent der Weltbevölkerung.

Was wir essen hat nicht nur direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit, sondern gleichermaßen auf Gesellschaft, Wirtschaft und Umwelt (Abbildung 1). Diese inter- und transdisziplinäre Perspektive blieb lange unberücksichtigt. Vor denker eines holistischen wissenschaftlichen Ansatzes, der die unterschiedlichen Dimensionen der Ernährung zusammenführte, war der Gießener Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Claus Leitzmann. Als er 1981 gemeinsam mit engagierten Studierenden die erste Auflage des Werks „Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung“ veröffentlichte, wurde er oftmals nicht verstanden oder gar belächelt, hatte er sich doch von der „reinen“ Naturwissenschaft entfernt und im Wortsinn den „Blick über den Tellerrand“ gewagt. Rückblickend bezog er viele Aspekte ein, die heute Teil internationaler Bemühungen sind. Betrachtet man die 17 Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 der Vereinten Nationen (UN), so ergeben sich bei allen Beziehungen zur Ernährung.

Ist von Ernährung und Nachhaltigkeit die Rede, dann wird darunter häufig – viel zu eng

Abbildung 1
Eine nachhaltige Ernährung ist nicht nur für die Gesundheit des Einzelnen zentral, sondern nimmt auch Einfluss auf viele weitere Aspekte.
Quelle: eigene Darstellung



gefasst – verstanden, wie unsere Lebensmittelauswahl Umwelt und Ressourcen beeinflusst. Ein im Januar 2019 erschienener Report der EAT-Lancet Kommission hat die Auswirkungen der globalen Ernährungsgewohnheiten auf fünf verschiedene Umweltbereiche (Emission von Treibhausgasen, Nutzung von Ackerland, Wasserverbrauch, Stickstoff- und Phosphoreintrag) aufgezeigt.

Daraus ergibt sich, dass im Zentrum einer zukünftigen nachhaltigen Ernährungsweise eine Verminderung des Konsums vom Tier stammender und eine stärkere Betonung pflanzlicher Lebensmittel steht.

Am Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung finden sich in diesem Kontext vielfältige Forschungsaktivitäten. Diese betreffen unter anderem die Isolierung gesundheitsförderlicher Lebensmittelinhaltsstoffe und die Aufklärung ihrer Wirkmechanismen. In Humanstudien wird gleichermaßen untersucht, welche Wirkungen solchen Substanzen in Prävention und Therapie von Erkrankungen zukommt und wie sich komplexe Kostformen auf Ernährungs- und Gesundheitsstatus auswirken.

Die potenziellen Vorteile einer pflanzlich orientierten Ernährungsweise für Umwelt und Gesundheit sind im Grundsatz unbestritten. Allerdings gibt es „die“ pflanzenbetonte Ernährung ebenso wenig wie „die“ fleischhaltige Ernährung. Deshalb ist eine differenzierte Betrachtung von Nährstoffversorgung, Gesundheitszustand, Immunfunktion und Leistungsfähigkeit ebenso notwendig wie die Ermittlung ökologischer und anderer Folgen. Dies zu untersuchen ist Gegenstand mehrerer aktueller Studien, in deren Mittelpunkt drei Gruppen stehen:

- Omnivoren, die einen für Industrieländer typischen Fleischverzehr aufweisen,
- Flexitarier, die selten Fleisch verzehren sowie
- Veganer, die ausschließlich pflanzliche Lebensmittel konsumieren.

Ein Ziel ist es dabei, einen Bewertungsmaßstab in Form einer individuell zu berechnenden Kennzahl zu entwickeln, die es erlaubt, die Qualität der Ernährung zu beurteilen. Die bisherigen Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine flexitarische Ernährungsweise die Vorzüge einer rein pflanzlichen und einer fleischreichen Kost kombiniert, ohne deren jeweilige Nachteile aufzuwei-

sen. In Kooperation mit der Universität Göttingen liegen inzwischen auch Daten zu den Umwelteffekten der verschiedenen Ernährungsweisen vor.

Es zeigt sich, Brecht ist aktueller denn je – auch wenn der Zusammenhang genau umgekehrt ist: Erst muss die Moral kommen, dann kommt das Essen. Die langfristige Versorgung aller Menschen mit Lebensmitteln, die Erhaltung der individuellen Gesundheit, soziale Gerechtigkeit und Schutz der Umwelt lassen sich nur durch moralisches Handeln und Umdenken beim Essen sichern.

Prof. Dr. Andreas Hahn
→ Infos und Kontaktdaten ab Seite 78

Abbildung 2
Um die gesundheitlichen Wirkungen verschiedener Ernährungsformen zu erfassen, sind Blutproben erforderlich, die mit unterschiedlichsten Methoden untersucht werden.

Quelle: Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung

Abbildung 3
Im Grundsatz unbestritten: Eine pflanzlich orientierte Ernährung ist für Umwelt und Gesundheit vorteilhaft.
Foto: wichai bopatay/pixabay

