

LANCET-KOMMISSION EAT

Planetary Health Diet



Eine Kommission von 37 internationalen Experten aus 16 Ländern hat den aktuellen Forschungsstand zur Welternährung erhoben und daraus die Forderung nach einem „radikalen Wechsel in der Ernährung“ abgeleitet. Dieser sei „dringend notwendig“, da drei Milliarden Menschen weltweit fehlernährt sind, entweder unter- oder überernährt. Die Autoren haben auch berechnet, wie eine **gesunde und nachhaltige Ernährung** (planetary health diet) aussehen sollte: Auf der Basis von 2.500 Kilokalorien täglich empfehlen sie folgende Zusammensetzung: 232g Vollkorn-Produkte, 300g Gemüse, 200g Obst, 250g Milchprodukte, 43g Fleisch, 28g Fisch, 125g Hülsenfrüchte und Nüsse, 40g ungesättigte Fettsäuren, 31g Zucker und andere Süßungsmittel.

Die Einteilung sei aber flexibel, die angegebenen Spannen relativ groß (ausgenommen Fleisch). Mit einer solchen Ernährung ließen sich jährlich 11 Millionen Todesfälle weltweit vermeiden, sind die Autoren überzeugt, rund 20 Prozent aller Sterbefälle von Erwachsenen.

Prof. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE), fordert daher von der Politik „entschlossene Maßnahmen zur Korrektur“ in Form von vier konkreten Maßnahmen:

- Start einer Informationskampagne für Verbraucher auf Basis ernährungsmedizinischer Grundlagen, um den Konsum von rotem Fleisch drastisch zu reduzieren.
- Eine möglichst rasche Umstellung der Landwirtschaft zur Reduktion der Fleischproduktion mit Forcierung des Gemüseanbaus.
- Verzicht auf Werbemaßnahmen, die einen erhöhten Fleischkonsum unterstützen.
- Eine Diskussion über preisgesteuerte Maßnahmen.

GESUNDE LEBENSJAHRE

Aufholbedarf

Österreich liegt im Vergleich der Anzahl der gesunden Lebensjahre deutlich unter dem EU-Schnitt: **64,2 Lebensjahre** (das sind 77 Prozent ihrer Gesamtlebenszeit) verbringen Frauen in der Europäischen Union „in Gesundheit“. In Österreich sind es hingegen nur **57,1 Jahre**, ergibt den viertletzten Platz. Nur einen Platz besser schneiden Österreichs Männer ab: **57 Jahre (im Vergleich zu 63,5 Jahren** oder 81 Prozent der Gesamtlebenszeit im EU-Schnitt). An der Spitze findet sich einmal mehr das Gesundheitsvorzeigeland Schweden: 73,3 gesunde Lebensjahre bei den Frauen, 73,0 bei den Männern.