



Essen gegen den Klimawandel

Nachhaltigkeit. Im Jänner brachte die EAT-Lancet Commission eine Ernährungsempfehlung heraus, die nicht nur dem menschlichen Organismus auf den Leib geschneidert ist, sondern auch unserem Planeten. Das Neue daran: Mit einer flächendeckenden Ernährungsumstellung könnte der Klimawandel noch gestoppt werden.

Von **Katrin Derler**

Wer erstmals von der „planetary health diet“ hört, ist vermutlich aus Erfahrung skeptisch – klingt sie doch nur wie die nächste Trenddiät. Tatsächlich steckt dahinter jedoch eine groß angelegte Lancet-Studie mit einem besonders ambitionierten Ziel: Die Menschheit weltweit gesünder zu machen und dabei auch noch den Planeten Erde vor einer durch Klimawandel bedingten Unbewohnbarkeit zu bewahren. Würde sich die gesamte Menschheit bis 2030 an die Empfehlungen der Kommission halten, könnten 11,1 Million Todesfälle durch ernährungsbedingte Erkrankungen verhindert sowie CO₂-Emissionen und Erderwärmung stark verringert werden.

Das Prinzip ist wirklich einfach: Gegessen wird hauptsächlich pflanzlich, ballaststoffreich und fleischarm – und das ganze regional und saisonal.

35 Gramm Fleisch pro Tag

Einer der Hauptfaktoren betrifft den Fleischkonsum: Dieser soll, so die Studienautoren, im Schnitt auf 35 Gramm pro Tag oder knapp 250 Gramm pro Woche gesenkt werden – das entspricht etwa einem großen Stück Hühnerbrust oder einem durchschnittlichen Rib Eye Steak. Diese Menge sei nicht nur irgendeine Angabe, sondern durch wissenschaftliche Untersuchungen und die in der Studie angegebene Literatur sehr gut belegt, erklärt Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin. Widhalm ist sich sicher, dass auch die WHO diese neue Empfehlung in ihren Aktionsplan aufnehmen wird.

Das Problem bei Fleisch ist neben seiner überaus schlechten ökologischen Bilanz vor allem auch der medizinische Aspekt. Denn nicht nur tierische Fette bereiten dem menschlichen Körper in größeren Mengen Probleme: Auch das Protein scheint in Zusammenhang mit Übergewicht zu stehen. „Je mehr Protein Jugendliche verzehren, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie übergewichtig werden“, sagt Widhalm. Dabei komme es jedoch auf die Art des Proteins an. Denn eine hohe Aufnahme von pflanzlichem Protein senke wiederum den Körperfettanteil. Mehr pflanzliches Eiweiß anstelle von tierischem Protein spiele daher in der Adipositasprävention schon bei Kindern und Jugendlichen eine bedeutende Rolle.

Der zweite Faktor in Sachen CO₂-Bilanz ist im Pflanzenreich zu finden: Selbst völliger Fleischverzicht ist kein Garant für umweltfreundliches Essverhalten. Nur wer hauptsächlich auf regionale und saisonale Kost setzt, schont damit die Umwelt. Zwar macht die Fleischproduktion einen Löwenanteil an den ausgestoßenen Schadstoffen aus, die Abgase von Nahrungsmitteltransporten sind jedoch nicht zu verges-

sen. Wer wirklich „grün“ leben will, verzehrt im Winter lieber Apfel und Birne statt Avocado oder Erdbeere.

Commitment von der Politik gefragt

Dass sich die Bevölkerung von einem Tag auf den anderen an diese Empfehlungen hält, ist natürlich nicht umsetzbar. Dazu fehlen derzeit sowohl das Bewusstsein als auch die Bereitschaft zur Umstellung. Widhalm fordert jedoch ein „Commit-

ment“ von der Politik: „Die Politik muss entscheiden, dass das ein Thema ist, dass sie annimmt.“ Dazu brauche es keine kleinteiligen nationalen Guidelines, hier würde auch eine gut gemachte europäische Leitlinie durchaus ausreichen. Dies kann jedoch nicht die Wissenschaft für sich entscheiden – hier müsse die Politik mitziehen. Die aktuelle Studie wäre für Widhalm ein guter Anlass: „Niemand hat sich um Zusammen-

hänge zwischen dem Verbrauch von tierischem Eiweiß, pflanzlichem Eiweiß und die Auswirkungen auf die Umwelt gekümmert. Das ist in meinen Augen ein Hammer.“ ■

Quellen: Willet et al.: Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
Pressekonferenz „Mit Essen die Welt retten“, 24. Februar 2019, Wien