

Nachhaltig Essen!

Die 20 reichsten Ländern weltweit verursachen rund 70% der Treibhausgasemissionen, davon stammen an die 25% aus dem Bereich Ernährung.

Überschwemmungen und Dürrekatastrophen als Folgen des Klimawandels, die Sicherstellung von Nahrung für die wachsende Weltbevölkerung, das Problem der Lebensmittelverschwendung sowie Lebensmittelskandale zeigen einen großen Handlungsbedarf in unserem Ernährungsverhalten auf. Das Thema Nachhaltigkeit in der Ernährung ist von zunehmender Bedeutung. Die mediale Präsenz des Themas hat das Interesse der Verbraucherinnen geweckt.

Eine nachhaltige Ernährungsweise berücksichtigt gleichrangig ökologische, wirtschaftliche, soziale, kulturelle und gesundheitliche Aspekte des gesamten Ernährungssystems!

Das vernetzte Ernährungssystem erfordert, positive Effekte zu fördern und negative Nebenwirkungen des jeweiligen Handelns auf das Gesamtsystem zu erkennen und zu vermeiden. Das bedeutet, es werden sämtliche Einflüsse entlang der Wertschöpfungskette eines Lebensmittels, von der landwirtschaftlichen Erzeugung über die Verarbeitung, Verpackung, den Transport und Handel bis hin zum Verkauf, Verzehr und der Abfallentsorgung berücksichtigt. Wenn wir über Ernährung sprechen werden jedoch vorwiegend gesundheitliche Aspekte berücksichtigt, wobei jede Ernährungsweise direkt oder indirekt Einfluss auf unsere Umwelt und Gesellschaft ausübt. Globale Probleme wie Hunger, Armut und Umweltbelastungen stellen ein wachsendes Problem dar und Folgen des Klimawandels, Verlust der Artenvielfalt bei Pflanzen und Tieren oder Dürrekatastrophen sind weltweit spürbar. Zudem existiert eine soziale Ungleichheit bei der Verteilung von Lebensmitteln und lebensnotwendiger Ressourcen wie Wasser und Anbauflächen. Die Problematik ist sehr komplex. Bereits in den 1980er-Jahren schufen die deutschen Wissenschaftler **Leitzmann und von Koerber mit der Konzeption der Vollwerternährung** eine Grundlage zur Umsetzung einer nachhaltigen Ernährungsweise.

Grundsätze einer Nachhaltigen Ernährungsweise (nach Koerber et al 2014, S. 263)

- Genussvolle und bekömmliche Speisen
- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
- Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
- Ökologisch erzeugte Lebensmittel
- Regionale und saisonale Erzeugnisse
- Umweltverträglich verpackte Produkte
- Fair gehandelte Produkte

Expertinnen, wie Diätologinnen, Ernährungswissenschaftlerinnen, Ernährungspädagoginnen, Köchinnen, Küchenleiterinnen, sind in ihrer Funktion als Multiplikatorinnen gefragt, dieses wachsende Bewusstsein in der Bevölkerung aufzugreifen und Konsumentinnen zu einem nachhaltigen Ernährungsstil zu motivieren.

Autorin:

Daniela Grach, MSc

AK Ernährungsarmut und Nachhaltigkeit des Verbands der Diätologen Österreich