

# Nachhaltige Ernährung: Die Bedeutung der „Big Four“ für unsere Zukunft

## NUTRITION HUBs VOICES IN NUTRITION

NUTRITION HUB versteht sich als wegweisende Wissensplattform für Zukunftsthemen der Ernährung. Das junge Unternehmen unter der Leitung der Gründerinnen Dr. Simone K. Frey und Lia Marlen Schmökel will den Austausch zwischen Expert\*innen, der Start-up-Szene und Entscheider\*innen aus der Industrie und dem gemeinnützigen Sektor fördern, um die Ernährung der Zukunft mitzugestalten.

Das soll gelingen unter anderem mit Webinaren wie jenes vom 28.09.2021 zum Thema **Nachhaltige Ernährung: Die Bedeutung der „Big Four“ für unsere Zukunft** mit Prof. Ulrike Arens-Azevedo. Unter Berufung auf das [DGE-Positionspapier zur nachhaltigen Ernährung](#), an dem die Vortragende federführend beteiligt war, erläutert sie die „großen Vier“ der nachhaltigen Ernährung.

- **Gesundheit**

Zentrales Ziel einer nachhaltigen Ernährung muss die Aufrechterhaltung und Verbesserung der Gesundheit der Menschen sein. Hier führt Prof. Arens-Azevedo vor allem eine erhöhte Lebenserwartung (gesunde Lebensjahre), gesteigertes Wohlbefinden und eine sinkende Prävalenz von Übergewicht und Adipositas an. Letztere ist im deutschsprachigen Raum immer noch sehr hoch und muss in den nächsten Jahren gesenkt werden.

- **Umwelt**

Die zweite Dimension der nachhaltigen Ernährung hat die Umwelt zu berücksichtigen. Laut dem DGE-Positionspapier soll eine „umwelt- und klimaschützende Ernährung, die zu den mittel- und langfristigen Nachhaltigkeitszielen Deutschlands passt“ erreicht werden. Die größte Aufgabe der kommenden Jahre wird sein, die weltweite Lebensmittelproduktion zu steigern und dabei den Ressourcenverbrauch und die Treibhausemissionen zu senken. Hier darf nicht nur das Endprodukt selbst berücksichtigt werden, sondern vielmehr die gesamte Produktionskette.

- **Tierwohl**

Um den wandelnden ethischen Ansprüchen der Gesellschaft gerecht zu werden, muss das Tierwohl gewahrt werden. Hier vermisst die Vortragende rechtliche Grundlagen bzw. eine einheitliche Kennzeichnungspflicht, wie dies etwa bei Bio oder Vegan bereits der Fall ist. Ohne diese rechtlichen Werkzeuge sei es nicht möglich, das Tierwohl in der Lebensmittelproduktion zu kontrollieren. Zudem sei man auf das Versprechen der Lebensmittelkonzerne angewiesen.

- **Soziales**

Eine nachhaltige Ernährung muss für alle ermöglicht werden und auch soziale Mindeststandards entlang der Wertschöpfungskette gewährleisten.

Diese vier Dimensionen zusammenfassend wird eine nachhaltige Ernährung beschrieben als „eine Ernährung mit geringen Umweltauswirkungen, die zur Ernährungssicherheit und zum gesunden Leben heutiger und zukünftiger Generationen beiträgt. Nachhaltige Ernährung schützt und respektiert die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, ist kulturell akzeptabel, zugänglich, wirtschaftlich fair und erschwinglich, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund und optimiert gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Ressourcen“.

## Faire Ernährungsumgebungen

Abschließend geht Prof. Arens-Azevedo auf faire Ernährungsbedingungen ein. Wie steht es um die aktuellen Ernährungsbedingungen und wann werden diese fair gestaltet? Sie beschreibt, dass die Motivation, sich gesund (und nachhaltig, Anm.) zu ernähren, im Allgemeinen hoch ist, es vielen Verbraucher\*innen jedoch nicht gelingt, ihre Ziele dementsprechend umzusetzen. Denn das Ernährungsverhalten passiert nicht immer reflektiert und bewusst, sondern ist auch das Ergebnis von Angeboten, Gewohnheiten und unbewussten Einflüssen.

Faire Ernährungsbedingungen beschreibt die Referentin anhand von vier Dimensionen und gibt zu bedenken, dass faire Ernährungsbedingungen nur dann erreicht werden, wenn sie einerseits auf menschliche Wahrnehmungs- und Entscheidungsmöglichkeiten sowie Verhaltensweisen abgestimmt sind und andererseits gesundheitsfördernder, sozial, umwelt- und tierwohlverträglicher sind und damit zur Erhaltung heutiger und zukünftig lebender Generationen beitragen:

- Exposition – was wir sehen (kalibriert die Wahrnehmung)
- Zugang zu Produkten und Räumen (Preise, soziale Normen)
- Auswahl (Angebot und Vielfalt, z.B. Portionsgrößen, Nudges)
- Konsum (Atmosphäre, konkrete Essumgebung)

Prof. Arens-Azevedos Fazit lautet, dass gesunde und nachhaltige Ernährung möglich ist, aber dazu bestimmte „Werkzeuge“ eingesetzt werden müssen:

- Es braucht ein verändertes (Speise-)Angebot. Der wirksamste Hebel ist, den Verzehr von tierischen Lebensmitteln zu verringern.
- Steuerungselemente der „**Big Four**“ (Gesundheit, Umwelt, Tierwohl, Soziales) betreffen immer die gesamte Prozesskette.
- Die Gestaltung einer fairen Ernährungsumgebung ist von zentraler Bedeutung.
- Die gesundheitsförderliche Auswahl sollte die leichtere ein – Nudges!

Erstellt von **Markus Hechenberger, MSc**

Image not found or type unknown



Anzeige