

e5-News

Gesunde Ernährung und Klimaschutz

Was wir essen hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit, und darüber hinaus auch auf das Klima. In Zeiten der Klimakrise sollten wir nicht nur auf unseren eigenen Bauch hören, sondern auch auf eine klimafreundliche Ernährung achten. Laut Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin, besteht eine gesunde Ernährung aus einer Mischung aus unterschiedlichen Lebensmitteln, die gut für den Körper sind und die ökologischen Auswirkungen auf unsere Umwelt so gering wie möglich halten.

Wie genau könnte so eine klimafreundliche Ernährung aussehen?

1. Weniger ist mehr

Es sollten über die tägliche Ernährung nur so viele Kalorien aufgenommen wie auch wieder verbrannt werden können. Bei geringer körperlicher Arbeit ist das natürlich weniger als bei körperlich anstrengender Tätigkeit. So verhindert man Übergewicht und reduziert den Bedarf an Lebensmitteln (und deren Produktion!).

2. Lebensmittel nach regionalen, saisonalen Angeboten und wenn möglich Bio auswählen

Saisonale Lebensmittel frisch aus der Region erfordern kurze Transportwege und schonen damit das Klima. Saisonale Angebote von regionalem Obst und Gemüse bringen über den Jahresverlauf genügend Abwechslung in den Speiseplan. Erdbeeren im Winter sollten wirklich nur die Ausnahme sein oder gänzlich vermieden werden. Wenn möglich sollten Bio-Produkte ausgewählt werden. Bei Bio kommt kein Kunstdünger zum Einsatz (besser für Umwelt und Klima), es finden sich keine Spritzmittelrückstände (besser für die Gesundheit) und laut den Richtlinien ist die Haltung der Tiere artgerechter (besser für das Vieh).

3. Ausreichend Obst und Gemüse, reduzierter Fleischkonsum

Für den Klimaschutz und die eigene Gesundheit sollte der Fleischkonsum reduziert werden. In Österreich essen wir traditionell sehr gern und viel Fleisch und liegen weltweit mit 59 kg Fleisch pro Kopf im Spitzenfeld. Ein regelmäßiger Konsum von rotem Fleisch wird mit erhöhtem Risiko für Diabetes, Herz-Kreislaufstörungen, Darmkrebs und Rheuma in Verbindung gebracht. Wurstwaren werden von der WHO als krebsfördernd eingestuft. Mehr Obst und Gemüse am Speiseplan würde also uns und dem Klima guttun.

4. Selber Kochen und auf Fertiggerichte verzichten

Fertiggerichte werden immer beliebter. Gleich vorweg: Die meisten Fertiggerichte können günstiger nachgekocht werden. Was bleibt ist eine Zeitersparnis. Ein gewichtiger Nachteil der Fertiggerichte ist das erhöhte Müllaufkommen. Bei der Klimarelevanz und dem Energieverbrauch gilt: Je mehr Verarbeitungsschritte für ein Fertigprodukt nötig sind, desto

mehr Energie wird benötigt. Wer auf regionale, unverarbeitete Produkte zurückgreift, spart viel an Energie und Transportwege.

5. Viel Wasser und möglichst auf industriell gefertigte Getränke verzichten

Das Gesundheitsministerium empfiehlt 1,5 l Wasser pro Tag zu trinken. Wer zu wenig trinkt, muss mit einer verringerten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, sowie z.B. Kopfschmerzen, Muskelkrämpfen und im schlimmsten Fall mit einem Kreislaufkollaps rechnen. Außerdem ist Leitungswasser, das bei uns zum Glück noch in sehr guter Qualität ausreichend zur Verfügung steht, das günstigste und auch klimaschonendste Getränk: keine Plastikflaschen, kaum Transport, kein Energieverbrauch bei der Produktion.

6. Tägliche Bewegung in den Alltag einbauen

Jede Treppenstufe ist ein Gewinn für Gesundheit und Klima! Kurze Strecken wie z.B. zum Hofladen ums Eck ruhig wieder einmal zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen. Als Richtwert gelten eine halbe Stunde pro Tag bzw. 2 ½ Stunden pro Woche. So beugen Sie Krankheiten vor, kräftigen Muskulatur und Gelenke und sind sogar glücklicher! Der Verzicht auf den Lift oder das Auto für kurze Strecken schont nebenbei unser Klima.

7. Lebensmittelabfälle verhindern

In Kärnten landen rund 70k g pro Person (37.500 Tonnen) an Lebensmittel in der Biotonne oder im Restmüll. 36 % der Lebensmittelabfälle fallen in privaten Haushalten und rund 30 % in der Außer-Haus-Verpflegung an. Ein großer Teil müsste nicht im Müll enden und wäre noch essbar gewesen. Ein großer Teil der Lebensmittelabfälle würde sich durch folgende Ansatzpunkte reduzieren lassen:

- Nur so viel kaufen, wie man in den nächsten Tagen auch sicher verbrauchen kann. Das ist gut für die Brieftasche und das Klima.
- Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbarkeitstest durchführen und erst danach wegschmeißen.
- Aus Essensresten können Sie neue kreative Gerichte machen.

Quelle: Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 8 Umwelt, Energie und Naturschutz
Weiterführende Links:

- <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/studie-ernaehrung-flaechenbedarf-klima>
- <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/fleisch/pwimachtfleischkrank100.html>
- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/zucker-uebersicht/zucker>
- <https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/wie-schaedlich-ist-zucker/>
- <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/workout/bewegung-im-alltag-es-lohnt-sich/>

Stand 05/2023