



ALPRO FOUNDATION

Pflanzliche Lebensmittel für eine umweltfreundliche Ernährung

Die wachsende Weltbevölkerung führt zu einer steigenden Nachfrage nach Lebensmitteln. Zugleich bewirkt ein weltweiter Trend hin zu einer „verwestlichten“ Ernährung eine stärkere Nachfrage nach fett- und proteinreichen Lebensmitteln. Diese Entwicklungen sind weder gut für die Gesundheit noch tragfähig für die Erde. Auf der 11. Europäischen Ernährungskonferenz der Federation of European Nutrition Societies (FENS) in Madrid diskutierten im Oktober 2011 daher führende Wissenschaftler über Essgewohnheiten, die sowohl umweltfreundlich als auch der Gesundheit zuträglich sind. Ausgewählte Beiträge werden hier kurz vorgestellt:

Die Doppelpyramide – ein Lebensmittelratgeber für gesunde Menschen und einen gesunden Planeten

Professor Gabriele Riccardi von der Universität Federico II in Neapel, Italien, entwickelte gemeinsam mit dem Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN) eine Lebensmittelpyramide, die neben den Ernährungsrichtlinien, die sich als positiv für die Gesundheit erwiesen haben, auch die Auswirkungen der Lebensmittelproduktion auf die Umwelt berücksichtigt. Das BCFN hat die Auswirkung verschiedener Lebensmittel nach dem Life-Cycle-Assessment-Ansatz analysiert. Diese Methode berücksichtigt Faktoren wie Treibhausgasemissionen und den Wasser- und Landbedarf während des gesamten Produktionsprozesses.

Verzehr von Protein und Nachhaltigkeit: Nahrungsmittelvielfalt in Europa

Professor Harry Aiking von der Vrije Universiteit Amsterdam untersuchte in einer Studie die Auswirkung verschiedener Proteinquellen auf die Umwelt. Für die Produktion von 1 kg tierischem

Protein werden circa 6 kg pflanzlichen Proteins benötigt und somit 85 % der kostbaren Proteine der Nutzpflanzen nicht für die menschliche Ernährung genutzt. Zusätzlich erfordert die Produktion tierischen Proteins bis zu 50-mal mehr Wasser als die pflanzlichen Proteins. Da 40 % der weltweiten Getreideernte und 70 % der Sojaernte an Nutztiere verfüttert werden, rät Aiking, diese Nutzpflanzen zur direkten statt zur indirekten Ernährung des Menschen zu nutzen.

Umweltfreundliche Ernährung: ein gesunder Weg zur Gewichtsabnahme und zur Rettung der Erde

Professor David Jenkins von der Universität Toronto untersuchte die Wirksamkeit einer Diät, die wenig Kohlenhydrate und viel pflanzliches Protein beinhaltet (Eco-Atkins-Diät). In einer vierwöchigen Metabolismusstudie verzehrten 47 übergewichtige und hyperlipidämische Frauen und Männer eine der folgenden isokalorischen Diäten:

- eine pflanzliche Diät (Eco-Atkins-Diät) mit wenig Kohlenhydraten (< 30 % der Energie), viel pflanzlichem Protein (31 % der Energie) und pflanzlichem Öl (43 % der Energie) oder
- eine ovo-lakto-vegetarische Diät mit vielen Kohlenhydraten (> 50 % der Energie aus Kohlenhydraten, 16 % aus Protein und 25 % aus Fett) als Kontrolldiät.

Nach vier Wochen lag der Gewichtsverlust in beiden Gruppen mit 4 kg vergleichbar hoch. Die Gruppe mit der Eco-Atkins-Diät zeigte jedoch eine größere Senkung des LDL-Cholesterins. Die Studie wurde um weitere 24 Wochen verlängert, in denen die Patienten die Wahl ihrer Lebensmittel in einer Diät (60 % des Kalorienbedarfs) nach Belieben bestimmen konnten. Am Ende hatte die

Gruppe mit der Eco-Atkins-Diät gegenüber der Kontrollgruppe mehr Gewicht verloren und die Senkung des LDL-Cholesterins war weiterhin größer als in der Kontrollgruppe.

Zusammensetzung einer optimalen, auf Pflanzen basierenden Ernährung

Brenda Davis, Ernährungsexpertin aus Kanada erklärte, wie eine auf Pflanzen basierende Ernährung in die Praxis umgesetzt werden kann. Neben der Gewährleistung, dass die Ernährung ausreichend Nährstoffe enthält, sollte pflanzliche Vollwertkost die Grundlage der Lebensmittelauswahl bilden. So sollten beispielsweise täglich neun oder mehr Portionen Gemüse und Obst („optimal, aber nicht immer leicht umsetzbar“) verzehrt werden, mindestens zwei Portionen am Tag aus Hülsenfrüchten bestehen und 30 bis 60 g Nüsse, Samen, Kerne oder Keime enthalten. Außerdem sollten täglich drei oder mehr Portionen Vollkornkost verzehrt werden. Frau Davis schloss mit dem Hinweis, dass Ernährungsexperten eine wichtige Rolle bei der Beratung für eine auf Pflanzen basierende Ernährung einnehmen, da sie in ihrer Funktion gewährleisten müssen, dass ein Ernährungsplan bzw. eine Ernährungsempfehlung sowohl umsetzbar als auch effektiv ist.

Lynne Garton
 Medizin-Journalistin

Inhalt und Redaktion

Übersetzt durch:
 Dipl. oec. troph Silke Lammers
 Alpro GmbH
 Münsterstraße 306, 40470 Düsseldorf

Weitere Informationen zum FENS-Symposium:
 silke.lammers@alpro.com