

ten von unserem aktuellen Ernährungsverhalten weg. Derzeit werden maximal drei Portionen Fleisch- und Wurstwaren in der Woche empfohlen, tatsächlich konsumieren erwachsene österreichische Männer die dreifache Menge, auch Frauen essen Mengen oberhalb der Empfehlung.“ Das, postuliert die Ernährungs-



Nachschauen

Wer sich informiert, weiß auch, was in Lebensmitteln wirklich drinnen ist.

werden nie Nutri-Score A haben, genauso wenig Milchprodukte“, erklärt sie. Per se schlecht sind sie nicht, aber erst wenn die Menschen wissen, was der Nutri-Score bedeutet, können gute Entscheidungen getroffen werden. Umgekehrt steige dann auch das Bewusstsein der Lebensmittelindustrie, gesündere Lebensmittel herzustellen.

”

Subventionen von gesundheitsfördernden Lebensmitteln oder Gratismittagessen in Kindergärten und Schulen können lenkend wirken.

Petra Rust

“

wissenschaftlerin unmissverständlich, sollte reduziert werden. Aber ginge sich das aus, eine derartige Umstellung?

Auch Soja geht uns nicht aus
Aus Gründen der Ernährungssicherheit muss sich niemand Sorgen machen. Ein gutes Beispiel ist Soja, das auch als Futtermittel eingesetzt wird. Was die Tiere dann weniger essen, können die Menschen verzehren. Allerdings, so Rust: „Die Qualität der Fleischersatzprodukte ist sehr heterogen. Es gibt jene, die für Gesundheit und Klima sehr gut sind, andere sind – salopp formuliert – auch nicht besser als eine stark gepökelte und gesalzene Wurst.“ Im Klartext: Ve-

gan bzw. vegetarisch bedeutet nicht automatisch gesünder. Allein Erbsenproteine zum Fleisch hinzufügen kann schon viel bewirken.

Es ist einiges in Bewegung, in 30 Jahren wird ein Supermarkt wohl ganz anders aussehen. „Die Industrie kann auf Food-Trends sehr rasch reagieren; ich würde mir wünschen, dass die Qualität von Convenience-Produkten zunimmt. Das heißt: geringerer Gehalt an Fett, Salz und Zucker sowie gute Fettqualität.“ Das wäre ein Gewinn für alle Seiten: Man könnte auf billige (Fleisch-) Produktion verzichten, die Landwirtschaft bekäme den notwendigen Preis bezahlt.

Bei den Kindern ansetzen

Denn das ist ein Problem der Zeit: Man verbindet Fleisch nicht mit Tier und befasst sich zu wenig damit, wie Lebensmittel hergestellt werden. Auch die Zustände bei der Ernte von Gemüse – Stichwort Spargel – sind mancherorts nicht menschenwürdig. Die Frage bleibt, wie man Menschen zu mehr Wissen um die Ernährung bzw. die Konsequenzen daraus bewegen kann. „Es braucht Bildung, damit Kinder lernen, wo Lebensmittel herkommen und wie sie produziert werden. In einer Studie konnten wir auch beobachten, dass das Ernährungsverhalten besser wird, je mehr Stunden Ernäh-

rung unterrichtet wird“, erklärt sie. Das Wissen hilft aber wenig, wenn es nicht umgesetzt werden kann, weil das Angebot fehlt.

Wenn die pflanzliche Alternative zum Schnitzel in der Gemeinschaftsverpflegung gebackene Champignons mit fetter Sauce sind, ist das nicht ideal. Aber ob Groß oder Klein, Menschen brauchen Orientierung.

Noch mehr Label?

„In einer weiteren Untersuchung, die ich gemacht habe, haben sich viele Menschen gewünscht, dass sie auf einen Blick erkennen können, welches Lebensmittel nachhaltig ist“, erzählt Petra Rust, „aber das gibt es nicht und das wird es in naher Zukunft vermutlich nicht geben. Es gibt noch zu wenige Erkenntnisse hinsichtlich der verschiedenen Aspekte, welche eine nachhaltige Ernährung ausmachen.“

Ein Beispiel zur Unterstützung der Lebensmittelauswahl bietet der Nutri-Score, den man vor allem aus Deutschland gut kennt. Dieses System zur Kennzeichnung des Nährwertprofils ist einfach gehalten, hat allerdings auch Einschränkungen. „Ein solches Label kann helfen, die Auswahl der ernährungsphysiologisch günstigeren Produkte innerhalb einer Produktgruppe zu erleichtern, aber es wäre der falsche Zugang, nur Produkte mit ‚grünem A‘ zu essen. Öle

Aufklärung vor Verpflichtung
Grundsätzlich bestünde auch die Möglichkeit, die Ernährung der Zukunft schneller zu erreichen, beispielsweise mit einem (europaweiten) Gesetz. Aufklärung solle jedenfalls vor Verpflichtung stehen, aber, „Subventionen von gesundheitsfördernden Lebensmitteln oder Gratismittagessen entsprechend der Qualitätsstandards in Kindergärten und Schulen können lenkend wirken“.

Die Veränderung von Ernährungsgewohnheiten ist aber ein langwieriger Prozess – es bedarf wohl Fingerspitzengefühl, um die Gesellschaft mit Anreizen, Ge- und Verboten zu einer nachhaltigeren Ernährungsform zu bewegen, die auch die Bedürfnisse der Produzenten mitbedenkt.

Bei einer nachhaltigen und gesundheitsfördernden Ernährung gilt es viele Aspekte zu berücksichtigen. Es ist kein Problem, sich ausgewogen, saisonal und regional zu ernähren. Andererseits ist auch Vielfalt eine gute Sache, und eine Tomate aus Italien kann trotz Transportwegs einen besseren CO₂-Abdruck haben als eine aus einem österreichischen Gewächshaus, das mit Gas geheizt wird. Es ist alles etwas kompliziert. Die gute Nachricht ist jedoch, dass hierzulande alles zur Verfügung steht. Und, so Rust: „Es wird alles immer transparenter.“