

Ernährung und Klima

Unser Ernährungsverhalten hat großen Einfluss auf unseren individuellen „ökologischen Fußabdruck“.

Wer in Deutschland lebt, isst im Durchschnitt jährlich gut 500 Kilogramm Lebensmittel und verursacht dadurch Treibhausgase, die der Emission von gut zwei Tonnen Kohlendioxid entsprechen.

Wir müssen essen und können uns daher jeden Tag aufs Neue entscheiden, welchen Einfluss wir mit unserem Einkaufs-, Ernährungs-, Transport- und Lagerungsverhalten auf das Klima nehmen.

Als Hausärzt*innen sind wir Vorbilder und Multiplikator*innen bezüglich einer gesunden Lebensweise

Glücklicherweise ist eine klima- und ressourcenschonende Ernährung gleichzeitig eine sehr gesunde.

Die wichtigsten Aspekte zu einer gesunden und ressourcenschonenden Ernährung:

1. Mehr Gemüse Obst Nüsse und Hülsenfrüchte:
Statt Fleisch im Gegenzug mehr andere Energielieferanten. Gesünder für Mensch und Umwelt. Rund 7–10 kcal Getreide muss man füttern, um 1 kcal Rindfleisch zu erhalten. Nutzen wir das Getreide selbst, gibt es keine Verluste. Das Konzept der planetary-health-diet berücksichtigt dies auf wissenschaftlicher Basis, es wurde ausgerechnet, dass mit diesem Konzept 10 Milliarden Menschen auf der Erde (gesünder) ernährt werden (links siehe unten) könnten.
2. Regional einkaufen
Durch regional erzeugte Produkte werden Transportwege gespart, sowohl beim Einkauf als auch v.a. auf dem Weg vom Erzeuger zum Laden (um 1000kg eines Lebensmittels 1km weit zu transportieren erzeugt die Bahn 32, ein LKW 135 und ein Flugzeug 2.778 g CO₂-Äquivalente).

Bei vielen Menschen, die sich „bewusst“ ernähren, sind sogenannte Superfoods sehr populär, Nahrungsmittel, die einen besonders hohen Anteil an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen haben. Häufig exotische Lebensmittel (Avocado, Goji-Beeren, Chiasamen...) mit hohen Energie- und Transportkosten. Als Alternative bieten sich regionale „superfoods“ an (Blaubeeren, Brokkoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Leinsamen...).

3. Saisonal essen

Frische Lebensmittel schmecken meist besser und verursachen weniger klimaschädliche Gase als solche aus dem extra beheizten Gewächshaus. Die Klimabilanz von eigentlich günstigen regionalen Produkten verschlechtert sich mit zunehmender Lagerung

4. Kontrolliert biologischen Anbau bevorzugen:

(Am besten regionale) kontrolliert biologisch angebaute Gemüse, Obst und Getreide verzichten auf energieintensive synthetische Pestizide und mineralischen Stickstoffdünger, sind also neben den geschmacklichen und gesundheitlichen Aspekten auch fürs Klima und die Umwelt besser. Bei Bio-Fleisch sind die Studien bezogen auf das Klima nicht eindeutig.

5. Fleischarm essen:

Durch Tierhaltung wird deutlich mehr Fläche und Wasser verbraucht als beim Anbau pflanzlicher Nahrung. Auch fehlt wertvolle Fläche zur Wiederaufforstung (Bäume binden CO₂). Für die Produktion von 1kg Rindfleisch werden ca. 12-24kg CO₂-Äquivalente ausgestoßen, für 1 Kg Hühnerfleisch 5kg, für 1 kg Gemüse im Durchschnitt nur 0,15kg CO₂-Äquivalente.

Auch die Umstellung von anderen tierischen Produkten (Milchprodukte, Eier) auf pflanzliche Alternativen wirkt sich positiv auf das Klima aus.

Bezüglich klimafreundlicher Ernährung wird häufig angeführt, dass viele Menschen sich das nicht leisten können. Die Aspekte 1, 3 und 5 können die Verbraucher*innen beherzigen und kommen häufig sogar kostengünstiger weg.

Viele (Bio)-Bäckereien bieten qualitativ gutes, günstiges Brot vom Vortag an.

Der Rettermarkt in Schildesche (Johannisstr. 35, www.restlos-ev.de) bietet vom Verkauf aussortierte Lebensmittel zu sehr günstigen Preisen an und arbeitet neben Supermärkten auch mit Bio-Läden und -Firmen zusammen.

In Deutschland werden viele noch genießbare Lebensmittel weggeworfen. Schrumpelig gewordenes Gemüse (z.B. Salat, Möhren) werden wieder knackig, wenn man sie einige Stunden in Wasser einlegt, oder man kocht eine Suppe oder Soße daraus.

Eine weitere Bezugsquelle „aussortierter“ Lebensmittel (wegen Überproduktion, „Schönheitsfehler“ usw.) sind die Lebensmittelretter von „obst verbindet“. (www.obst-verbundet.de Zentrale: Oldentruper Str. 145, 33605 Bielefeld). Hier werden täglich 20 Tonnen aussortierter Lebensmittel gerettet. Die Lebensmittel können an Verteilstationen abgeholt oder als Kisten geliefert werden.

Neben der Beratung unserer Patient*innen können wir auch direkt in der Praxis auf die Ernährung achten:

- In den Sozialräumen der Praxen sammeln sich gerne Süßigkeiten und anderes „für zwischendurch“. Dies kann gut ergänzt oder ersetzt werden durch eine wöchentliche Obstkiste (wird in Bielefeld u.a. von Gut Wilhelmsdorf (biologisch), „obst verbindet“ und Fruchtquelle Heepen geliefert).
- Statt Mineralwasserflaschen (schleppen) Karaffen mit Leitungswasser hinstellen, Wassersprudler.
- Bewusster Umgang mit Ressourcen: Muss ich nachmittags noch die Kaffeemaschine voll machen oder reichen auch 2 Tassen? (Die Produktion von 1 Tasse Kaffee erfordert ca. 140 l Wasser, die Produktion von 1 Tasse Tee ca. 35 l Wasser)
- Kaffee und Tee gibt es mittlerweile bei vielen Anbietern in (kontrolliert) biologischer Qualität, meist auch unter fair-trade-Bedingungen produziert. Beim Kauf von größeren Gebinden minimiert sich der etwas erhöhte Preis im Vergleich zu konventioneller Ware (z.B. www.teekampagne.de, www.cafe-libertad.de).

Weiter Infos:

Broschüre „Mein Essen – unser Klima“ des Bundeszentrum für Ernährung (www.bzfe.de), sehr informativ, kann kostenlos bei bzfe bestellt werden (auch z.B. zur Auslage im Wartezimmer).

Auch für andere Broschüren lohnt sich ein Besuch der website

<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>
(wissenschaftlich)

<https://www.umweltberatung.at/planetary-health-diet> (praxisbezogen)

www.virtuelles-wasser.de

www.parentsforfuture.de/de/schlemmen-for-future (Kochbuch mit leckeren Rezepten und ausführlicher Hintergrundinformation über Auswirkungen der Ernährung auf das Klima.