

## Wie bekommen wir es auch in der Zukunft fertig, die Weltbevölkerung gesund, nachhaltig und gerecht zu ernähren? Aufsatz von Michelle Leinz

Das Thema Ernährung ist vielseitiger als viele Menschen wahrscheinlich denken. Es beinhaltet nicht nur, was für uns und unseren Körper gesund ist, sondern schließt auch Themen wie die ungerechte Essensverteilung auf der Welt, die Knappheit der Lebensmittel oder auch die Umweltprobleme mit ein. Eine gesunde und nachhaltige Ernährung geht jeden von uns etwas an, und jeder von uns muss mit anpacken. Wie das funktioniert, werde ich im folgenden Text näher erläutern.

Die Ernährung ist ein wichtiger Punkt, um uns gesund zu halten. Die DGE hat dafür eine Ernährungspyramide zur Orientierung entworfen. Sie besagt, dass man möglichst viel ungesüßte Flüssigkeit zu sich nehmen sollte. Es folgen Obst und Gemüse, Kohlenhydrate und Milch und Käseprodukte. Man sollte weniger Fleisch essen. 1-2x pro Woche reicht vollkommen aus. Außerdem sollte man auf Fette, Öle und Süßes möglichst verzichten. Für die Ernährung ist es jedoch auch wichtig, frisch und wenn möglich auch selbst zu kochen. Leider machen das immer weniger Menschen und greifen lieber zu hoch verarbeiteten Convenience-Produkten oder zu Fast-Food, da oftmals die Zeit und Lust zum kochen und oft sogar zum gemeinsamen Essen fehlt. Durch zu viel Fast-Food leiden immer mehr Menschen an Übergewicht (Tendenz steigend). Laut einem Artikel der Süddeutschen Zeitung vom 01.04.2016 gibt es mehr übergewichtige als untergewichtige Menschen auf der Erde. In Mexiko sind ganze 72% der Bevölkerung übergewichtig. Das kann Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes zur Folge haben. Es gibt aber auch noch das Gegenteil: Untergewichtig. Zum einen kann das an Unterernährung (eher in ärmeren Ländern verbreitet) liegen oder auch daran, dass vor allem junge Frauen sich ein Vorbild an den dünnen Models aus den Medien nehmen. Dann spricht man von Bulimie. Bei dieser Krankheit hat man „Fressattacken“, erbricht etwas später die Nahrung aber wieder. Wie kann man erkennen, ob man Übergewicht oder Untergewicht hat? Das kann man ganz einfach mit dem Bodymass-Index herausfinden. Dazu nimmt man diese Formel:  $BMI: \text{Körpergewicht in kg} / (\text{Körpergröße in m})^2$

Liegt der errechnete Wert in einem Bereich zwischen 19-24 hat man Normalgewicht. Bei leichtem Übergewicht (25-29) muss man sich auch noch kein Sorgen machen. Liegt der Wert jedoch über 30 oder unter 18,5 sollte man einen Arzt aufsuchen. Um normalgewichtig zu sein, muss zwischen Verbrauch und Aufnahme von Nährstoffen Gleichgewicht herrschen. Was beim Abnehmen hilfreich sein könnte, wäre kleinere Teller zu nehmen, da das Essen dann nach mehr aussieht und man dann eben automatisch weniger Nahrung zu sich nimmt. Erwachsene sollten auch nur so viel essen, bis sie sich zu 80% satt fühlen und dürfen auch mal hin und wieder eine Mahlzeit auslassen. Kinder und Jugendliche aber sollten 4-5 Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen und auf keinen Fall das Frühstück auslassen. Zudem ist es wichtig, frische Produkte zu kaufen und möglichst darauf zu achten, dass diese regional und saisonal erzeugt sind. Zum Beispiel sollte man Erdbeeren nicht im Winter kaufen, da diese sonst eingeflogen werden müssen, und das schädlich für die Umwelt ist. Das gilt für alle nicht regionalen Produkte. Außerdem weiß man, woher das Essen kommt wenn es regional ist und man unterstützt die kleineren Betriebe. Einige Menschen versuchen auch darauf zu achten, Bio Produkte oder Produkte mit sogenannten Siegel zu kaufen. Doch halten diese wirklich was sie versprechen? Viele erhoffen sich durch Siegel eine bessere Qualität und dass es nachhaltiger produziert wurde, sodass die Hersteller mehr Geld abbekommen. Bekannte Siegel sind WWF, Fairtrade, UTZ oder auch ProPlanet (Rewe). Man sollte den Siegeln nicht zu 100% vertrauen, wie der Film „Können kämpft“ zeigt. Wenn man jedoch lieber Produkte mit Siegeln kaufen möchte, sollte man eher unabhängige Siegel wählen, anstatt Discountersiegel.

In diesem Zusammenhang spielt auch die Massentierhaltung eine wichtige Rolle für unsere Ernährung. Bei der Massentierhaltung werden viel zu viele Tiere auf zu engem Raum gehalten. Viele Betriebe wollen zwar keine Massentierhaltung, müssen jedoch oft darauf zurückgreifen, weil der Druck steigt, immer billigeres Fleisch zu verkaufen. Die Tiere werden unnatürlich schnell gemästet, bekommen keinen Auslauf und sind krankheitsanfällig. Deshalb werden oft Antibiotika verwendet, was auch für den Mensch gefährlich werden kann. Die Massentierhaltung schadet

zudem auch unserer Umwelt. Einmal wegen der Überdüngung und wegen des Methans (25x schädlicher als CO<sub>2</sub>), aber auch wegen des hohen Wasserverbrauchs für die Tierfutterproduktion. Das zeigt z.B. auch die Grafik „Was steckt in unserem Rindfleisch“ aus: Welthungerhilfe, Es ist genug für alle da. S.12,13. Dort wird aufgezeigt, dass viel Nahrung für Tierfutter verwendet wird, obwohl es sinnvoller wäre, wenn Menschen diese Nahrung anstatt des Fleisches essen würden. Ein weiteres Beispiel ist die Milchproduktion, auch dort gibt es Massentierhaltung, da die Produktionskosten niedrig sein müssen. Die Milchbauern verdienen nur um die 20cent pro Liter, obwohl sie, um zu leben, 40cent bräuchten. Das hat die Folge, dass viele (vor allem kleinere) Betriebe schließen müssen. Warum ist der Preis so billig? Es gibt einen Überfluss von Milch, um die Preise fester machen zu können, muss man auf Angebot und Nachfrage achten. Es liegt aber auch an unserer „Geiz-ist-geil-Mentalität“. Menschen wollen ihr Essen immer möglichst günstig einkaufen. Bei so billigen Preisen, muss einem aber bewusst sein, dass die Qualität und Produktion nicht gut sein können. Die Deutschen geben nur ca. 10,5% ihres Einkommens für Nahrung aus, was man in der Grafik „Anteil der Ausgaben für Nahrungsmittel und alkoholfrei Getränke an den Konsumausgaben privater Haushalt 2014“ aus Eurostar sehen kann. Man erkennt auch, dass viele ärmere Länder mehr Geld ihres Einkommens für Lebensmittel ausgeben, da sie es mehr zu schätzen wissen. Bei uns rücken Lebensmittel immer mehr in den Hintergrund, da wir unser Geld lieber für andere Dinge ausgeben. Bei Essen sollte man jedoch nicht so sparsam sein, denn ich denke, jedem von uns ist es wichtig, dass die Qualität stimmt, es fair hergestellt wurde und natürlich auch gut schmeckt. Dafür kann man auch mal mehr ausgeben. Bei Fleisch z.B. kann man weniger esse, dafür sich dann aber ein gutes, etwas Teureres gönnen. Viele Leute hingegen verzichten schon komplett auf Fleisch. Etwa 4-10% sagen, dass sie vegetarisch oder vegan leben würden. 24% der Bevölkerung bezeichnet sich als Flexitarier. Das bedeutet, dass nur sehr wenig Fleisch gegessen wird. Das tut der Gesundheit natürlich gut, jedoch leiden viele „nicht-Fleisch-Esser“ unter Vitamin B12-Mangel. Einige Menschen die vegetarisch/vegan leben, wollen nicht komplett auf den Fleischgeschmack verzichten und greifen deshalb zu Ersatzprodukten. Eine Fleischlose Ernährung ist gut für die Umwelt, da die Überdüngung und die Emission der Treibhausgase gestoppt werden. Damit wären wir auch wieder beim Thema Umwelt und Nachhaltigkeit Nachhaltigkeit lässt sich schwer definieren, denn eine bestimmte Definition gibt es nicht. Nachhaltigkeit wird in 3Säulen unterteilt: die ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit. Im Grunde geht es jedoch darum, die Ressourcen nicht auszubeuten, sodass auch die Zukunft für kommende Generationen gesichert ist. Denn schon im Jahr 2050 erwartet man etwa 10Milliarden Menschen auf der Erde. Die Frage ist, wie soll man die alle Ernähren, wenn es jetzt schon knapp wird? Ein Vorschlag wäre, es mit Gentechnik zu versuchen, um einen größeren Ertrag an Lebensmitteln zu erzielen. Doch die Lösung des Problems liegt nicht in der Mehrproduktion, sondern dass wir alle unser Essverhalten ändern müssen. Das heißt: weniger Fleisch, mehr Bio bzw. regionale und saisonale Produkte und auch Selbstproduktion.

Das Nachhaltigkeitsziel lautet, den Hunger bis zum Jahr 2030 zu beenden. Denn laut Artikel 25 der Menschenrechte hat jeder Mensch ein Recht auf Essen. Der Unterschied zwischen Mangel und Überfluss ist immer noch sehr groß. Während Menschen in ärmeren Ländern hungern und um ihr Leben kämpfen müssen, werfen wir in Europa und Amerika massenhaft Lebensmittel weg. In Amerika wird das meiste Essen von Privathaushalten weggeworfen, während in Europa die Industrie so viele Lebensmittel verschwendet. Die nicht verzehrten Nahrungsmittel sind außerdem Mitgrund für Treibhausgase, welche für den Klimawandel verantwortlich sind.

Zusammengefasst kann man sagen, dass unsere Ernährungsweise mit sehr vielen Problemen auf der Welt zusammenhängt. Wenn wir die Welt also zu einem besseren Ort machen wollen, müssen wir alle mit anpacken und dazu müssen wir „nur“ unser Essverhalten ändern. Das heißt, etwas mehr darauf achten woher die Lebensmittel stammen, auf gute Qualität achten und auch mal ein paar Euro mehr ausgeben und Essen nicht einfach wegwerfen oder öfter mal selbst kochen statt Fast-Food zu essen. Das tut nicht nur einem selbst gut, sondern auch anderen Menschen und unserer Umwelt.