
Gesundheit

A Gesundheitsverhalten und Lebensstil

1 Menschen essen gesünder und umweltbewusster als vor 20 Jahren

Früher war alles besser? Zumindest was die Ernährung angeht, trifft dies nicht zu. Denn das aktuelle Ernährungsverhalten der Deutschen ist gesünder und umweltbewusster als noch vor 20 Jahren. So lautet das Fazit einer kürzlich veröffentlichten Studie, das optimistisch stimmt. Zum Teil besteht allerdings auch Handlungsbedarf.

Für ihre Studie verglichen Wissenschaftler der Martin-Luther Universität Halle-Wittenberg Daten der für Deutschland repräsentativen nationalen Verzehrsstudien 1985-89 und 2006 mit den offiziellen Ernährungsempfehlungen. In beiden Studien wurden rund 20.000 Menschen zu ihrem Ernährungsverhalten befragt.

Die Ergebnisse der Wissenschaftler sind erfreulich, denn die Bevölkerung isst heute weniger Fleisch und Wurstwaren, dafür mehr Getreideprodukte, Gemüse und Obst. Insgesamt hat sich die Ernährungsweise während der letzten 20 Jahre an die offiziellen Ernährungsempfehlungen angepasst. „Das ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten positiv zu bewerten“, so Studienleiter Dr. Toni Meier. Zugleich brachte die veränderte Ernährungsweise deutliche Umweltentlastungen mit sich: Die Kohlendioxidemission sank um 10 Prozent (230 Kilogramm), die Ammoniakemission um 16 Prozent (1,2 Kilogramm pro Person und Jahr), es wurden weniger Bodenfläche für die Erzeugung von Lebensmitteln benötigt (Rückgang um 14 Prozent bzw. 346 Quadratmeter pro Person und Jahr) und Primärenergie gespart (4 Prozent bzw. 0,5 Gigajoule Ersparnis pro Person und Jahr).

Doch es ist nicht alles Gold, was glänzt: Im selben Zeitraum stieg der Wasserverbrauch für die Lebensmittelproduktion um 14 Prozent (3,5 Kubikmeter) an. „Wasser als knappe Ressource stellt vor allem bei importiertem Obst, Nüssen und Gemüse aus sonnenreichen, aber auch trockenen Südländern ein Problem dar“, erklärt Meier. Er empfiehlt, einheimische Ware zu bevorzugen.

Negativ auf die Umweltbilanz wirkt sich außerdem die heutzutage verbreitete erhebliche Lebensmittelverschwendung aus. Laut aktuellen Schätzungen werden derzeit zehn bis zwanzig Millionen Tonnen Lebensmittel pro Jahr vernichtet. „Würden die Menschen heutzutage noch so sorgsam mit Nahrungsmitteln

umgehen wie vor 20 Jahren, wäre der Umwelt deutlich geholfen“, resümiert Meier.

Mit einer vegetarischen oder gänzlich pflanzenbasierten Ernährungsweise ließe sich der negative Einfluss der Ernährung auf die Umwelt noch weiter reduzieren. „Allerdings muss jeder für sich selbst entscheiden, welche Kostform die geeignetste ist, da individuelle Faktoren berücksichtigt werden müssen“, betont Meier.

Quellen:

M. Bank-Zillmann (2013): Neue Studie der Universität Halle: Ernährung von heute ist umweltfreundlicher als vor 20 Jahren. Pressemitteilung vom 04.12.2013.

T. Meier, O. Christen (2013): Environmental impacts of dietary recommendations and dietary styles: Germany as an example. *Environmental Science and Technology* 47: Seite 877-888.

veröffentlicht am 21.01.2014 auf www.ernaehrung.de

2 Schnell & gesund – Wie passt das zusammen?

Wie Sie mit wenig Aufwand eine vollwertige Mahlzeit zubereiten!

Manchmal muss es einfach schnell gehen und da bleibt wenig Zeit für aufwändiges Gemüse schnibbeln und eigenständiges Zubereiten ganzer Mahlzeiten. Häufig folgt in solchen Fällen der Griff zum Fertiggericht aus der Tüte, Tiefkühltruhe oder Dose oder auch zum Telefon: der nächste Pizzaservice ist bestimmt nicht weit entfernt. Oft ist die Entscheidung für solches Fast Food begleitet von einem latent schlechten Gewissen. Denn Fast Food ist in der Regel reich an Fett und Kalorien, dafür aber arm an wichtigen Nährstoffen und Ballaststoffen.

Dies muss aber nicht sein: Wir zeigen Ihnen, wie Sie

- in wenig Zeit eine schmackhafte sättigende und zugleich gesunde Mahlzeit zubereiten
- Fast Food pfiffig aufwerten und veredeln können und
- worauf Sie beim Einkauf achten sollten.

Schnell selbst zubereitet:

Salatvariationen

Wenn Sie keine Zeit für aufwendiges Kochen haben, versuchen Sie es doch mal mit einem frischen Salat aus Gurkenscheiben und Tomaten oder geraspelten Karotten. Mögen Sie Blattsalat? Dann wählen Sie Eisbergsalat oder Chinakohl, das erspart aufwendiges Putzen. Sie können den Salat nach Lust und Laune variieren, indem Sie z. B. Oliven, Mais (Dose), Mozzarella, Feta oder/und Thunfisch zugeben. Auch ein Fischfilet oder Putensteak ist im Nu dazu gebraten, wenn Sie dünne Stücke wählen. Brot, Toast oder Brötchen komplettieren

Ihre Mahlzeit. Das Salatdressing dazu können Sie auch im Voraus für mehrere Tage zubereiten und in einem Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank aufbewahren.

Resteverwertung

Bei Beilagen mit längerer Garzeit wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln lohnt es sich, gleich die doppelte Menge zuzubereiten. Am nächsten Tag können Sie aus den Resten z. B. eine leckere Gemüsepfanne zubereiten. Kombinieren Sie zu Ihren bereits fertigen und ggf. klein geschnittenen Beilagen z. B. fertig zerkleinertes Tiefkühlgemüse und Ei/Käse oder Kidneybohnen, Paprika und Tomatstücke (Dose). Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Sättigende Suppen

Wenn Sie ohne großen Aufwand etwas Warmes essen wollen, eignet sich auch eine Suppe aus Tiefkühlgemüse. Hier können Sie Beilagen vom Vortag verwenden, oder Sie wählen kleine Nudelsorten. Diese haben eine kurze Garzeit. Man sagt übrigens, dass Eintopf am zweiten Tag immer besser schmeckt. Wenn Sie also etwas mehr Zeit haben, dann bereiten Sie doch gleich eine größere Menge zu und bewahren Sie den Rest für später auf oder gefrieren Sie ihn ein.

Der richtige „Wareneinsatz“

Auf jeden Fall empfiehlt es sich, einen Vorrat an Tiefkühlgemüse und Kräutern, evtl. auch etwas tiefgefrorenen Fisch und leicht zuzubereitende Fleischteile im Gefrierschrank zu bevorraten. In puncto Vitamingehalt kann Tiefkühlgemüse nämlich durchaus mit frischem Gemüse mithalten, häufig ist es ihm sogar überlegen. Es wird direkt im Anschluss an die Ernte verarbeitet und schonend tiefgefroren. Der lange Weg zwischen Erzeuger und Verbraucher geht deshalb nicht zu Lasten des Vitamingehalts. Auch die Qualität von Lebensmittelkonserven ist meist besser als ihr Ruf: Inzwischen gibt es schonende Verfahren der Haltbarmachung. Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte aus der Dose können damit die schnelle Küche unkompliziert, flexibel und abwechslungsreich ergänzen.

veröffentlicht am 04.04.2011 auf www.ernaehrung.de

3 Gesunde und nachhaltige Ernährung? Kann ich mir nicht leisten!

... Oder vielleicht doch? Das Öko-Institut prüfte, ob „gutes Essen“ wirklich teurer ist. Die Ergebnisse wurden kürzlich in einem Working Paper und dem Buch „Nachhaltig kochen!“ veröffentlicht.

In einem Projekt, das ausschließlich durch Spenden finanziert wurde, verglichen Wissenschaftler des Freiburger Öko-Instituts die direkten und indirekten