

Mehr Erbsen für Klima und Gesundheit?

Auf den Besuch des Ministers hatten sich die Herren vom Bundesverband der Deutschen Ernährungsindustrie bestens vorbereitet. Am Eröffnungstag der Grünen Woche in Berlin ließen sie einen Starkoch auftreten, der in einer Pfanne Pasta mit Gemüsebiolognese fusionierte; am Drehspieß nebenan rotierte ein Döner aus entwaldungsfreier Soja und um den Herd herum rankte frischer Rosmarin Richtung Messehallendecke. Cem Özdemir, bekennender Vegetarier und in der Bundesregierung verantwortlich für Ernährung und Landwirtschaft, sagte: „Das machen wir jetzt überall in Deutschland, in jeder Schule, damit die Kinder kochen lernen und wissen, woher die Lebensmittel kommen.“ Nachhilfe in Sachen Ernährung ist offenbar dringend nötig.

Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes weiß nur rund ein Viertel der Bevölkerung (27 Prozent), dass der reduzierte Konsum von Fleisch oder Milchprodukten den stärksten Effekt auf das Klima hat. Dabei würden sich 68 Prozent gerne nachhaltiger ernähren.

Oliver Huizinga, Experte für Ernährung beim AOK-Bundesverband, erklärt: „Viele Menschen sind motiviert, sich gesünder und nachhaltiger zu ernähren, es fällt ihnen im Alltag aber schwer, das umzusetzen.“ Bei der Ernährung gelte: Klimaschutz ist Gesundheitsschutz. „Weniger Fleisch und Milchprodukte, dafür mehr Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte – das kommt sowohl der Gesundheit als auch dem Klima zugute“, sagt Huizinga.

Nicht nur eine Frage des Geldes

Rückblick: Mitte Januar verabschiedete die Bundesregierung ihre Ernährungsstrategie „Gutes Essen für Deutschland.“ Bis 2050 sollen unter anderem Qualitätsstandards ein reichhaltigeres Angebot an pflanzenbasierten Mahlzeiten in Schulen, Kitas und Krankenhäusern garantieren. Ein Grund: Ungesunde Ernährung soll rund 14 Prozent aller Todesfälle verursachen. Ernährungsmediziner raten deshalb zu zurückhaltendem Fleischkonsum. Denn Fleischprodukte erhöhen das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-

Großer Wille, wenig Wissen: Einer aktuellen Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes zufolge würden sich 68 Prozent der Menschen gerne nachhaltiger ernähren. Doch nur rund ein Viertel der Bevölkerung kennt die Vorteile von Fleischverzicht.

Von Frank Brunner



Erkrankungen und für bestimmte Krebsarten, vor allem Darmkrebs. Zudem ist für tierische Lebensmittel ein hoher Ressourceneinsatz nötig. Darunter Wasser, fruchtbare Böden, aber auch fossile Energie. Für die Fleischproduktion werden weltweit rund 80 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen genutzt, darunter 67 Prozent Gras- und Weideland.

In Deutschland verbraucht jeder Einwohner durchschnittlich pro Woche ein Kilogramm Schnitzel,

Schinken, Steak und Co. Einerseits der niedrigste Wert seit 1989. Andererseits immer noch deutlich über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die zu wöchentlich maximal 600 Gramm Fleisch rät. Ernährungsmminister Özdemir erklärte, dass „leckeres, gesundes und nachhaltiges Essen nicht vom Geldbeutel abhängen“ dürfe. Doch neben fehlenden finanziellen Möglichkeiten mangelt es manchen Menschen auch an Wissen,

wie die AOK-Umfrage belegt. So glauben 29 Prozent der Befragten fälschlicherweise, dass nur tierische Produkte den Körper mit ausreichend Eiweiß versorgen.

Dabei können Konsumenten den Eiweißbedarf auch sehr gut durch Hülsenfrüchte decken. Knapp jeder Dritte isst bereits vermehrt Bohnen, Linsen oder Erbsen, um den Körper mit Proteinen zu versorgen. „Hülsenfrüchte sind ein gutes Beispiel für die Regel: Was gut für das Klima ist, ist oft auch gut für die Gesundheit“, so AOK-Experte Huizinga. Hülsenfrüchte seien ballaststoffreiche Eiweißlieferanten und besonders klimafreundlich, da sie Stickstoff aus der Luft binden und für die eigene Düngung verfügbar machen.

Wie wäre es mit einem Klima-Score?

Doch woraus resultiert die Differenz zwischen Wollen und Können? Laut der Befragung fehlt jedem Zweiten eine aussagekräftige Kennzeichnung klimafreundlicher Nahrungsmittel, um Kaufentscheidungen treffen zu können. 76 Prozent finden, dass sich die Politik für eine verpflichtende und verständliche Lebensmittelkennzeichnung zum Klimaschutz einsetzen sollte. Mehr als drei Viertel (78 Prozent) plädieren dafür, dass die Politik gesunde Lebensmittel niedriger besteuern sollte.

Die Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Carola Reimann, sieht deshalb Handlungsbedarf. „Wenn wir wollen, dass Menschen sich nicht nur gesund, sondern auch klimaschonend ernähren, müssen wir die hierfür notwendigen Voraussetzungen schaffen“, betont sie. Anfangen sollte man dort, wo die Entscheidungen getroffen werden: beim Einkauf. „Ein Label, mit dem Verbraucherinnen und Verbraucher Lebensmittel ganz einfach nach klimafreundlich und klimaschädlich unterscheiden können, wäre ein erster wichtiger Schritt.“ Leider folge die Bundesregierung nicht den Empfehlungen des Bürgerrats, kritisiert Reimann. Dieser hatte eine verpflichtende Kennzeichnung gefordert, die über Gesundheit, Klima und Tierhaltung informiert.

Die AOK-Gemeinschaft hatte im Januar eine Kampagne zur klimafreundlichen Ernährung gestartet. Mehr Informationen: <https://www.aok.de/pk/thema/klimafreundliche-ernaehrung/>

Die Praxis-Serie

Lesen Sie am 29. Februar:

In der Pandemie ist die Zahl der Krankschreibungen in Deutschland auf historische Höchststände geklettert. Die jüngste Entwicklung der Krankenstände beleuchtet nun eine aktuelle Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) auf Basis der Daten der erwerbstätigen AOK-Versicherten.

Kontakt: Haben Sie Fragen an die AOK oder Themenwünsche für diese Seite? Dann schreiben Sie uns per E-Mail an: prodialog@bv.aok.de.



„Wir brauchen einen Instrumentenmix“

Führt mehr pflanzliches Essen in Kantinen und Kliniken zur Ernährungswende? Der Agrarökonom Achim Spiller über die Gefahren einer emotionalisierten Debatte und die Chancen eines Klimalabels.

Herr Professor Spiller, was sind die effektivsten Maßnahmen, die jede und jeder Einzelne ergreifen kann, um sich klimaschonender zu ernähren?

Weniger tierische Erzeugnisse zu konsumieren ist unzweifelhaft das Wichtigste und der größte Hebel, sich klimaschonender zu ernähren. Das betrifft nicht nur Fleisch, sondern auch Milchprodukte. Im Ernährungssektor beeinflussen besonders Wiederkäuer wie Rinder das Klima, denn sie stoßen bei ihrer Verdauung das klimaschädliche Treibhausgas Methan aus. Das führt dazu, dass die Produktion eines Kilogramms Rindfleisch oder Hartkäse besonders hohe Emissionen verursacht. Zum anderen sollten wir mehr Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Bohnen essen. Sie sind wegen ihrer Ballaststoffdichte nicht nur sehr gesund, sondern schützen auch das Klima.

Was macht Hülsenfrüchte so klimafreundlich?

Sie müssen nicht so stark gedüngt werden. Die Düngung in der Landwirtschaft belastet das Klima enorm. Der übermäßige Einsatz von Stickstoffdüngern führt dazu, dass Pflanzen nicht den gesamten Stickstoff aufnehmen können. Der nicht benötigte Stickstoff wird wiederum im Boden abgebaut, wodurch Lachgas entsteht. Dieses ist 300-mal klimaschädlicher als CO₂. Hülsenfrüchte hingegen binden Stickstoff aus der Luft und machen ihn für die eigene Düngung und den Boden verfügbar. Dadurch müssen sie gar nicht oder kaum zusätzlich gedüngt werden und sind besonders klimafreundlich. Die Debatte um Fleischverzicht wird oft sehr emotional geführt. Es entsteht der Eindruck von Lagerbildungen. Aber den Fleischkonsum zu reduzieren, kommt für 65 Prozent der fleisshessenden Befragten infrage – ein großes Potenzial.

Wie sollten wir damit umgehen?

Wir sollten versuchen, Menschen keine Vorwürfe zu machen, sondern die positiven Seiten eines geringeren Fleischkonsums kommunizieren – so wie es die AOK mit ihrem Themenschwerpunkt tut, indem sie zeigt, dass gesunde Ernährung und Klimaschutz häufig Hand in Hand gehen. Es hilft nicht, einen Krieg um das Fleisch zu führen. Es bedarf Maßnahmen, die zeigen, dass es auch ohne

Fleisch schmeckt. Der Aktionsmonat „Veganuary“ ist ein gutes Beispiel. Er schafft Aufmerksamkeit für das Thema und knüpft direkt an Verhaltensweisen an, nämlich den Neujahrsvorsätzen. Selbst die Wirtschaft sieht das Interesse in der Bevölkerung und bietet spezielle Angebote an. Dadurch tasten sich Interessierte an das Thema heran und probieren pflanzenbetonte Speisen aus. Doch auch in Mensen oder Krankenhäusern sollten mehr vegane und vegetarische Gerichte auf das Tablett kommen. Wenn sie gut schmecken, gewöhnen sich die Menschen langsam daran.



Achim Spiller ist Professor für „Marketing für Lebensmittel und Agrarprodukte“ an der Georg-August-Universität Göttingen. © MARCO BÜHL

Sie arbeiten an einem staatlichen Klimalabel. 76 Prozent der Befragten finden, die Politik sollte sich für eine verpflichtende und verständliche Lebensmittelkennzeichnung einsetzen. Wie ordnen Sie das ein?

Die Konsumenten fordern ein Recht auf Information ein. Sie wollen Infos, sie wollen mitreden und sie wollen verstehen. Wir haben aktuell mehr als 200 Nachhaltigkeitslabel auf dem deutschen Markt, also einen regelrechten Label-Dschungel. Bei einer klimaschonenden Ernährung sollten z.B. Flugwaren wie Flugmangos vermieden werden, denn gerade der Flugverkehr ist besonders schädlich für das Klima. Doch leider sieht man den Produkten nicht an, wie genau sie transportiert wurden – ob mit dem Schiff oder dem Flugzeug. Oder ob eine Tomate im fossil beheizten Gewächshaus produziert wurde. Für die Bevölkerung sollte im Detail ersichtlich sein, wie klimabelastend das jeweilige Lebensmittel ist.

Inwiefern kann ein Klimalabel die Lösung sein?

Ein Klimalabel ist ein wichtiger Bestandteil dieser Veränderung, allein aber kein Gamechanger. Wir brauchen einen Instrumentenmix: Wir müssen eine faire Ernährungsumgebung schaffen mit einer klimafreundlichen Gemeinschaftsverpflegung, also Kantinen, und Mehrwertsteuer-Anpassungen: günstiger für pflanzliche Lebensmittel, teurer für tierische. Nur so kann die gewohnheitsgeprägte Ernährung mit der Zeit langfristig verändert werden – hin zu einem klimaschonenden Ernährungssystem.

(Anna Epp, Kim-Lara Oswald)