

## **Zusammenfassung: Chancen und Risiken einer nachhaltigen Ernährung**

*Dr. Claudia Laupert-Deick, Bonn*

In der Ernährungsberatung stellen Klienten häufig die Frage, welche Ernährungsform dazu beiträgt, ein langes und erfülltes Leben bei bester Gesundheit zu führen bzw. Krankheiten vorzubeugen. Somit richteten sich die Empfehlungen vieler Ernährungsfachkräfte in den zurückliegenden Jahrzehnten in erster Linie nach gesundheitlichen Kriterien sowie einer genussvollen Umsetzung im Alltag. Seit einigen Jahren jedoch, steigt das Interesse daran, wie man sich *zusätzlich* auch nachhaltiger ernähren kann. Doch was ist eine nachhaltige Ernährung? Ist sie pflanzenbetont, frei von tierischen Lebensmitteln und/oder ausschließlich aus Bio- und wenig verarbeiteten Lebensmitteln zusammengesetzt? Wissenschaftliche Studien belegen, dass eine Ernährung reich an pflanzlichen Lebensmitteln im Vergleich zur klassischen westeuropäischen Lebensweise (western diet) viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Hierzu gehört eine bessere Versorgung mit Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen sowie einigen Vitaminen und Mineralstoffen. Menschen, die reichlich pflanzliche Lebensmittel verzehren, leiden seltener an Übergewicht, den damit verbundenen metabolischen Erkrankungen und Krebs im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung.

Der Frage nachgehend, wie es gelingen kann, gesundheitliche und nachhaltige Aspekte besser zu verknüpfen, gingen 37 Experten aus 16 Ländern in einem dreijährigen Projekt nach und publizierten 2019 erstmals die Idee der Planetary Health Diet (PHD). Das von ihnen entwickelte Ernährungskonzept steht auf einer sicheren, wissenschaftlich fundierten Basis und stellt eine globale Grundlage für nachhaltige und gleichzeitig gesunde Empfehlungen für Erwachsene dar. Der „Ernährungsplan“ der Zukunft gibt für eine tägliche Energiezufuhr von 2500 kcal die Lebensmittelempfehlungen an, die es ermöglichen sollen, im Jahr 2050 fast 10 Milliarden Menschen auf unserer Erde gesund und nachhaltig zu ernähren.

Wird eine nachhaltige Ernährung auf die Auswahl der Lebensmittel beschränkt, so unterscheiden wir verschiedene vegetarische Ernährungsformen. In Deutschland wird deren Anteil derzeit auf 5-10% geschätzt. Der aktuelle Ernährungsreport zeigt, dass für jüngere Menschen der Verzicht auf tierische Lebensmittel ein Weg zu sein scheint, die zunehmende Bedrohung der Umwelt und unseres Planeten abzuwenden. Fünf Prozent der 14–29-Jährigen geben an, sich vegan zu ernähren - Tendenz steigend. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen jedoch auch, dass der völlige Verzicht auf tierische Lebensmittel die Gefahr einer Fehl- und Mangelernährung birgt. So werden für die vegane Ernährung zahlreiche kritische Nährstoffe in der Fachliteratur beschrieben.

Im Rahmen einer professionellen Ernährungstherapie werden die Wünsche der Klienten und Patienten berücksichtigt, gleichzeitig ist es das Ziel kritische Nährstoffe zu identifizieren und Lösungen hierfür anzubieten. Da Nährstoffmängel besonders bei jungen Frauen, Schwangeren, Stillenden, Säuglingen, Kleinkindern und Jugendlichen fatale gesundheitliche Auswirkungen haben können, werden hierzu Praxisbeispiele vorgestellt. Basierend auf den Empfehlungen unserer Fachgesellschaften (DGE, DGKJ) regt dieser Vortrag eine Diskussion an, wie Ernährungsfachkräfte im Rahmen einer prozessgeleiteten Therapie und Beratung den Nutzen und das Risiko, der von den Klienten und Patienten gewählten Ernährungsform, professionell unterstützen können.