

Kongress „Wie ernähren wir uns in Zukunft?“  
Schlierbach, 16. 10. 2009

## Food Trends und „Nachhaltige Ernährung“ – Ein Widerspruch?

**Dr. oec. troph. Karl von Koerber**

Technische Universität München, Fach Nachhaltige Ernährung  
Beratungsbüro für Ernährungsökologie, München  
[www.wzw.tum.de/ne](http://www.wzw.tum.de/ne) und [www.bfeoe.de](http://www.bfeoe.de)

Dr. Karl von Koerber, Fach Nachhaltige Ernährung

1



## Stufen der Nahrungsversorgung

- **Erzeugung** der Lebensmittel in der Landwirtschaft
- **Verarbeitung** der Rohstoffe in Lebensmittelindustrie und -handwerk
- **Vermarktung** der Produkte, einschließlich Transporte
- **Zubereitung** und Verzehr der Speisen im Haushalt
- **Abfallentsorgung** der Verpackungen und der organischen Reste



## Vier Betrachtungs-Dimensionen einer nachhaltigen Ernährung



**Quelle:** nach v. Koerber, Männle, Leitzmann: Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 10. Aufl., Haug-Verlag, Stuttgart, 2004

## Nachhaltige Entwicklung als neues gesellschaftliches Leitbild

**Definition:** Eine gesellschaftliche Entwicklung, in der die Bedürfnisse heutiger Generationen befriedigt werden sollen, ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen zu gefährden.



**Ziel:** Chancengleichheit für alle gegenwärtig auf der Erde lebenden Menschen zu schaffen und auch für zukünftige Generationen zu sichern.



## Konzeption und Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung

- I. Einführung
- II. Globale Problemfelder in Zusammenhang mit der Ernährung
- III. Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung
- IV. Fazit

## Dimension „Umwelt“ Globale ökologische Problemfelder

- Schadstoffbelastung von Luft, Wasser, Böden, Nahrung
- hoher Verbrauch an Primärenergie → CO<sub>2</sub>-Emissionen ↑
- Treibhauseffekt: globale Lufttemperatur ↑
- daraus folgende Klimaveränderungen:  
Meeresspiegel ↑, Überflutungen ↑, Stürme ↑, Dürren ↑
- Ozonschicht ↓

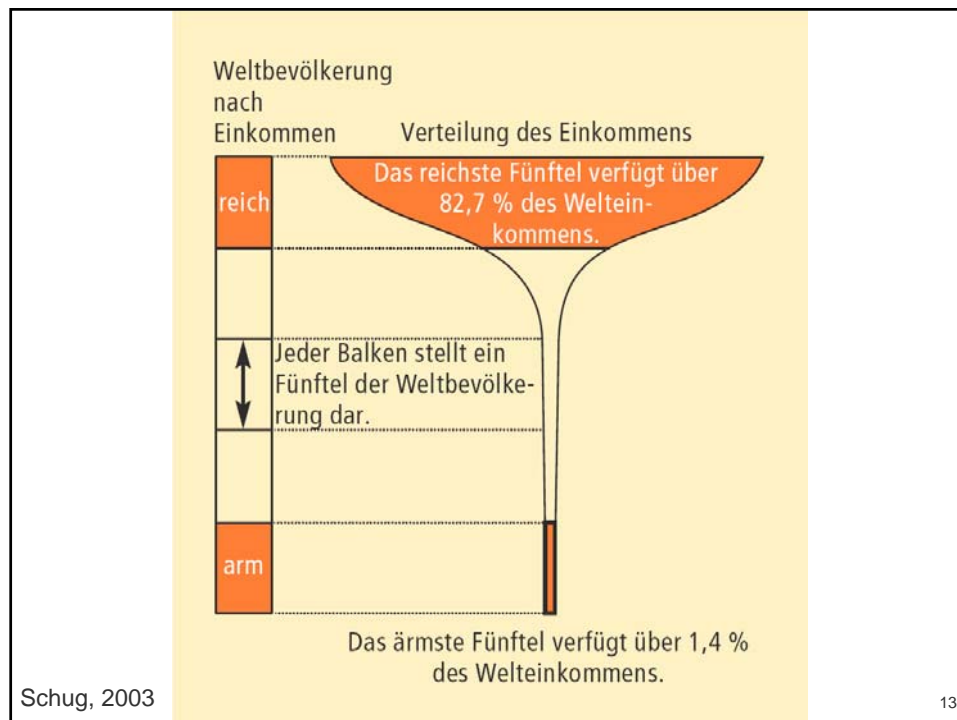
## Dimension „Umwelt“ Globale ökologische Problemfelder

- Waldsterben, Abholzung der Wälder ↑
- Bodenzerstörung durch Erosion, Verdichtung, Versalzung, Verwüstung
- Artenschwund bei Pflanzen und Tieren



## Dimension „Wirtschaft“ Globale ökonomische Problemfelder

- unterschiedliche **Verteilung des Welteinkommens** zw. Industrieländern und Entwicklungsländern (EL)
- **Welthunger** kein Produktionsproblem, sondern Verteilungsproblem
- hohe **Auslandsverschuldung** vieler EL
- umfangreiche **Importe** von Lebensmitteln, Futtermitteln u. a. landwirtsch. Erzeugnissen aus EL
- sehr niedrige **Preise** für Lebensmittel
- **Existenzprobleme** kleiner und mittlerer Betriebe
- **Ausgaben im Gesundheitswesen** steigen



## Dimension „Gesellschaft“

### Globale soziale Problemfelder

- weltweites **Bevölkerungswachstum** nicht gestoppt – sinkende Ernährungssicherheit
- Zerstörung von Lebensräumen und **Landflucht** in EL
- in EL geringe **Bildungschancen** für Frauen und Kinder
- inhumane **Lebens- und Arbeitsbedingungen** in EL (besonders: ausbeuterische Formen der Kinderarbeit)
- Übertragung von ungünstigen **Ernährungsgewohnheiten**
- **Veredelungsverluste** bei Produktion tier. Lebensmittel  
ungerechte Verteilung der knappen Nahrungsressourcen

## Dimension „Gesundheit“

### Globale gesundheitliche Problemfelder

- in EL weit verbreitete **Unterernährung**, häufig mit Todesfolge, besonders bei Kindern
- in EL weite Verbreitung von tödlichen **Seuchen**
- vielfältige **gesundheitsgefährdende Einflüsse** durch veränderte Lebensweise und -bedingungen
- Anstieg vieler **ernährungsabhängiger Krankheiten**
- Ursachen für Krankheiten in Bevölkerung vielfach unzureichend bekannt – zu wenig **Gesundheitsförderung**

## Konzeption und Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung

- I. Einführung
- II. Globale Problemfelder in Zusammenhang mit der Ernährung
- III. Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung
- IV. Fazit

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)

### ökologisch

- größte Entlastung im gesamten Ernährungssystem
- Flächenbedarf pflanzlicher Lebensmittel ↓

### sozial

- Veredelungsverluste ↓ durch weniger Fleisch und Milch
- aber: bei Haltung von Wiederkäuern auf Weideflächen entstehen „Veredelungsgewinne“
- deutlich verminderter, aber doch gewisser Verzehr tierischer Lebensmittel: Beitrag zu gerechterer Verteilung weltweiter Nahrungsressourcen

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)

### ökonomisch

- Lebensmittelausgaben ↓

### gesundheitlich

- Fett ↓, komplexe Kohlenhydrate ↑
- Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe ↑
- Sättigungswirkung ↑

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Ökologisch erzeugte Lebensmittel

### ökologisch

- Primärenergieverbrauch ↓
- Ausstoß klimaschädlicher Treibhausgase ↓
- Bodenerosion ↓, Artenvielfalt ↑
- Pestizid- und Nitratbelastung von Boden, Wasser und Lebensmitteln ↓

### ökonomisch

- i. d. Regel Existenzsicherung ↑
- Arbeitsplätze ↑





## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Ökologisch erzeugte Lebensmittel

### sozial

- Ertragssteigerungen gg. herkömmlicher Landw. in EL
- keine Futtermittelimporte aus Entwicklungsländern
- Zufriedenheit der ErzeugerInnen ↑

### gesundheitlich

- sekundäre Pflanzenstoffe ↑
- Pestizide ↓, Tierarzneimittel ↓, Nitrat ↓
- Lebensmittelzusatzstoffe ↓
- keine Gentechnik und Bestrahlung
- häufig intensiverer Geschmack

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Regionale und saisonale Erzeugnisse

### ökologisch

#### **Durch kürzere Transportwege:**

- Energie- und Rohstoffverbrauch ↓
- Schadstoffemissionen ↓

#### **Durch saisongerechten Anbau:**

- Energie und CO<sub>2</sub>-Emissionen ↓
- Rückstände ↓

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Regionale und saisonale Erzeugnisse

### ökonomisch

- Existenzsicherung durch regionale Kooperationen ↑

### sozial

- Stärkung der kleinen und mittleren Betriebe
- überschaubare Strukturen

### gesundheitlich

- lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Substanzen ↑
- schmackhafter

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost

### ökologisch

- Primärenergieverbrauch und Schadstoffausstoß ↓
- Transportaufkommen zw. den Verarbeitungsstufen ↓
- Wasserverbrauch während der Produktion ↓

### ökonomisch

- Grundnahrungsmittel in der Regel preiswerter

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost

### sozial

- Wertschätzung der landwirtschaftlichen Rohprodukte ↑
- Fertigkeiten zur Speisenzubereitung ↑
- sinnliche Wahrnehmung von Lebensmitteln ↑
- gemeinsames Kochen als soziales Erlebnis

### gesundheitlich

- lebensnotwendige Inhaltsstoffe ↑, Nährstoffdichte ↑
- gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe ↑
- Vermeidung von Lebensmittelzusatzstoffen
- keine Gentechnik und Bestrahlung

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Umweltverträglich verpackte Produkte

### ökologisch

- erhebliches Potenzial für Umweltentlastung  
(über 1/5 des Hausmüllgewichts sind Verpackungen  
von Lebensmitteln)
- Beitrag zur Müllvermeidung und Hausmüllmenge ↓
- Rohstoff- und Energieverbrauch ↓
- Emissionen von Schadstoffen ↓

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Fair gehandelte Lebensmittel

### ökologisch

- Umweltschutzauflagen
- Öko und Fair ↑

### ökonomisch

- fairer Preis
- Zwischenhandel ↓
- Vorauszahlung durch Importeure
- langfristige Abnahmegarantien



## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Fair gehandelte Lebensmittel

### sozial

- Verbot der ausbeuterischen Kinderarbeit
- Qualifizierung der ProduzentInnen
- Förderung sozialer Projekte
- Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit in Industrieländern

### gesundheitlich

- Pestizideinsatz ↓
- Schutz des Trinkwassers ↑
- Lebensmittel aus Fairem Handel als Genuss

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung Genussvolle und bekömmliche Speisen

- ist kein Widerspruch zu weitergehenden Erfordernissen
- Naturküche bietet neue Geschmackserlebnisse
- Genuss ist A&O bei der Umsetzung von mehr Nachhaltigkeit in der Ernährung

## Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung (Übersicht)

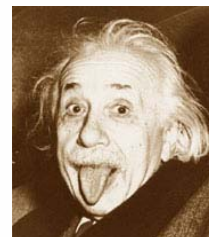
- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)
- Ökologisch erzeugte Lebensmittel
- Regionale und saisonale Erzeugnisse
- Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost
- Umweltverträglich verpackte Produkte
- Fair gehandelte Lebensmittel
- Genussvolle und bekömmliche Speisen

## Fazit

- Nachhaltige Ernährung fördert:
  - vorbeugenden Gesundheitsschutz
  - attraktive Kulturlandschaften, saubere Luft, gesunde Böden und sauberes Trinkwasser
  - faire Wirtschaftsbeziehungen
  - soziale Gerechtigkeit
- besondere Qualität von nachhaltigen Lebensmitteln gibt es nicht zum Null-Tarif
- Wertschätzung gegenüber unseren Lebensmitteln erhöhen

**"Probleme lassen sich nicht mit den Denkweisen lösen, die zu ihnen geführt haben."**

**Albert Einstein**



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Weitere Informationen, Literaturlisten, Artikel zum Ausdrucken usw. auf unseren Homepages

[www.bfeoe.de](http://www.bfeoe.de)  
[www.wzw.tum.de/ne](http://www.wzw.tum.de/ne)