

# Die reiche Welt muss ihre Essgewohnheiten ändern

*Die Speisekarte der reichen Länder ist weder nachhaltig noch gesund. Wir müssen unseren enormen Fleisch- und Kalorienkonsum reduzieren. Das täte nicht nur der Umwelt gut, sondern auch unserem körperlichen Wohlbefinden.*

Überall in den industrialisierten Staaten hat sich, ungeachtet aller länderspezifischen Unterschiede und ganz unterschiedlicher Traditionen und Agrar-Ressourcen, ein einheitliches Ernährungsmodell durchgesetzt. Seine Hauptmerkmale sind:

- eine Landwirtschaft, die mit enormem Aufwand an Energie, Düngemitteln und Pestiziden arbeitet;
- eine mächtige Nahrungsmittelindustrie, die den Leuten das Kochen abnimmt und zunehmend Fertig- und Halbfertigspeisen anbietet. Ihr allgegenwärtiges Massenprodukt ist das »veredelte«, mit chemischen Zusätzen und Aromastoffen aufgepeppte Lebensmittel;
- ein außerordentlich breites, globalisiertes, von Jahreszeiten und geografischer

Herkunft weitgehend unabhängiges Angebot;

- stark gewandelte Essgewohnheiten, die sich auch insoweit globalisieren, als sie sich weltweit immer ähnlicher werden.

Drei Faktoren kennzeichnen unsere neuen Essgewohnheiten. Erstens hat sich bei der Auswahl von pflanzlichen und tierischen Proteinquellen ein grundlegender Wandel vollzogen: Einem deutlich reduzierten Getreide- und Gemüseverzehr steht ein erheblich gesteigener Konsum von Fleisch- und Milcherzeugnissen gegenüber. Die Fleischproduktion hat sich seit 1980 weltweit verdoppelt und ist von 136,8 Millionen Tonnen auf 253,4 im Jahr 2005 angestiegen; in den Entwicklungsländern hat sie sich sogar von 47,0 auf 144,4 Millionen Tonnen verdreifacht. Zweitens hat der Fett- und Zuckerverbrauch dramatisch zugenommen. Und drittens entzieht die Raffinierung von Getreide, Ölen und Zucker den Lebensmitteln einen Großteil ihrer wertvollen Bestandteile, darunter Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, wie auch die gesundheitsfördernden »sekundären Pflanzenstoffe«.

Diese Ernährungsweise, die nun auch in den Schwellenländern mehr und mehr

Menschen übernehmen, lässt sich nicht auf die Weltbevölkerung extrapolieren, dafür reichen die kultivierbaren Flächen einfach nicht aus. Durch das starke Bevölkerungswachstum hat sich weltweit die Anbaufläche pro Kopf bereits von 0,24 Hektar im Jahr 1950 auf heute 0,12 Hektar verringert, bis 2050 wird sie auf 0,08 Hektar zurückgehen. Die landwirtschaftliche Produktivität hat sich im selben Zeitraum zwar ebenfalls stark erhöht, doch die Verknappung der pro Person verfügbaren Anbaufläche bleibt eine bedrohliche Entwicklung. Um pflanzliche durch die gleiche Menge tierischer Proteine zu ersetzen, braucht man dreibis fünfmal so viel landwirtschaftliche Fläche, und auch der Energieverbrauch würde weiter zunehmen. Inzwischen werden weltweit durchschnittlich gut 40 Prozent der Getreideernte als Futter in der Tiermast eingesetzt. In den USA liegt der Anteil bei 70 Prozent, in Indien dagegen nur bei 2 Prozent.

Das westliche Ernährungsmodell ist auch für die Zunahme vieler Krankheiten mitverantwortlich. Mit falscher Ernährung werden unter anderem Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Gallensteine, Gicht und Karies, aber auch einige Krebsarten in Zusammenhang gebracht. Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz beziffert die Kosten für die Behandlung von Krankheiten, die durch Fehlernährung und Übergewicht mitverursacht sind, auf mehr als 70 Milliarden Euro jährlich. Das ist fast ein Drittel der gesamten Gesundheitskosten.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation sind 1,6 Milliarden Menschen auf der Welt übergewichtig, darunter 20 Millionen Kinder unter fünf Jahre. In Europa sterben jährlich mehr als eine Million Menschen an den Folgekrankheiten von Fettleibigkeit.

Das alte Gegenargument, die stetig steigende Lebenserwartung verweise doch eher auf eine gute Ernährung, ist wenig überzeugend. Denn es wird nicht mehr lang dauern, bis sich die Folgen unseres Lebensstils – geprägt durch Fehlernährung, Bewegungsmangel und belastende

## ► Womit der Eiweißbedarf gedeckt wird

