

3. BZfE-Forum

Mehr oder weniger?!

Lebensstiländerung als gesellschaftliche Herausforderung

5. September 2019, Stadthalle Bonn-Bad Godesberg

Mag. Hanni Rützler

futurefoodstudio, Wien

Zucker, Fette und Salz – Wie essen wir morgen? Historischer Rückblick und Ausblick in die Zukunft

Was, wie und wo wir essen hat sich immer schon gewandelt. Klimatische, soziale, kulturelle, ökonomische, technologische und politische Faktoren waren und sind dafür ausschlaggebend. Auch wenn wir uns schon immer mit Lebensmitteln und den Effekten, die sie für unsere Gesundheit spielen, auseinandergesetzt haben, die moderne Ernährungswissenschaft und ihre Rolle für gesundheitspolitische Strategien sowie ihr Einfluss auf Diäten und Ernährungsweisen sind überraschend jung.

Die ersten Vitamine wurden 1926 isoliert, vor weniger als 100 Jahren. Die Forschung zur Rolle der Ernährung bei chronischen, nicht übertragbaren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes, Adipositas und Krebserkrankungen ist noch jünger und hat sich in den letzten zwei oder drei Jahrzehnten und insbesondere nach 2000 intensiviert. Die Aufmerksamkeit galt dabei vor allem zwei Bereichen: Nahrungsfett und Zucker. Erst später wurde der Fokus auch auf Salz gelegt. Letztendlich gewann die Betonung von Fett wissenschaftliche und politische Akzeptanz und führte zu Ernährungsempfehlungen für fett- und cholesterinreduzierte Diäten und Produkte für jedermann.

Dies war nicht ganz unumstritten. Andere Wissenschaftler machten den Zucker hauptverantwortlich für ernährungsassoziierte Krankheiten. Beide Erklärungsansätze, sowohl die Ernährungsfett- als auch die Zuckertheorie, beruhen - aus heutiger Sicht verständlich - auf einem Ernährungsmodell, das entwickelt wurde, um Mangelkrankheiten zu bekämpfen, die in den Kriegs-, Zwischenkriegs- und Nachkriegsjahren ein relevantes Problem darstellten. Und sie konnten darauf auch eine sinnvolle, funktionierende Antwort geben.

Mit dem wachsenden Wohlstand und dem steigenden Lebensmittelüberfluss sind es nicht mehr klassische Mangelernährungen, sondern neue Fehlernährungen, die zu den aktuellen Zivilisationskrankheiten beitragen. Und um diese zu verhindern, reichen diese - auf die Betrachtung einzelner Nährstoffe beschränkten Erklärungsmodelle - nicht mehr aus.

Auch bei Adipositas deuten wachsende Erkenntnisse darauf hin, dass die spezifische Zusammensetzung der Ernährung relevanter sein kann als Kalorien, da sie verschiedene Einflüsse auf überlappende Pfade zur Gewichtskontrolle wie Sättigung, Hirnbelohnung, glykämische Reaktion, das Mikrobiom und die Leberfunktion hat.

Das Erkennen der Komplexität ist eine wichtige Lektion der Vergangenheit. Wie die Ernährungswissenschaft muss auch die Politik von vereinfachten reduktionistischen Strategien

zu vielschichtigen Ansätzen übergehen. Ansätze, die naturgemäß nicht so einfach zu kommunizieren sind, wie: Weniger Fett, weniger Zucker, weniger Salz.

Dazu kommt, dass Megatrends wie Individualisierung und Konnektivität in Zeiten des Lebensmittelüberflusses sowie die Wahlfreiheit der Konsumenten auch deren Macht massiv gestärkt haben. Und - mit der wachsenden Industrialisierung unserer Nahrung und den unterschiedlichen, sich oft widersprechenden Ernährungsbotschaften, die Medien unter Berufung auf wissenschaftliche Studien verbreiten - auch die Skepsis gegenüber Experten gestiegen ist.

Zunehmend entscheiden Konsumenten selbst, was sie unter gesunder Ernährung verstehen und was nicht. Und sie stellen sich - gespeist aus unzähligen Quellen in Medien und sozialen Netzwerken - ihre eigene, individuelle „Ernährungs- und Gesundheitsphilosophie“ zusammen. Dabei spielen oft auch ganz andere Aspekte unserer Nahrungsmittel eine Rolle. Stichwort: potenzielle Allergene, Herkunft, Bio, die mitunter als entscheidender für die persönliche Gesundheit wahrgenommen werden, als die von der Ernährungswissenschaft ins Treffen geführten Nährstoffe.

Dazu kommen für einen wachsenden Teil der Konsumenten noch andere Beurteilungskriterien ihrer Nahrung: Insbesondere ethische (Stichwort Veganismus) und nachhaltige (Stichwort CO₂-neutral), die ebenso den sich wandelnden Qualitätsbegriff beeinflussen und dazu führen, Nahrungsmittel nicht nur mehr funktional, im Hinblick auf die eigene Gesundheit und Fitness zu verstehen.

Kurz gesagt: Ernährungsstile werden immer mehr zu Lebensstilen. Darin liegt nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine Chance für Ernährungswissenschaft und Gesundheitspolitik, an dieses breitere, ganzheitlichere Verständnis von Gesundheit anzuknüpfen und die Synergien zwischen nachhaltiger (Stichworte Klimawandel, Ökologie und Tierethik) und gesunder Ernährung für neue Strategien zu nutzen.

Kontakt:

Mag. Hanni Rützler
www.futurefoodstudio.at