
Genuss und Gesundheit – wie wirken biologische Lebensmittel in der Ernährung?

Dr. oec. troph. Karl von Koerber
Beratungsbüro für Ernährungsökologie, München
www.bfeoe.de

I. Gesundheitliche und sensorische Unterschiede zwischen biologisch und konventionell erzeugten Lebensmitteln

Die Datenerhebung und -bewertung für Vergleichsstudien ist sehr schwierig, da außer der Anbauvariante viele andere Faktoren für die Qualität mitverantwortlich sind. Die folgenden Ausführungen basieren auf drei aktuellen Veröffentlichungen des *Senats der Bundesforschungsanstalten*, der englischen *Soil Association* und des *Ludwig-Boltzmann-Instituts* in Wien.

Wertgebende Inhaltsstoffe

Alle genannten Studien kommen zum Ergebnis, dass derzeit keine relevanten Unterschiede im *ernährungsphysiologischen* Wert zwischen Erzeugnissen der Anbauvarianten „konventionell“ und „biologisch“ nachweisbar sind. Gewisse Unterschiede im Nährstoffgehalt wurden zwar festgestellt, aber widersprüchliche Ergebnisse verhindern eindeutige Schlüsse.

Auch wenn etwa die Hälfte der Studien höhere Gehalte an einigen **Vitaminen** und **Mineralstoffen** zeigte, ist dies im Hinblick auf die tatsächliche Ernährungssituation der Menschen in Industrieländern eher zweitrangig. Es kommt viel mehr auf eine günstige Auswahl der Lebensmittel an, d. h. auf die Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel.

Die **sekundären Pflanzenstoffe** können in Erzeugnissen des Öko-Landbaus in größerem Umfang vorkommen als in konventionellen Produkten. Viele dieser Substanzen gelten als Grund dafür, dass ein hoher Gemüse- und Obstverzehr das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann. Nach Darstellung der *Senatsarbeitsgruppe der Bundesforschungsanstalten* kann die gesundheitliche Bedeutung von höheren Gehalten an sekundären Pflanzenstoffen im Bio-Gemüse zurzeit noch nicht eindeutig beurteilt werden.

In der Hälfte der ausgewerteten Studien fanden sich höhere **Trockenmassegehalte** und niedrigere **Wassergehalte** in Bio-Erzeugnissen. Damit liegen *alle* Inhaltsstoffe in einer konzentrierteren Form vor, was positive Wirkungen auf den Gesundheitswert und den Genusswert bedeutet.

Wertmindernde Inhaltsstoffe

In ökologischem Gemüse ist der **Nitratgehalt** im Durchschnitt nur knapp halb so hoch wie in konventionellem. Eine höhere Nitrataufnahme könnte infolge der potenziellen Bildung krebsauslösender Nitrosamine aus Nitrat gesundheitsabträglich sein. Nach Einschätzung der *Senatsarbeitsgruppe* werden die durchschnittlich höheren Nitratgehalte in konventionellem Gemüse gesundheitlich als nicht entscheidend angesehen. Trotzdem halte ich es nach wie vor für empfehlenswert, so wenig wie möglich Nitrat aufzunehmen.

Die Anwendung von chemisch-synthetischen **Pestiziden** ist im ökologischen Landbau untersagt. Dem entsprechend konnten in einer großen Anzahl von Studien wesentlich niedrigere Rückstandsgehalte in Öko-Gemüse und -Obst nachgewiesen werden. Allerdings werden nach Einschätzung des *Senats der Bundesforschungsanstalten* Pestizidrückstände in Lebensmitteln im Hinblick auf die *gesamten* gesundheitlichen Risiken durch Ernährungsfaktoren als vergleichsweise wenig relevant angesehen. Im Vordergrund der Gesundheitsrisiken im Zusammenhang mit Essen steht die **Fehlernährung** in all ihren bekannten Ausprägungen.

Trotzdem bin ich davon überzeugt, dass die Verbraucherinnen und Verbraucher gut beraten sind, *alle* vermeidbaren gesundheitlichen Risiken zu minimieren, so auch die Aufnahme von Rückständen der verschiedenen Agrochemikalien.

Sensorik / Genuss

Bei diversen Verkostungstests wurden die sensorischen Aspekte von Bio-Gemüse und -Obst besser bewertet. Sie belegten mehrfach die ersten Plätze. Dies sollte m. E. beim Bemühen um weitere Verbreitung von „Bio“ stärker herausgestellt werden.

II. Weiterer Kontext von Bio-Lebensmitteln

Die **Motive der ökologischen Landwirtschaft** beschränken sich bei weitem nicht nur auf einen höheren Gesundheits- und Genusswert ihrer Erzeugnisse. Mit jedem Bio-Lebensmittel werden *gleichzeitig* noch eine Reihe weiterer Aspekte eingekauft: z. B. ein attraktives Landschaftsbild, Trinkwasserschutz, niedrigerer Primärenergieverbrauch und geringere Emissionen, Artenschutz, tiergerechte Haltungsformen, motivierende und u. U. bessere Arbeitsbedingungen, ggf. stabilere Existenzsicherung für die in der biologischen Landwirtschaft Tätigen.

Hierbei handelt es sich um ökologische, ökonomische, soziale und ethische Werte. Somit wird auch eine bestimmte Einstellung und ein bestimmtes Lebensgefühl mit dem Kauf von Bio-Lebensmitteln ausgedrückt. Es geht also um **Lebensmittelqualität** im stark erweiterten Sinne.

Ein vorrangiges Ziel sollte es m. E. sein, die **Wertschätzung gegenüber unseren Lebensmitteln** - den Mitteln zum Leben - wieder zu erhöhen. Und damit *gleichzeitig* die weit verbreitete „Schnäppchenjäger-Mentalität“ zu überwinden. Mehr Bio-Kundinnen und -Kunden v. a. über deutliche Preissenkungen zu erreichen, erscheint problematisch, da dies letztlich die Existenz der Landwirte, Verarbeiter und Händler gefährdet.

Die **höheren Preise für Bio-Lebensmittel** sind wohl der wichtigste **Hinderungsgrund** für einen wünschenswerten höheren Absatz. Zur Entkräftung dieser Vorbehalte:

- konventionelle Lebensmittel sind eigentlich zu billig, daher erscheint die Differenz zu Bio noch größer
- es besteht ein enormer Preisdruck für alle Akteure, mit teils ruinösem Wettbewerb
- die ökologischen und sozialen Folgekosten sind in den Preisen nicht enthalten
- die Kaufkraft der Konsumentinnen und Konsumenten ist heute so hoch wie noch nie
- d. h. die prozentualen Ausgaben für Lebensmittel sind heute so niedrig wie nie zuvor
- Öko-Erzeugnisse sind wegen höherem Arbeitsaufwand, geringeren Erträgen, aber vor allem auch durch die höhere Lebensmittelqualität teurer.

Ein Ansatz für eine **Erhöhung der Kaufbereitschaft** kann mehr Transparenz und die stärkere Berücksichtigung der vorrangigen Kaufmotive sein, nämlich „besserer Geschmack“, „Rückstandsfreiheit“ und „Beitrag zum Umweltschutz und Tierschutz“.

Genauso ist die Einbeziehung der emotionalen Aspekte und des sozialen Umfelds wichtig, wie die Akzeptanz von Bezugspersonen - und auch die Einbeziehung der jeweiligen Rahmenbedingungen, wie Verfügbarkeit der Bio-Produkte sowie Zahlungsmöglichkeit und -bereitschaft.

Letztlich ist es eine Frage der **persönlichen Prioritäten**, welchen Stellenwert die Ernährung einnimmt und ob mehr Geld für Bio-Erzeugnisse ausgegeben wird. Es ist daher eine lohnende Aufgabe, kreative und innovative Ideen für die Ansprache der VerbraucherInnen zu entwickeln.

III. Bio-Lebensmittel als Teil eines nachhaltigen Ernährungsstils

Die Anwendung des **Leitbilds einer nachhaltigen Entwicklung** auf den Ernährungsbereich führte zur Entwicklung der „**Sieben Grundsätze für einen nachhaltigen Ernährungsstil**“.

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)
 2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
 3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
 4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost
 5. Umweltverträglich verpackte Produkte
 6. Fair gehandelte Lebensmittel
 7. Genussvolle und bekömmliche Speisen
- nach v. Koerber, Männle, Leitzmann:
Vollwert-Ernährung, Haug, 2004*

Bio-Lebensmittel sind hervorragend geeignet, die Realisierung einer nachhaltigen Ernährung zu fördern. Der Bio-Landbau und die ökologische Lebensmittelwirtschaft sind somit von ihrem ganzheitlichen Denkansatz geradezu prädestiniert, eine **Vorreiterrolle für mehr Nachhaltigkeit im Ernährungsbereich** einzunehmen. Hier besteht meiner Einschätzung nach ein erhebliches Potenzial für die Kommunikation mit den VerbraucherInnen.

Bio ist mehr ! Bio ist noch nicht alles ! Bio fördert vieles !
