

Spezial: Nachhaltige Ernährung

Der Beitrag von Bio zur Nachhaltigen Ernährung

Bio-Produkte finden sich auf dem Teller und somit in der Ernährung von Menschen wieder – in verschiedenen Mengen, in unterschiedlicher Häufigkeit und in unterschiedlichen Zusammenstellungen. Erste Studien zeigen, dass sich regelmäßige Bio-Konsumenten oft nachhaltiger ernähren.

Ein weltweit anerkannter Ernährungswissenschaftler erzählte zum Gesundheitsstatus von Vegetariern bei einem Kongress diese Anekdote: Sein Sohn würde sich auch vegetarisch ernähren, und zwar täglich mit Pommes und Cola.

Das Angebot an Bio-Produkten in Deutschland ist groß und vielfältig – 75.000 Produkte tragen das Bio-Siegel. So ist es ohne Probleme möglich, sich vollwertig und gesund ausschließlich mit Bio-Lebensmitteln zu ernähren. Weil es inzwischen aber auch eine große Vielfalt an stark verarbeiteten Öko-Lebensmitteln und Bio-Süßwaren gibt, ist es ebenfalls möglich, sich zwar vollkommen „Bio“ aber auch – mit Bio-Pommes und Bio-Cola – eher ungesund zu ernähren.

Dass qualitativ hochwertige, nachhaltig produzierte Lebensmittel, wie Bio-Produkte es sind, sehr unterschiedlich in einer Ernährung zusammengestellt werden können, und die jeweilige Zusammenstellung nicht zwingend der Gesunderhaltung dient, muss berücksichtigt werden, wenn über eine Nachhaltige Ernährung gesprochen wird. Denn eine echte Transformation der Ernährung gelingt nur, wenn neben der Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln auch die Konsummuster verändert werden – und zwar weltweit.

Was Nachhaltige Ernährung bzw. „Sustainable Diet“ bedeutet, wurde unter anderem von der Welternährungsorganisation (FAO) und auch in zwei Ansätzen in Deutschland beschrieben:

Die als „Gießener Formel“ bekannte „Vollwert-Ernährung“ und die Konzeption einer Nachhaltigen Ernährung aus dem BMBF-Projekt „Ernährungswende“.

Aus Frankreich und Deutschland liegen Untersuchungsergebnisse vor, aus denen hervorgeht, dass Menschen, die regelmäßig einen bedeutsamen Anteil Bio-Produkte konsumieren, dem FAO-Konzept einer Nachhaltigen Ernährung schon recht nahe kommen. Diese Bio-Konsumenten treffen zudem eine signifikant andere, gesündere Lebensmittelauswahl. Zusätzlich zeigen die Untersuchungsergebnisse günstigere Körpermessdaten der Teilnehmenden auf. Die Ergebnisse der französischen Studie mit 54.311 Erwachsenen stimmen zum großen Teil mit den Ergebnissen der in Deutschland durchgeführten Studie mit Daten der „Nationalen Verzehrsstudie II“ (NVS II) überein.

Bei Konsumenten, die regelmäßig zu Bio-Produkten greifen, konnten demnach folgende positive Merkmale ihrer Ernährung beobachtet werden:

- eine stärker pflanzenbetonte Ernährung;
- eine stärkere Übereinstimmung mit den lebensmittel- und nährstoffbasierten Ernährungsempfehlungen;
- eine deutlich geringere Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas;
- ein höheres Ausmaß an körperlicher Aktivität;
- eine stärkere Nichtraucheroutine.



Insgesamt hatten Personen mit regelmäßigem Bio-Konsum einen gesünderen Lebensstil und somit eine bessere Übereinstimmung mit einer Nachhaltigen Ernährung gemäß der FAO-Definition.

Wenn Ökologischer Landbau die praktische Umsetzung des Leitbilds einer Nachhaltigen Entwicklung in der Landwirtschaft ist, dann ist eine Nachhaltige Ernährung die Anwendung dieses Leitbildes auf die Ernährung. Um zu untersuchen, ob dies tatsächlich der Fall ist, wird von Bio-Forschern und Bio-Praktikern derzeit ein weltweites Programm aufgebaut: Das „Organic Food System

Programme“, das bereits von 85 Partnern aus 33 Ländern aller Kontinente getragen wird. Die Übersetzung der Empfehlungen, Leitlinien und der Definition einer Nachhaltigen Ernährung in die Praxis aber auch die kritische Reflexion darüber, ob die Umsetzung tatsächlich zu einer nachhaltigen Entwicklung beiträgt, stehen im Fokus des Programms. Die weltweite Verbreitung von Bio macht es möglich, sehr unterschiedliche Konsummuster in sehr unterschiedlichen geo-klimatischen und sozio-kulturellen Umfeldern zu untersuchen. Wir dürfen auf die neuen Erkenntnisse gespannt sein.