

Omega-3-Fettsäuren aus Meeresfisch können das Herz-Kreislauf-Risiko senken. Pflanzliche Lebensmittel enthalten bioaktive Substanzen, die auf vielfältige Weise der Gesundheit zuträglich sind. Und oft liest man sogar: Bio-Lebensmittel seien gesünder.

Medial, aber auch unter Konsument/innen und Fachleuten geht es beim Thema Ernährung fast immer um die gesundheitlichen Aspekte. Doch das greift viel zu kurz. Wir müssen uns vielmehr auch mit der Frage beschäftigen, welche Auswirkungen unser Ernährungssystem auf Mitmenschen, Nutztiere und Umwelt hat.

Und genau hier setzt das Konzept der nachhaltigen Ernährung an. Nachhaltige Ernährung, auch Ernährungsökologie genannt, ist ein Wissenschaftsgebiet, das viele Disziplinen vernetzt. Im deutschsprachigen Raum wurde sie in den 1980er-Jahren von einer Gruppe um Professor Claus Leitzmann an der Justus-Liebig-Universität Gießen aus der Taufe gehoben, seitdem hat sie sich laufend weiterentwickelt und Einzug in Wissenschaft und Forschung vieler Institutionen gehalten.

Was die nachhaltige Ernährung auszeichnet, ist ihre weitreichende Herangehensweise: Zum einen umfasst sie das gesamte Ernährungssystem von Produktion über Verarbeitung, Verpackung, Transport, Handel bis zu Konsum und Entsorgung. Zum anderen ist sie mehrdimensional und transdisziplinär. Sie umfasst vier bzw. einer neueren Konzeption zufolge fünf Dimensionen: Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft, die drei Säulen der Nachhaltigkeit, die auch 1992 auf der UN-Konferenz für Umwelt und Entwicklung definiert wurden. Plus, im Ernährungsbereich unabdingbar, die Gesundheit. Einem Konzept-Update zufolge kann man noch die Dimension Kultur hinzufügen.

#### Vierdimensionales Essen

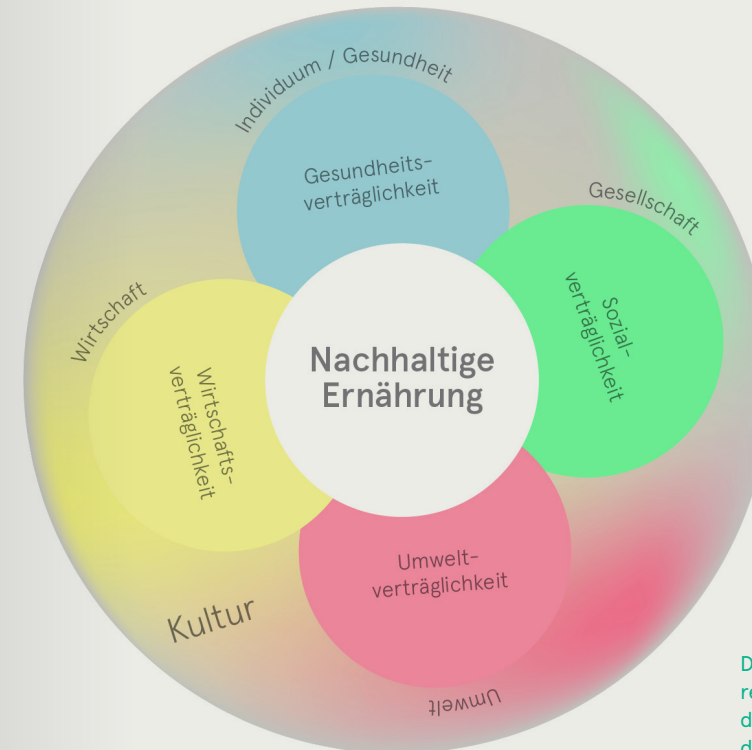
Die gesundheitliche Dimension des Essens, bei der es vorrangig um die Prävention ernährungsabhängiger Krankheiten sowie um Wohlbefinden geht, ist wichtig, aber nicht die einzige. Die Dimension Umwelt beschäftigt sich etwa mit den Umweltauswirkungen der Ernährung, der Frage der schonenden Nutzung von Boden, Wasser und Energie. In der Dimension Gesellschaft geht es um politische, rechtliche, kulturelle, sozio-ökonomische und ethische Aspekte des Essens, zum Beispiel um Subventionen, Gesetze, Werte, Normen, Armut, Sozialverträglichkeit der Lebensmittelproduktion und Tiergerechtigkeit. In der Dimension Wirtschaft finden sich Preise und Kosten ernährungsbezogener Produkte und Dienstleistungen, es geht hier auch um Verteilungsgerechtigkeit und fairen Handel. Die Dimension Kultur schließlich setzt sich mit der Entfremdung der Konsument/innen von Lebensmitteln und deren Herstellung auseinander, mit dem Rückgang an Wissen und Erfahrung hinsichtlich der Zubereitung, aber auch mit der Suche vieler Konsument/innen nach mehr Orientierung, Sicherheit und Transparenz in ihrer Ernährungsweise und dem Wunsch, Genuss, Verantwortung und gutes Gewissen zu verbinden.

Diese Multidimensionalität macht die nachhaltige Ernährung sehr komplex, einfache Empfehlungen, die Medien und auch wir Konsument/innen gerne hätten, gibt es kaum: Meeresfisch zu konsumieren bringt zum Beispiel Vorteile für die Herzgesundheit, gleichzeitig gehen die weltweiten Fischbestände besorgniserregend zurück und die industrielle Fischerei raubt vielen kleinen Fischern die Existenzgrundlage. Das Wichtigste ist daher, gut und ausgewogen informiert zu sein, um nachhaltige Entscheidungen treffen zu können.

Sich mit den vielen Dimensionen der Ernährung zu beschäftigen, ist zunächst aufwändig. Wenn man aus der Riesen-Fülle an Lebensmitteln allerdings einmal die nachhaltigen herausgefiltert hat, schrumpft das Angebot auf eine angenehme Größe und der Einkauf ist einfacher als zuvor.

Karl von Koerber und Claus Leitzmann, zwei der führenden Ernährungsökologen im deutschsprachigen Raum, haben die nachhaltige Ernährung in sieben Praxis-Grundsätze übersetzt, die uns Konsument/innen als erste Orientierungshilfe dienen kann: Überwiegend pflanzlich, biologisch erzeugt, regional und saisonal, gering verarbeitet, fair gehandelt, ressourcenschonend – auch im eigenen Haushalt, genussvoll und bekömmlich sind die Schlagworte, die in Kombination eine nachhaltige Ernährung gewährleisten.

## Fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung



Die Ernährungsökologie steht für realisierbare, zukunftsweisende Ernährungskonzepte, die sich durch hohe Gesundheitsverträglichkeit, Umweltverträglichkeit und Sozialverträglichkeit auszeichnen. Ziele, die sich auch in den Grundprinzipien der biologischen Landwirtschaft wiederfinden.



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete



Quelle: Quellen: Hoffman, I.; Schneider, K.; Leitzmann, C. (Hrsg.) (2011): Ernährungsökologie. Komplexen Herausforderungen integrativ begegnen. oekom, München; von Koerber, K (2014): Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – Ein Update. Ernährung im Fokus.