

Nachhaltige Ernährung

Das Wissenschaftsgebiet, das sich mit Fragestellungen und Definitionen zur Nachhaltigen Ernährung beschäftigt nennt man Ernährungsökologie. Ziel der Ernährungsökologie ist es, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über die gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Bedingungen und Auswirkungen des Umgangs mit Lebensmitteln zu gewinnen. Dieses ermöglicht die Entwicklung von realisierbaren, nachhaltigen bzw. zukunftsorientierten Ernährungskonzepten und bietet die Basis für ein bewusstes Essverhalten.

Das Besondere der Ernährungsökologie ist die Einbeziehung vier verschiedener Dimensionen (v. Koerber, Leitzmann, Männle 2004):



Für das Individuum ist die gesundheitliche Dimension naheliegend, als Gesellschaft sind wir an fair gehandelten bzw. unter fairen Bedingungen produzierten Lebensmitteln ebenso wie an einer möglichst umweltschonenden Produktion interessiert.

Grundsätze für einen zukunftsfähigen Ernährungsstil

Um die dargestellten ökologischen, ökonomischen, sozialen und gesundheitlichen Probleme zu verringern bzw. zu lösen, wurden die folgenden Grundsätze für einen zukunftsfähigen Ernährungsstil (nach v. Koerber et. al. 2004) konzipiert:

- **Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel** (überwiegend laktovegetabile Kost)
Die Reduktion des Fleischkonsums ist sowohl für Gesundheit als auch Umwelt vorteilhaft – die tierische Produktion trägt wesentlich zu den Treibhausgasemissionen bei. Es gibt neben der Reduktion des Fleischkonsums die Möglichkeit der vegetarischen Ernährung. Immer mehr Menschen ernähren sich teils aus gesundheitlichen, teils aus Klimaschutz-Gründen vegan, d.h. ausschließlich von nicht tierischen Produkten, also auch unter Verzicht auf Eier, Milch, Butter usw.
- **ökologisch erzeugte Lebensmittel**
Ökologisch erzeugte Lebensmittel tragen wesentlich zur Erhaltung gesunder Böden und Gewässer bei, indem z.B. weder Kunstdüngemittel, noch Pestizide und Fungizide eingetragen werden dürfen. Unter anderem dadurch erhöht sich die Artenvielfalt im Vergleich zu konventionell bewirtschafteten Flächen.

- **regionale und saisonale Erzeugnisse**
Lebensmittel, die nur einen kurzen Transport hinter sich haben, können reif geerntet werden. Das verbessert den Geschmack und reduziert wesentlich Emissionen, die beim Transport entstehen. Außerdem wird die regionale Wirtschaft gefördert.
- **Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel - reichlich Frischkost**
Je weniger verarbeitet Lebensmittel sind, desto weniger Energie wurde bei ihrer Herstellung verbraucht und desto mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe bleiben erhalten.
- **umweltverträglich verpackte Produkte**
Der Trend geht zu immer aufwendiger verpackten Produkten, wodurch bei der Entsorgung große Abfallmengen entstehen.
- **fair gehandelte Lebensmittel**
Produkte, die ein Fair Trade-Siegel tragen, garantieren, dass die ProduzentInnen in südlichen Ländern unter fairen Bedingungen produzieren und handeln können.
- **genussvolle und bekömmliche Speisen**

Häufig vorkommende Siegel von Bio-Lebensmittel

- **Beispiele für Bio-Gütezeichen:**

EU- Bio Logo



Deutsches Bio-Siegel



AMA Bio-Siegel mit Ursprungsangabe



AMA Bio-Siegel ohne Ursprungsangabe



- **Beispiele für Bio-Verbandszeichen:**



- **Beispiele für Bio- Handelsmarken:**



Eine vollständige Liste mit Infos zu den jeweiligen Siegeln ist zu finden unter:

<http://www.bewusstkaufen.at/label-uebersicht.php?themafilter=1>

Häufig vorkommende Siegel für vegane Produkte



Verwendete und weiterführende Links

<http://bfeoe.de/wzw/wasist/index.shtml>

https://www.statistik.at/web_de/statistiken/soziales/verbrauchsausgaben/konsumerhebung_2009_2010/index.html

http://www.uni-giessen.de/fbr09/nutr-ecol/ernae_main.php

<http://ne.wzw.tum.de/index.php?id=3&L=1>

<http://www.lebensministerium.at/lebensmittel/biolebensmittel.html>

<http://www.vegan.at/>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Bio-Siegel>