



# ERNÄHRUNGSWEISEN UND FOOD TRENDS

## Diskussionsgrundlage

### Motive für eine omnivore Ernährung

*Der Großteil der Menschen in Österreich ernährt sich omnivor – sie sind also Allesesser. Wenn wir diese Ernährungsform einer fleischlosen Ernährung gegenüberstellen wollen, gibt es viele spannende Hintergründe zu diskutieren.*



## UMWELT

**Haferdrink weist z. B. einen besseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck auf als Milch, enthält aber keine vergleichbare Menge Eiweiß.** Wir müssten sehr viel Haferdrink trinken, um dadurch eine nennenswerte Menge Eiweiß zu uns zu nehmen. Dementsprechend höher wäre auch der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck dieser Menge.

**Bei der Verfütterung von Getreide an die Nutztiere entstehen mehr Treibhausgase, als wenn wir Menschen das Getreide direkt verzehren. Bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel fallen aber immer auch Nebenprodukte an, die der Mensch nicht essen kann oder möchte.** Hier verhält es sich also wie beim Grünland: Tiere wie Schweine und Rinder können diese Nebenprodukte fressen und machen sie so für uns Menschen verwertbar.

Wiederkäuer scheiden bei der Verdauung von Grünfütter Methan aus. Dieses wird in der Atmosphäre nach etwa zwölf Jahren zu CO<sub>2</sub> abgebaut. Wachsendes Gras nimmt dieses wieder auf. Flächen, auf denen dauerhaft Gras wächst, sind ein besserer Kohlenstoffspeicher als etwa ein Getreidefeld. **Wird die Kuh mit Grünfütter gefüttert beziehungsweise auf der Weide gehalten, dann schließt sich somit ein natürlicher Kohlenstoffkreislauf. Die Umweltwirkung der Rinderhaltung hängt also stark von der Fütterung und Haltung der Tiere ab.**

Auch pflanzliche Lebensmittel können starken Einfluss auf die Umwelt zeigen. **Bei weit entfernten Anbaugeländen legen etwa Avocados lange Strecken in Flugzeugen und Transportern zurück, bis sie in die lokalen Supermärkte gelangen.** Besonders der Transport mit dem Flugzeug verursacht dabei eine große Menge an Treibhausgasen. **Der Hauptteil der Treibhausgase entsteht allerdings durch die Umwandlung von Naturflächen, zum Beispiel wenn für den Avocadoanbau Wald gerodet wird, um Anbauflächen für neue Plantagen zu schaffen.** Der Wasserverbrauch in wasserarmen Gegenden ist ein Aspekt, der zusätzlich ins Gewicht fallen kann.



## GESUNDHEIT

**Fleisch ist ein guter Proteinlieferant, da tierisches Eiweiß für unseren Körper sehr gut verwertbar ist. Außerdem ist Fleisch eine Quelle für B-Vitamine, Eisen, Selen und Zink.**

Bei Menschen, die sich fleisch- und fischlos oder gänzlich ohne tierische Produkte ernähren, kann sich die Aufnahme bestimmter Nährstoffe als kritisch erweisen.

**Bei einer rein pflanzlichen Ernährung kann der Nährstoff Vitamin B12 nicht in ausreichender Form aufgenommen werden.** B12 kommt nur in tierischen Produkten vor, daher sollte es durch Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Der Konsum von verarbeiteten Fleischprodukten steht im Zusammenhang mit Krebserkrankungen. Aktuelle Studien deuten aber auch darauf hin, dass generell hochverarbeitete Lebensmittel Zivilisationserkrankungen begünstigen. **Kritisch sind auch Fleischersatzprodukte, die einen hohen Salz- und Energiegehalt aufweisen.**



# Diskussionsgrundlage

## Motive für eine fleischlose Ernährung

*Die Motive für eine fleischlose Ernährung sind sehr vielfältig. Hauptsächlich werden ethische, ökologische oder gesundheitliche Aspekte genannt, die Menschen zu einer vegetarischen beziehungsweise veganen Ernährung bewegen. Hier ein paar Informationen als Diskussionsgrundlage:*



### UMWELT

**Pflanzliche Lebensmittel haben in der Regel eine bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz als tierische.** Haferdrink weist z. B. einen besseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck auf als Milch.

**Nutztiere fressen Mais und anderes Getreide, bei dessen Produktion Treibhausgase entstehen.** Würde der Mensch das für die Fütterung angebaute Getreide selbst essen, würden weniger Treibhausgase entstehen, als wenn das Getreide den „Umweg“ über den Tiermagen geht. Zusätzlich scheiden Wiederkäuer bei der Verdauung von Grünfütter Methan aus. Dieses wird in der Atmosphäre nach etwa zwölf Jahren zu CO<sub>2</sub> abgebaut.



### GESUNDHEIT

**Fleischlose Ernährungsformen haben häufig eine günstigere Zusammensetzung, wenn es um Ballaststoffe, bestimmte Vitamine (beispielsweise Folsäure und Vitamin E), Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe geht.**

**Fleisch ist eine gute Eiweißquelle, jedoch kann man auch mit pflanzlichen Lebensmitteln eine hohe Proteinqualität erreichen, wenn sie gezielt kombiniert werden** – z. B. Getreide mit Hülsenfrüchten. Sojadrink als möglicher Milchersatz in einer veganen Ernährung enthält etwa gleich viel Eiweiß wie Milch.

Fleisch ist ein guter Lieferant für einige Vitamine und Mineralstoffe, jedoch enthält es auch weniger günstige Stoffe wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine.

Laut World Cancer Research Fund weist vieles darauf hin, dass der Verzehr von rotem Fleisch (Rind, Schwein, Schaf, Pferd, Ziege, Wild), insbesondere von verarbeiteten Fleischprodukten die Entstehung von Krebszellen begünstigt. Weiters wurde festgestellt, dass ein überhöhter Konsum von rotem Fleisch in Ländern mit hohem und mittlerem Einkommen im Zusammenhang mit einer verkürzten Lebenserwartung steht.

**Bei Menschen, die sich fleisch- und fischlos oder gänzlich ohne tierische Produkte ernähren, kann sich die Aufnahme bestimmter Nährstoffe als kritisch erweisen, wenn nicht auf eine ausreichende Zufuhr durch pflanzliche Alternativen geachtet wird.** Aber auch in der Allgemeinbevölkerung ist eine unzureichende Zufuhr bestimmter Nährstoffe zu beobachten, wenn der Speiseplan nicht optimal zusammengesetzt ist.

