

Nachhaltige Ernährung wird an Bedeutung gewinnen

geschrieben von Redakteur | März 8, 2024



Prof. Dr. Juliane Heydenreich spricht über Ernährungstrends

Vegetarisch oder fleischlastig? Nachhaltig oder nicht? Der Ernährungsstil spielt in unserer Gesellschaft eine wachsende Rolle. Vor allem für junge Menschen ist eine gesunde Lebensweise heute wichtiger denn je. Dr. Juliane Heydenreich, Professorin für experimentelle Sporternährung an der Universität Leipzig, spricht über Ernährungstrends, die Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln und ihr Ziel, die Sporternährung als eigenständige wissenschaftliche Disziplin in Deutschland zu etablieren.

Frau Heydenreich, Sie sind deutschlandweit die erste Professorin für Experimentelle Sporternährung. Welche Ziele haben

Sie sich für Ihr junges Forschungsgebiet gesetzt?

Die Sporternährung ist in der Sportwissenschaft international sehr etabliert, aber leider bisher im deutschsprachigen Raum unterrepräsentiert. Das möchte ich ändern. Ich forsche unter anderem zu gesunder Ernährung im Leistungssport, wie Sportlerinnen und Sportler unterstützt werden können, damit sie gesund bleiben und leistungsfähig sind. Ein anderer Forschungsbereich ist Public Health. Ich forsche daran, wie Bewegung und Ernährung mit bestimmten Gesundheitsparametern zusammenhängen.

Welche Rolle spielt gesunde Ernährung in unserer Gesellschaft?

Das erste Alarmsignal kam vor etwa 20 bis 30 Jahren. Damals wurde festgestellt, dass immer mehr Kinder und Jugendliche adipös sind, mit allen bekannten Folgeerkrankungen. Das wurde damals als gesellschaftliches Problem erkannt. Es gab erste Interventionen, aber mit den Gegenmaßnahmen wurde zunächst wenig erreicht. Die Zahlen sind nicht mehr weiter gestiegen. Allerdings befanden sie sich auf einem hohen Level. Erst in den vergangenen fünf Jahren gab es parlamentarische Signale, um diesem Trend zu begegnen. Gerade auf Social Media spielen heute Fitness und Ernährung eine große Rolle. Das beeinflusst vor allem Kinder und Jugendliche extrem.

Es ist aber unklar, ob diese Ernährungstipps immer gesund sind. Mein persönlicher Eindruck ist, dass insbesondere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene heute mehr Interesse an gesunder Ernährung haben als noch vor einigen Jahren. Sie sind offener als Ältere, ihr Verhalten zu ändern. Auch der soziale Status, das Arm-Reich-Gefälle, der Bildungsgrad und die Tatsache, ob jemand in der Stadt oder auf dem Land wohnt, beeinflussen die Ernährungsweise. Die Deutsche Gesellschaft

für Ernährung (DGE) hat zehn evidenzbasierte Regeln für vollwertiges Essen und Trinken herausgebracht, die ich sehr empfehle. Das ist umso wichtiger, weil die Kompetenz, Lebensmittel zuzubereiten, in unserer Gesellschaft immer geringer wird und stattdessen häufiger Fertiggerichte gegessen werden.

Ist eine fleischlose Ernährung tatsächlich gesund oder fehlen dem Körper dadurch wichtige Substanzen?

Der Verzicht auf Fleisch und Fisch, also eine vegetarische Ernährungsweise, wird auch von der DGE für alle empfohlen. Es kommt allerdings immer darauf an, sich dabei ausgewogen zu ernähren.

Kindern, Jugendlichen, Schwangeren und Erkrankten rät die DGE dagegen von einer rein veganen Ernährung, also dem Verzicht auf tierische Produkte jeder Art, ab!

Sie wird nur für gesunde Erwachsene empfohlen. Egal, ob vegan oder vegetarisch – jeder sollte sich immer ausgewogen ernähren und sich mehr Gedanken darüber machen, was er isst. Klar sollte sein, dass es auch viel veganes Junk-Food gibt. Und jeder Verzicht auf einzelne Lebensmittel(gruppen) erhöht immer das Risiko, dass ich in ein Defizit komme.

Wie hat sich generell die Einstellung der Deutschen zum Thema Ernährung gewandelt?

Für Jüngere spielt die Nachhaltigkeit eine extreme Rolle. Dazu gehört auch eine nachhaltige Ernährung. Auch deshalb

verzichten sie häufig auf tierische Produkte. Laut Planetary Health Diet sollte die Ernährung aus einem hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte sowie pflanzliche Öle bestehen. Die Zufuhr von tierischen Produkten wie Milch-Produkte, Eier, Fleisch und Fisch sollte ebenso stark eingeschränkt werden wie die Zufuhr von Zucker. Es sollte darauf geachtet werden, regionale, saisonale und ökologische Lebensmittel zu verwenden. Zudem müsste die Lebensmittelverschwendung halbiert werden.

Das Thema vegetarische und vegane Ernährung ist auf jeden Fall bei Jüngeren auf dem Vormarsch. Einer Umfrage zufolge ernähren sich 10,4 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen vegetarisch und 2,3 Prozent vegan. Es gibt in Supermärkten viel mehr vegetarische und vegane Lebensmittel als früher. Diese Produkte sind nicht immer gesünder, aber die Industrie erzielt damit große Gewinne. Für ältere Menschen ist die Ernährungsumstellung oft schwieriger. Meist geschieht das erst nach einschneidenden Ereignissen wie beispielsweise einer Erkrankung.

Stichwort Nahrungsergänzungsmittel – wie sinnvoll sind sie tatsächlich?

Es gibt einige Szenarien, in denen es durchaus angebracht ist, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Menschen, die sich vegan ernähren, sollten zusätzlich das Vitamin B12 zu sich nehmen. Auch wenn im Blutbild ein Mangel festgestellt wurde, sollte man diesen durch Einnahme eines Zusatzstoffes beseitigen. Weiterhin empfiehlt die DGE eine Vitamin D Supplementierung in den Wintermonaten. Eine pauschale Einnahme aller anderen Nahrungsergänzungsmittel sehe ich skeptisch. Oftmals ist der Körper mit der Aufnahme der hochkonzentrierten Nährstoffe überfordert und scheidet sie gleich wieder aus. Es besteht auch das Risiko, dass bestimmte Nahrungsergänzungsmittel die

Zusammensetzung der Darmmikroben verändern. Weiterhin ist das Risiko einer Überdosierung von Mikronährstoffen erhöht. Vielen ist gar nicht bewusst, dass bestimmte Vitamine in zu hoher Konzentration längerfristig beispielsweise zu Vergiftungen der Leber führen können. Nahrungsergänzungsmittel zählen nicht als Arznei-, sondern als Lebensmittel. Die Hürden für ihre Zulassung sind sehr niedrig. Manchmal enthalten sie Substanzen, die auf der Dopingliste stehen. Mein Tipp: Nur bei vertrauenswürdigen Herstellern kaufen und auch nur die Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, die ich wirklich brauche. Im Internet ist zudem die sogenannte Kölner Liste mit Produkten zu finden, die ein Dopinglabor auf Reinheit geprüft hat.

Wohin geht Ihrer Meinung nach der Ernährungstrend der Zukunft?

Eine nachhaltige Ernährungsweise wird an Bedeutung gewinnen. Die EAT-Lancet-Kommission hat 2019 den Report Planetary Health Diet veröffentlicht. Darin beschreiben Forschende ein theoretisches Modell, wie eine nachhaltige und gesunde Ernährung für alle Menschen weltweit möglich wäre. Es ist pflanzenbasiert, erlaubt aber auch in kleinen Mengen tierische Produkte. Allerdings müssten die Menschen in den westlichen Ländern dafür extrem ihre Ernährungsweise verändern, beispielsweise nur noch ein Siebtel der Menge an rotem Fleisch konsumieren. Ich denke, dass dieser Trend immer mehr ins Bewusstsein der Menschen kommt.

Quelle: Pressemitteilung Informationsdienst Wissenschaft (idw)