

Positionierung zum Thema „Gesunde Ernährung“

Juli 2020

Als Ernährungsrat Oldenburg empfehlen wir zur gesunden Ernährung eine vollwertige Ernährung. Wir orientieren uns dabei an dem Konzept von Leitzmann, v. Koerber und Männle und den Qualitätsstandards des Verbandes für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB).

Nachhaltig

Der UGB versteht Ernährung nicht nur unter individuellen gesundheitlichen Aspekten, sondern berücksichtigt gleichrangig ökologische, wirtschaftliche und soziale Aspekte in seinen Bewertungen und Empfehlungen.

Kompetent

Der UGB informiert fachlich fundiert und unabhängig, stellt Konzepte zur Gesundheitsförderung zur Verfügung und bildet an der UGB-Akademie qualifizierte Ernährungsberater*innen aus.

Unabhängig

Beim UGB ist die Einflussnahme durch wirtschaftliche oder ideologische Interessensgruppen ausgeschlossen. Der Verband arbeitet seit über 30 Jahren unabhängig (s.a. www.fairberaten.net.)

Ganzheitlich

Gesundheit wird verstanden als umfassendes Wohlbefinden, das durch ein harmonisches Gleichgewicht von körperlichen, geistigen und emotionalen Faktoren entsteht.

Vollwertige Ernährung – Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich

Vollwertige Ernährung bezeichnet ein Ernährungskonzept, bei dem überwiegend pflanzliche, frische und gering verarbeitete Nahrungsmittel, sowie Milch- und Vollkornprodukte bevorzugt werden. Daneben können geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sein. Pioniere der vollwertigen Ernährung waren Werner Kollath und Maximilian Bircher-Benner. Erweitert wurde das Konzept u.a. durch Schweigert (internationale Gesellschaft für Nahrungs- und Vitalstoff-Forschung/IVG) und Bruker (Gesellschaft für Gesundheitsberatung). Leitzmann, v. Koerber und Männle berücksichtigten zusätzlich zur Gesundheitsförderung im Sinne der Nachhaltigkeit auch die Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit des Ernährungssystems bei ihren Ernährungsempfehlungen. Das bedeutet unter anderem, dass auf Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft, auf regionale und saisonale Produkte, auf umweltverträglich verpackte Erzeugnisse und Lebensmittel aus Fairem Handel geachtet wird.

Daraus ergeben sich als Empfehlung „**Sieben Grundsätze der vollwertigen Ernährung**“

- Genussvolle und bekömmliche Speisen
- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
- Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
- Ökologisch erzeugte Lebensmittel
- Regionale und saisonale Erzeugnisse
- Umweltverträglich verpackte Produkte
- Fair gehandelte Lebensmittel

Sie basieren auf einer ganzheitliche Sichtweise: dem "alten" Erfahrungswissen der Menschen/der Menschheit in Verbindung mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus allen Disziplinen.

Das Konzept wurde im Jahr 2012 von der Deutschen UNESCO-Kommission als „Beitrag zur UN-Dekade BNE“ ausgezeichnet, da alle Aktivitäten, die sich an diesem Ansatz orientieren, zum Erreichen der UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030 beitragen und die Transformation der Gesellschaft in Richtung Nachhaltigkeit fördern.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt mit ernährungsmedizinischer Zielsetzung eine vollwertige Ernährung, die alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge, im richtigen Verhältnis und in der optimalen Form enthält. Fleischkonsum wird auch von der DGE nur in Maßen empfohlen.

Darüber hinaus können bestimmte weltanschauliche oder religiöse Überzeugungen und Werte eines Menschen für das Ernährungsverhalten zusätzlich von Bedeutung sein, die dann individuell eine vollwertige Ernährung ergänzen können.

Im Folgenden werden Beispiele von individuellen Ernährungsformen, die auf bestimmten weltanschaulichen oder religiösen Überzeugungen basieren, genannt. Diese Liste wird ausdrücklich nicht als vollständig angesehen und kann ergänzt werden:

Vegetarische Ernährung

In Deutschland ernähren sich aktuell rund 8 Millionen Menschen aus Tierschutz-, Umweltschutz- oder Gesundheitsgründen vegetarisch. Wenn sich alle Menschen auf der Erde vegetarisch ernähren würden, könnten Treibhausgase um 63 Prozent reduziert werden. Die vegetarische Ernährung wirkt sich generell positiv auf die Gesundheit aus. Studien zeigen ein geringeres Risiko für Diabetes/Typ 2, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs- und Tumorerkrankungen.

Ovo-Lakto-Vegetarier vermeiden Fleisch und Fisch und daraus hergestellte Produkte, wie z.B. Gelatine. Produkte von lebenden Tieren, wie Milch, Honig und Eier hingegen werden verzehrt. **Lakto-Vegetarier** verzichten auf Fleisch, Fisch und Eier und **Ovo-Vegetarier** verzehren zwar Eier, jedoch keine Milchprodukte, Fleisch und Fisch.

Um vegetarische Produkte eindeutig zu erkennen, gibt es das V-Label. Es garantiert, dass die Produkte keine Zutaten oder Substanzen von getöteten Tieren enthalten.

Die DGE hält die vegetarische Ernährung für eine bedenkenlose Dauerkost mit positiven Effekten auf die Gesundheit, wie bei jeder Ernährungsform ist die Auswahl der Lebensmittel aber entscheidend. Eine einseitige vegetarische Ernährung, die aus vegetarischen Fertiggerichten und Süßigkeiten besteht, ist nicht gesund! (Pudding-Vegetarier)

Vegane Ernährung

Veganer*innen betrachten Tiere als dem Menschen ebenbürtige Lebewesen, die weder getötet noch zum Vorteil der Menschen ausgenutzt werden dürfen. Sie verzichten auf Fleisch, Fisch und sämtliche tierischen Produkte. Viele Veganer tragen außerdem keine Kleidung aus Leder oder Wolle.

Vegane Ernährung erfordert ein ausreichendes Wissen über Ernährung und den Bedarf an Nährstoffen. Veganer*innen müssen auf einen ausgewogenen Speiseplan mit einer ausreichenden Versorgung an Eiweiß, Vitamin B12 und Calcium achten, z.B. durch Hülsenfrüchte, Soja, Multivitamin-Säften und Sojamilch. Schwangeren, Stillenden, älteren Menschen und Kindern rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung von veganer Ernährung ab.

Ayurvedische Ernährung

Ayurveda, das „Wissen vom Leben“, ist eine mehrere tausend Jahre alte Heilslehre aus Indien. Im Mittelpunkt der ayurvedischen Lehre steht das Streben nach dem Gleichgewicht von Körper und Seele.

Ziel einer ayurvedischen Ernährung ist die Entgiftung des Körpers. Die ayurvedische Ernährung verwendet nur wenig tierische Produkte. Gewürze gelten als natürliche Heilmittel. Von entscheidender Bedeutung ist, dass alle sechs Geschmacksrichtungen (süß, salzig, sauer, bitter, scharf, herb) in jeder Mahlzeit enthalten sind und dass die individuelle Konstitution mit den drei Grundprinzipien, den sogenannten Doshas (Vata, Pitta und Kapha) berücksichtigt wird. Jeder Mensch trägt jedes Dosha in sich, ein Typ ist jedoch oft besonders ausgeprägt. Nach diesem dominanten Dosha soll sich auch die Ernährung richten.

Vata-Menschen haben einen leichten Körperbau. Sie sind begeisterungsfähig und neigen häufig zu Gefühlsschwankungen und Schlaflosigkeit. Sie vertragen besonders gut die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig sowie warme Speisen.

Pitta-Typen zeichnen sich durch einen muskulösen Körperbau aus. Sie sind zielstrebig, unternehmungslustig, dominant, neigen zu Wutausbrüchen und verfügen über eine gute Verdauung. Sie bevorzugen süß, bitter, herb und kalt.

Kapha-Charaktere haben einen schweren Körperbau und eine Neigung zu Trägheit und Übergewicht. Sie sind ruhige, ausgeglichene Persönlichkeiten. Sie sollten scharf, bitter, herb und heiß essen und dabei besonders auf eine leichte Ernährung achten.

Anthroposophische Ernährung

Die anthroposophische Ernährung basiert wie die Waldorfpädagogik oder die biologisch-dynamische Landwirtschaft auf der Anthroposophie, der Lehre Rudolf Steiners. Die anthroposophische Ernährung soll den Menschen in Einklang mit der Natur und dem Kosmos bringen.

Als wichtigste Nahrungsmittel gelten Getreide, Gemüse und Milchprodukte. Dabei wird die Dreiteilung pflanzlicher Lebensmittel in Wurzel, Blatt und Blüte beachtet. Die anthroposophische Ernährungslehre geht davon aus, dass jeder Teil der Pflanze einen bestimmten Teil des Körpers anregt, die Wurzel wirke auf Sinne und Nerven, das Blatt auf Herz und Lunge und die Blüte auf Stoffwechsel und Fortpflanzung. Die Empfehlung lautet, täglich Lebensmittel aus allen drei Bereichen zu essen.

Außerdem finden weitere Aspekte Beachtung, wie z.B. die Wirkungen von Lebenskräften in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln und seelischen Kräften in tierischen Produkten, die Sinneseindrücke beim Essen mit Einfluss auf den Stoffwechsel, die Konstitution und das Temperament des Menschen und der Rhythmus bei der Ernährung. Ein grundlegendes Prinzip ist der freie Wille des Menschen, es gibt daher keine „verbotenen“ oder „erlaubten“ Lebensmittel. Viele Anthroposophen essen jedoch kein Fleisch, weil sie denken, dass es den Menschen in seiner spirituellen Entwicklung aufhalte. Ziel ist es, eine individuelle Ernährungsweise zu finden, die sich an den individuellen Bedürfnissen des Menschen orientiert.

Ernährung nach Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen ging es weniger um eine Vitamin- oder Mineralstofflehre, sondern um die positiven Eigenschaften der Lebensmittel in ihrer Gesamtheit. Die Lebensmittel werden nach ihrem „Heilwert“ für die Menschen eingeteilt. Dabei ist es auch bei gesunden Speisen wichtig, maßvoll zu essen und zu trinken. Nach Hildegard von Bingen beginnt ein guter Tag mit einer warmen Mahlzeit, „damit der Magen warm wird.“ Der guten Verdauung wegen soll das Frühstück möglichst spät eingenommen werden. Zu den Mahlzeiten soll regelmäßig getrunken werden. Speisen sollten gekocht, gegart oder gebraten werden, um die Vitalstoffe für den Körper besser verwertbar und verfügbar zu machen.

Zur Auswahl des Fleisches empfiehlt Hildegard von Bingen Fleisch von Tieren, die Gras und Weidekräuter fressen und in der Nachkommenschaft nicht viele Junge haben.

Makrobiotische Ernährung

Die Makrobiotik ist eine ganzheitliche Lehre, die eine Ernährung nach makrobiotischen Prinzipien einschließt und zu einem gesunden und langen Leben führen soll. Sie basiert auf der Philosophie, dass im Körper ein stetiger Energiefluss herrscht, der ins Gleichgewicht gebracht werden muss. Basierend auf dem Taoismus gibt es dabei zwei Pole, Yin und Yang. Yin ist das weibliche, saure, leichte, sich ausdehnende, pflanzliche Element (z.B. Süßigkeiten, Milchprodukte, Kaffee, Alkohol), Yang der männliche, basische, schwere, sich zusammenziehende, tierische Gegenpol (z.B. Fleischprodukte, Eier). Außerdem gibt es eher neutrale Lebensmittel wie Wasser, Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse. Die Grundlage der Ernährung ist Getreide - vor allem Reis.

Die Lebensmittel sollten zudem nicht verarbeitet, sondern möglichst naturbelassen sein, aus der Region stammen und der Saison entsprechend verzehrt werden. Die meisten Makrobiotiker ernähren sich vegetarisch mit Schwerpunkt auf unverarbeitete Vollkornprodukten.

5-Elemente-Ernährung

Die Ernährung nach den 5 Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) ist die dritte Säule der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Grundsätzlich möchte man das Qi, die Lebenskraft erhalten und stärken. Gesundheit bedeutet, dass Energie fließen kann und Yin und Yang im Gleichgewicht sind.

Die Lebensmittel werden in kühle (Yin) und warme (Yang) Lebensmittel eingeteilt. Kalte Lebensmittel werden eher im Sommer (z.B. Tomaten) und warme Lebensmittel (z.B. Rosenkohl) eher im Winter gegessen. Den Fünf Elementen werden die fünf Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf, salzig) zugeordnet und in Form von Gewürzen (z.B. Zitronensaft, Paprika, Honig, Pfeffer, Salz) den Speisen beigegeben. Eine ausgewogene Ernährung im Sinne der TCM bedeutet, die thermischen Wirkungen der Speisen und die fünf Geschmacksrichtungen zu beachten.

Religiöse Ernährungsvorschriften

...im Buddhismus

Im Buddhismus dienen Essen und Trinken nicht nur der bloßen Nahrungsaufnahme und dem Erhalt des körperlichen Daseins. Vielmehr geht es um den bewussten Umgang mit Nahrung. Mitgefühl mit allem Lebendigen, also auch mit Tieren, und das Vermeiden von Leid sind zentrale Aspekte des Buddhismus. Viele Buddhisten leben vegetarisch, um keinem Tier Leid zuzufügen – insbesondere, weil die Qualen, die Tiere heutzutage erleiden, weit über das Leid beim Schlachten hinausgehen (Stichwort: Massentierhaltung). Grundsätzliche Verbote gelten im Buddhismus lediglich für den Verzehr von Elefanten-, Pferde-, Hunde-, Schlangen- und Raubtierfleisch. Auch Zwiebeln, Schnittlauch, Knoblauch, Porree und Ingwer gehören zu den verbotenen Lebensmitteln, da ihnen eine stark anregende Wirkung zugesprochen wird, die ungewollte sexuelle Energien freisetzen kann.

...im Hinduismus

Rund 80 Prozent der indischen Bevölkerung folgen dem hinduistischen Glauben und leben nach dem Gebot der Gewaltlosigkeit (ahimsā, dem „Nicht-Verletzten“). Aus diesem Grund ist die vegetarische Lebensweise unter Hindus weit verbreitet. Ein weiterer Grund dafür ist der Glaube an Reinkarnation und Karma, dem Prinzip von Ursache und Wirkung. Hindus sind davon überzeugt, dass ihre gegenwärtigen Lebensumstände die Auswirkungen des in einem früheren Leben angesammelten Karmas sind. Für ein gutes Karma zu sorgen ist also Ziel eines jeden Lebens. Und das Essen von Fleisch wird in den zentralen hinduistischen Schriften übereinstimmend mit einer schlechten Handlung in Verbindung gebracht.

Gleichzeitig ist der Hinduismus wahrscheinlich auch die Religion, in der Tiere den höchsten Stellenwert besitzen. Viele Tiere werden verehrt und Gottheiten als Tiergestalten dargestellt. Ein bekanntes Beispiel ist der Elefantengott Ganesha, der – halb Mensch, halb Tier – in allen Strömungen des Hinduismus vorkommt. Zudem wird die Kuh als heiligste Tiergottheit angesehen. Selbst diejenigen Hindus, die Fleisch essen, würden niemals Rindfleisch zu sich nehmen. Manche Hindus lehnen Schweinefleisch ab, andere Geflügel. Einige verschmähen Zwiebeln, Knoblauch, Rüben, Pilze und gewisse Gewürze sowie Tomaten und Linsen, weil diese in ihrer Farbe an Blut erinnern. Außerdem gilt, dass Speisen und Getränke möglichst „rein“ sein sollen. Das Reine gilt als förderlich und glückbringend, das Unreine als schändlich und gefährlich. Reine Lebensmittel sind beispielsweise Wasser und Ghee (flüssiges, gereinigtes Butterschmalz).

...im Islam

Der Koran und die Überlieferungsberichte Muhammads liefern Muslimen zahlreiche Regeln und Richtlinien zur Gesundheit, Lebensmittelproduktion und Ernährung mit dem Ziel ein Zusammenleben in Gleichgewicht und Harmonie zwischen Mensch, Tier und Natur zu ermöglichen. Die Speisegesetze werden weitgehend auch von den Sikhs befolgt. Von besonderer Bedeutung ist der Fastenmonat Ramadan. Die islamischen Speisevorschriften verlangen den Verzehr von gesunden, physisch und moralisch reinen Lebensmitteln. Es wird unterschieden zwischen erlaubten und verbotenen Lebensmitteln. Zu den verbotenen Lebensmitteln (haram) zählen: Schweinefleisch und daraus hergestellte Produkte wie Gelatine, Schmalz, innere Organe, Blut und daraus hergestellte Produkte wie Wurst, Fleisch verstorbener Tiere, Fleisch von fleischfressenden Tieren und Aasfressern, Fleisch von Vögeln mit Krallen, Reptilien, Amphibien und Insekten, nicht-geschächtetes Fleisch und daraus hergestellte Produkte und Alkohol. Zu den erlaubten Lebensmitteln (halal) zählen alle Speisen, die nicht ausdrücklich verboten sind. Dazu gehören Halal-Fleisch von Rind, Schaf, Ziege, Lamm oder Huhn, Eier, Frischmilch und Milchprodukte, frischer Fisch, der Schuppen hat wie Lachs, Karpfen oder Forelle, rein pflanzliche Fette, Öle und Butter, Wasser, naturtrüber Fruchtsaft, Kaffee und Tee.

Damit Fleisch oder ein fleischhaltiges Lebensmittel als halal eingestuft werden kann, spielt die Wahl des Tieres und die Vorgehensweise bei der Schlachtung eine wichtige Rolle. Warmblütige Tiere müssen durch Schächten getötet werden. Der Schlachter selbst muss Muslim sein und bei der Tötung den Namen Allahs aussprechen. Dem lebendigen Tier werden ohne Betäubung Luft- und Speiseröhre sowie beide Schlagadern unterhalb des Kehlkopfes durchgeschnitten. Dadurch soll das möglichst schnelle und rückstandslose Ausbluten gewährleistet werden, weil der Verzehr von Blut im Islam ausdrücklich verboten ist. In Deutschland ist die rituelle Schlachtung von Tieren ohne Betäubung nach § 4 des Tierschutzgesetzes gesetzlich verboten und wird von Tierschutzvereinen wie Peta stark kritisiert. In vielen türkischen Supermärkten wird Halal-Fleisch daher als Importware angeboten.

...im Christentum

In der christlichen Kirchengeschichte finden sich nur vereinzelt Ansätze für eine ganzheitliche Ernährungs- und Umweltethik. In der römisch-katholischen Kirche gibt es Speiseempfehlungen für Fasten- und Abstinenztage, die auch als Freitagsopfer bezeichnet werden, da Jesus nach christlicher Überlieferung an einem Freitag gestorben ist. In katholisch geprägten Regionen kommen an Freitagen auch heute noch keine Fleischgerichte, sondern Fisch- oder Eierspeisen auf den Tisch.

Auch wenn Christen mehr oder weniger essen dürfen, was sie wollen, sollen sie die von Gott geschaffene Natur schonend behandeln.

Nachhaltige und faire Landwirtschaftsmethoden, die das Wohl des Menschen, der Tiere und der gesamten Natur begünstigen, stehen also im Vordergrund. Ob ein Christ Fleisch, Wurst oder Eier aus Massentierhaltung essen möchten, muss er vor seinem Gewissen selbst entscheiden.

...im Judentum

Das Ziel der jüdischen Ernährungsvorschriften ist, das physische und moralische Wohlergehen des Menschen zu gewährleisten. Die jüdischen Speisegesetze (hebräisch: Kaschrut) sind sehr genau formuliert und basieren auf der Torah, den ersten fünf Büchern Moses. Der heutige Umgang mit der Kaschrut ist sehr unterschiedlich und geht von striktester Einhaltung durch orthodoxe Juden bis hin zu völliger Nichtbeachtung durch säkulare Juden.

Lebensmittel werden eingeteilt in solche, die für den Verzehr erlaubt (koscher), und solche, die verboten (nicht kosher oder treife) sind. Koscher sind (mit wenigen Ausnahmen) alle aus der Erde kommenden Produkte und pflanzliche Nahrung. Wein darf, um kosher zu sein, vom Beginn der Gärung bis zum Verschließen der Flasche ausschließlich von männlichen, gläubigen Juden bearbeitet werden.

Landsäugetiere sind kosher, wenn sie gespaltene Hufe haben und Wiederkäuer sind, wie beispielsweise Kühe, Ziegen, Schafe und Rehwild. Nicht kosher sind dagegen Schweine, Hasen, Kaninchen, Eichhörnchen, Bären, Hunde, Katzen, Kamele und Pferde. Koschere Vogelarten sind die heimischen Hühnerarten, Enten, Gänse, Puten und Tauben. Verboten sind alle Raubvögel und Aasfresser.

Wasserlebewesen sind kosher, wenn sie Flossen und Schuppen haben, wie Lachs, Thunfisch, Hecht, Karpfen, Flunder und Hering. Nicht kosher sind zum Beispiel Aal, Wels, Stör, Schwertfisch, Krebse, Schalentiere, Krabben und alle Meeressäuger.

Milchprodukte und Eier sind kosher, wenn sie von einem koscheren Tier stammen. Reptilien, Amphibien, Würmer und Insekten sind nicht kosher.

Honig gilt als kosher, obwohl er von einem nicht koscheren Tier (Biene) hervorgebracht wird.

Der Verzehr von Blut ist nicht gestattet. Daher sind bestimmte Schlachtungs- und Verarbeitungsmethoden vorgeschrieben, um einen besonders hohen Ausblutungsgrad des Tieres zu ermöglichen. Bei der Schlachtung wird dem Tier mit einem scharfen Messer die Speiseröhre, Luftröhre und Halsschlagader durchtrennt. Nur ein jüdischer und ausgebildeter Schlachter (Schochet) darf die Schlachtung ausführen. Eine Schlachtung nach jüdischem Recht erfolgt ohne vorherige Betäubung des Tieres (Schächten oder Schechita). Das betäubungslose Schlachten hat besonders in westlichen Ländern große Diskussionen zum Tierschutz ausgelöst.

Milch- und Fleischprodukte dürfen niemals gemeinsam verzehrt werden. Das Verbot gilt auch für alle Produkte, die daraus hergestellt und gewonnen werden. Darüber hinaus müssen zwischen ihrem Verzehr Wartezeiten eingehalten werden, nach fleischigen Speisen rund sechs Stunden, nach milchigen etwa eine halbe Stunde.

Neben den vielfältigen Speisevorschriften zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit des Menschen enthält das jüdische Religionsgesetz auch Regelungen zum Umgang mit Tieren und der Natur. Das Mensch-Natur-Verhältnis ist gekennzeichnet durch die Aufgabe des Menschen, über die Erde zu herrschen. Tiere und Natur sind dem Menschen untergeordnet und dürfen für menschliche Zwecke verwendet werden. Jedoch darf der Mensch seine Herrschaft nicht ausnutzen, sondern sollte verantwortlich und gerecht handeln.

Quellen:

ugb.de; Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V.

Leitzmann, C., v. Koerber, K., Männle, Th.: Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung.

Spektrum.de; Lexikon der Ernährung

dnee.de; das Deutsche Netzwerk für Ernährungsethik, wissenschaftliche Plattform zur Vernetzung von Akteuren, die sich mit der ethischen Dimension von Landwirtschaft und Ernährung beschäftigen. DNEE fördert den Austausch zwischen unterschiedlichen Disziplinen wie Umwelt- und Agrarwissenschaften, Tierhaltung, Philosophie, Theologie, Kulinaristik, Natur-, Kultur- und Sozialwissenschaften.