



„Die Zukunft ist pflanzlich!“



DER AUTOR UND EXPERTE

DR. MARKUS KELLER ist Ernährungswissenschaftler und leitet das gemeinnützige Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE). Er wurde 2018 von der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) zum weltweit ersten Professor für Vegane Ernährung berufen und leitete dort bis 2020 den B.A.-Studiengang Vegan Food Management. Er ist an vielen Forschungsprojekten zu nachhaltiger Ernährung beteiligt und ist beratender Experte der FOODFORUM-Rubrik „Cook Veggie“ (siehe S. 42)

Wir ernähren uns zu Tode – und unseren Planeten gleich mit! Die einzige Lösung? Eine weitgehend tierfreie Lebensweise, sagt Vegan-Experte Dr. Markus Keller

Unser Ernährungsstil mit zu viel Fleisch, Milchprodukten, Eiern und Fertigprodukten ist alles andere als nachhaltig. Die übliche Mischkost in den Industrieländern, die sogenannte Western-Style-Diet, liefert ein Zuviel an Nahrungsenergie, Fett, gesättigten Fettsäuren, Cholesterin, Salz und Zucker. Gleichzeitig essen wir zu wenig Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Entsprechend erhöht sich u. a. unser Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs. Abgesehen vom menschlichen Leid, bedingt durch verlorene Lebensjahre und vorzeitige Sterblichkeit, verursacht dies immense Kosten für unser Gesundheitssystem. Denn sind, wie angenommen wird, etwa 30 Prozent aller Krankheitskosten in Deutschland auf ernährungsmitbedingte Erkrankungen zurückzuführen, wären das rund 123 Milliarden Euro für das Jahr 2019.

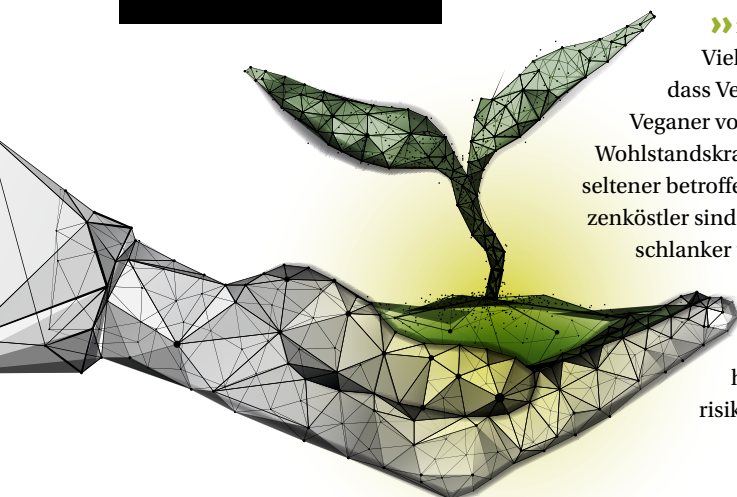
werte sind niedriger, ihre Blutfette liegen meist im guten Bereich und ihr Risiko für einen Herzinfarkt ist um etwa 25 Prozent geringer. Auch beim Krebs zeichnet sich ein geringeres Risiko ab. Diese Vorteile sind weitgehend unabhängig vom meist insgesamt gesünderen Lebensstil der Vegetarier und Veganer, die oft Nichtraucher sind und mehr Sport treiben. Diese positiven Gesundheitseffekte sind also statistisch schon herausgerechnet. Mit pflanzenbasierter Ernährung können wir diesen Erkrankungen aber nicht nur vorbeugen, sondern sie auch behandeln – zumindest teilweise. Studien zeigen, dass Patienten mit Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck von der Umstellung auf eine vollwertige vegane Ernährung profitierten.

» weniger Treibhausgase

Schauen wir auf die globalen Auswirkungen. Die Tierhaltung ist nach Angaben der FAO, der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, für rund 16,5 Prozent der durch den Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Das ist mehr als alle Fahrzeuge, Schiffe und Flugzeuge weltweit zusammen verursachen – nämlich rund 14 Prozent. In Deutschland entfallen rund 25 Prozent der Treibhausgas-Emissionen auf den Ernährungsbereich. Mehr als die Hälfte dieser Emissionen entstehen in der Landwirtschaft sowie durch die Produktion von Dünge-, Pflanzenschutz- und Futtermitteln. In unserem durchschnittlichen Warenkorb verursachen tierische

» mehr Gesundheit

Viele Studien zeigen, dass Vegetarier und Veganer von vielen dieser Wohlstandskrankheiten deutlich seltener betroffen sind. Pflanzenkostler sind durchschnittlich schlanker und haben im Vergleich zu Fleischessern ein nur halb so hohes Diabetesrisiko. Ihre Blutdruck-



Lebensmittel über zwei Drittel unserer ernährungsbedingten Klimagase, vor allem Fleisch, Wurst und Milchprodukte. Alle pflanzlichen Lebensmittel zusammen kommen hingegen nur auf rund 30 Prozent. Bei der Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch entstehen nach neuen Berechnungen des Instituts für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (ifeu) etwa 13,6 Kilogramm CO₂-Äquivalente. Bei Butter sind es 9, bei Käse rund 6, bei Schweinefleisch 4,6 und bei Vollmilch 1,4 Kilogramm. Pflanzliche Lebensmittel sind deutlich klimafreundlicher. Pro Kilogramm Reis entstehen nur 3,1 Kilogramm CO₂-Äquivalente, bei Margarine sind es 2,8, bei Linsen 1,2 und bei Mischbrot 0,6 Kilogramm. Gemüse und Obst liegen mit etwa 300–400 Gramm CO₂-Äquivalenten pro Kilogramm Lebensmittel noch einmal weit darunter. Selbst im direkten Vergleich schneiden vegane Bratwurst (1,7 kg), Soja-Burger (1,1 kg) und Hafermilch (0,3 kg) besser ab als die tierischen Originale Thüringer Bratwurst (2,9 kg), Schweinehack (4,6 Kilo) oder Kuhmilch (1,4 Kilo). Wer vegetarisch lebt, kann im Ernährungsbe- reich seine Klimagas-Emissionen um etwa ein Drittel reduzieren, bei veganer Ernährung sogar um etwa die Hälfte.

»geringerer Wasserverbrauch

Beim Duschen, bei Toilettengang, Geschirrspülen usw., verbrauchen wir Deutsche ca. 175 Liter Wasser pro Person und Tag! Ein Vielfaches kommt an unsichtbarem, „virtuellem“ Wasser noch hinzu, das bei der landwirtschaftlichen Produktion unserer Lebensmittel anfällt. Sage und schreibe 3900 Liter täglich belasten unser Wasserkonto allein durch die Ernährung! Auch hier schlagen die tierischen Lebensmittel durch, weil sie in der Produktion sehr viel Wasser benötigen, das vor allem auf den „Durst“ der Futterpflanzen zurückgeht: bei Rindfleisch sind es rund 15.000, bei Schweinefleisch ca. 6000 und bei Käse 5000 Liter – pro Kilo. Pflanzliche Lebensmittel sind viel sparsamer: Sojabohnen kommen auf 2100, Weizen auf 1800, Kartoffeln auf 290 oder Tomaten auf 210 Liter pro Kilo. Selbst die Avocado steht hier mit rund 2000 Litern besser da als die meisten tierischen Lebensmittel. Eine vegetarische Kost kann den „Wasserfußabdruck“ unserer Ernährung um mehr als ein Drittel verringern, bei veganer Kost ist es

noch einmal mehr. Ein wichtiger Aspekt der Nachhaltigkeit, denn auch durch den Klimawandel nehmen in vielen Regionen der Welt Trockenperioden und damit der Druck auf die knappen Wasserreserven zu. Bereits heute haben etwa eine Milliarde Menschen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser.

»weniger Welthunger

Etwa die Hälfte der globalen Getreideernte und über 90 Prozent der Sojabohnen landen im Futtertrog unserer Nutztiere – obwohl fast 800 Millionen Menschen weltweit an Hunger und Unterernährung leiden. Würden wir alle derzeit an Tiere verfütterten Nahrungspflanzen direkt für die menschliche Ernährung nutzen, könnten ca. 4 Milliarden Menschen zusätzlich satt werden – ohne Produktionssteigerungen und ohne einen Hektar Ackerland mehr. Beim Umweg über den Futtertrog gehen je nach Tierart 80–97 Prozent der in den Futtermitteln enthaltenen Nahrungskalorien und des Proteins verloren. Das ist nicht nur eine riesige Verschwendung, sondern angesichts der zunehmenden Zahl hungernder Menschen auch unmoralisch. Übrigens: Seit Sie diesen Text lesen, wurden in Deutschland etwa 300 Schweine geschlachtet – etwa 100 pro Minute sind es, über 145.000 pro Tag. Über 2 Milliarden Hühner, Schweine, Puten, Rinder und andere Tiere kommen jedes Jahr in Deutschland unters Messer – nach einem wenig tiergerechten Leben in Massentställen. Erfreulicherweise erkennen dies immer mehr, vor allem junge Menschen und ernähren sich nachhaltiger. Auch wenn nicht jeder Veganer werden will – wichtig ist, dass wir immer veganer leben, also immer weniger tierische Lebensmittel essen. Das Beste daran: Wir können heute damit anfangen.

»FAZIT

Unser derzeitiger Ernährungsstil hat keine Zukunft, denn wenn alle so leben würden wie wir in Deutschland, bräuchten wir drei Planeten. Die haben wir aber nicht. Eine vollwertige pflanzenbasierte oder vegane Ernährung ist nicht nur gut für unsere eigene Gesundheit, sondern schützt die Umwelt, das Klima und unsere Ressourcen. Außerdem schonen sie die Tiere und trägt zu mehr globaler Gerechtigkeit bei.



Schon immer vegan.

*Vitam-R und Hefeflocken waren schon ein Hit, als es das Wort vegan noch gar nicht gab.**

Seit über achtzig Jahren begeistern sie als Brotaufstrich, Würze und Parmesan-Alternative. Ohne Fett, aber dafür mit essentiellen Eiweißbausteinen, Folsäure und jeder Menge B-Vitaminen für Ausdauer und Konzentration. Übrigens: Die begeistern auch „Normalesser“!



*Vitam-R gibt es schon seit 1925. Der Begriff „vegan“ kam erst 1944 auf.

Informationen und Rezepte:
www.vitam.de

Vitam-Produkte erhalten Sie in Ihrem Reformhaus® und Naturkost-Fachgeschäft