

Interview

Was Fertigessen aus der Packung mit Übergewicht zu tun hat



Längst ist das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Dabei steht immer mehr das System in der Kritik, in dem die Industrie die Lebensmittel in einer Art und Weise weiterverarbeitet, dass sie dem menschlichen Körper Schaden zufügen können. Längst lassen sich Begleiterscheinungen wie etwa Übergewicht mit regelmäßiger Bewegung nicht mehr ausgleichen und sind ein Übel dieses Systems. **Silke Liebig-Braunholz** sprach darüber mit Dr. med. Peter Tinnemann.

Slow Food Magazin: Welche ernährungsbedingten Faktoren begünstigen Ihrer Meinung nach die starke Zunahme der Menschen mit Adipositas?

Peter Tinnemann: Die Menschen nehmen zu viele Kalorien zu sich und bewegen sich nicht genug. Außerdem ernähren sich die Menschen zunehmend nicht mehr von den Nahrungsmitteln, die sie selbst angebaut haben. Diese Entwicklung ist in den letzten Jahren verstärkt zu beobachten gewesen und macht uns krank. Der Anteil der Kohlenhydrate, die wir verzehren, hat extrem zugenommen. Wir sind es mittlerweile gewohnt, uns hochkalorisch zu ernähren. Soviel können wir uns gar nicht bewegen, um dies alles auszugleichen. Es geht deshalb nicht, dass wir uns weiterhin so ernähren, wie wir es in den letzten Jahren getan haben.

Inwieweit schädigen industriell hochverarbeitete Lebensmittel den menschlichen Organismus?

Zunächst müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass die Lebensmittelindustrie privatwirtschaftlich ausgerichtet ist und ihre originäre Aufgabe darin besteht, Geld zu verdienen und zu wachsen. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder es werden mehr Lebensmittel in einer einfachen Qualität angeboten oder es wird schneller produziert. In beiden Fällen wird zudem mit einfachen Mechanismen versucht, die Verbraucher zum Konsum anzuregen – auch über die Präsentation der Lebensmittel in unseren Supermärkten. Hier werden gern süße oder salzige Lebensmittel exponiert platziert, weil bekannt ist, dass die Menschen mehr verzehren, wenn ein Lebensmittel mit Zucker oder Salz angereichert ist. Ich erinnere hier gern an

Jamie Olivers Kampagne im Jahr 2005 und die hochkalorischen, frittierten Turkey Twizzlers. Die Kampagne hat gezeigt, wie diese Mechanismen funktionieren.

»Wir müssen uns als Gesellschaft fragen, inwieweit wir es erlauben, dass ein Teil der Menschen Gewinne aus unseren Nahrungsproduktionssystemen zieht.«

Aus dem Ernährungsreport 2019 ist bekannt, dass mittlerweile 91 Prozent der Befragten gesundes Essen für wichtig halten. Zudem gaben 71 Prozent der Befragten an, dass ihnen wichtig sei, dass verarbeitete Lebensmittel wenig Zucker und wenig ungesunde Transfette enthalten. Die Wünsche der Verbraucher sind demnach gerechtfertigt?

Wir müssen uns als Gesellschaft fragen, inwieweit wir es erlauben, dass ein Teil der Menschen Gewinne aus unseren Nahrungsproduktionssystemen zieht, die im Übrigen auch maßgeblich zum Klimawandel beitragen. Die Industrie hat im Laufe der Zeit zu viel Macht darüber bekommen, festzulegen wie wir uns ernähren, obwohl wir uns in der Vergangenheit nicht falsch ernährt haben. Aber der Verbraucher, wie beispielsweise die Befragten in dem Ernährungsreport, weiß längst, dass etwas falsch läuft und hier müssen wir den gesamten Ernährungsprozess ändern. Wir brauchen neue Modelle, die unsere Ernährung nachhaltig sicherstellen.



PETER TINNEMANN

Dr. med. Peter Tinnemann ist leitender wissenschaftlicher Mitarbeiter für den Bereich Globale Gesundheitswissenschaften am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité in Berlin. Er ist Facharzt für Öffentliches Gesundheitswesen (Ärztekammer Berlin) und Doktor der Medizin (Universität Hamburg). Von 2004 bis 2007 war er für den nationalen Gesundheitsdienst in Großbritannien in Weiterbildung zum Consultant in Public Health tätig und hat in dieser Zeit seinen Master in Public Health an der Universität Cambridge erworben.

EAT-LANCET-KOMMISSION

Die Eat-Lancet-Kommission für Ernährung, den Planeten und die Gesundheit bringt mehr als 30 weltweit führende Wissenschaftler und Forscher zusammen, um einen wissenschaftlichen Konsens für eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu definieren. Die Kommission liefert eine umfassende wissenschaftliche Überprüfung für eine Transformation des globalen Ernährungssystems. Daran beteiligt sind die älteste medizinische Fachzeitschrift der Welt, »Lancet«, das Stockholm Resilience Centre an der Stockholm Universität und das norwegische non-profit Startup »Eat in Oslo«.

Welche Ideen können uns dabei helfen und wie können wir den natürlichen Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung wieder herstellen?

Ich schließe mich gern den Erkenntnissen der Eat-Lancet-Kommission an, die mit der »planetary health diet« eine Idee für eine gesunde Ernährung entworfen hat, die uns wei-

»Die Eat-Lancet-Kommission schlägt vor, dass wir die Lebensmittel, die gut für unseren Körper sind, naturbelassen verzehren.«

terbringen kann. Die Forscher und Wissenschaftler haben erkannt, dass sich die Menschen zu viel mit den falschen Nahrungsmitteln, wie beispielsweise mit zu hochverarbeiteten Körnern, die sich in Weißmehl-Produkten wiederfinden, oder mit zu viel Fleisch und Zucker ernähren und daraus die vielfältigen Erkrankungen der Neuzeit resultieren. Die Eat-Lancet-Kommission schlägt deshalb vor, dass wir die Lebensmittel, die gut für unseren Körper sind, naturbelassen verzehren und viel mehr regional essen sollen, so wie es auch Slow Food vorgibt. In ihrem »Eat-Lancet Commission Report« beziffern die Experten sogar einen neuen Ernährungsplan. Dieser sollte in der Zukunft vor allem mehr frisches Obst und Gemüse (500 Gramm pro Tag) sowie Vollkorn (232 Gramm pro Tag) enthalten. Zudem sollten wir 250 Gramm Milchprodukte, 75 Gramm Hülsenfrüchte, 50 Gramm Kartoffeln und 50 Gramm Nüsse pro Tag verzehren und nur noch lediglich 203 Gramm Geflügelfleisch, 196 Gramm Meeresfrüchte und 98 Gramm Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch pro Woche.

Ich denke bei diesen neuen Ansätzen für eine gesunde und mit ausreichend Nährstoffen angereicherte Ernährung müssen wir auch darüber nachdenken, wie wir die Menschen wieder in den Prozess der Herstellung von Nahrungsmitteln mit einbeziehen können. Mehr als 50 Prozent der Weltbevölkerung lebt heute in größeren Städten. Da wird die Frage zu beantworten sein, wie wir das umsetzen wollen, dass Menschen als Bauern oder Landwirte wieder von der Produktion der Lebensmittel leben können. Die Eat-Lancet-Kommission spricht deshalb von der 3. Transformation, die der Menschheit nun bevorsteht.

ACHTUNG, ZUCKER!

Internationale Beispiele für die Kennzeichnungspflicht von Lebensmitteln mit hohen Mengen an Zucker sowie für eine Zuckersteuer.

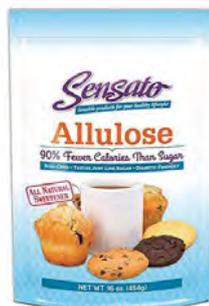
Im Juni 2018 trat in **CHILE** ein neues Etikettierungssystem in Kraft. Auf hohe Mengen an Zucker, Natrium oder gesättigten Fettsäuren in Produkten muss seitdem explizit hingewiesen werden. Werbung, die auf Kinder unter 14 Jahren abzielt, wurde komplett verboten. Bereits seit Juni 2016 gelten Werbebeschränkungen und ein Verkaufsverbot an Schulen.

Gekennzeichnete Produkte wie Getränke mit einem hohen Zuckergehalt dürfen seitdem nicht mehr auf Schulhöfen angeboten werden. Weiterhin

müssen Hersteller ihre Produkte seit 2016 mit einem Warnhinweis versehen, wenn 100 Gramm entweder mehr als 350 Kalorien, 800 Milligramm Natrium, 22,5 Gramm Zucker oder 6 Gramm gesättigte Fettsäure enthalten. Für Flüssigkeiten gelten andere Grenzwerte. Zum 26. Juni 2018 sanken die erlaubten Mengen auf 300 Kalorien, 500 Milligramm Natrium, 15 Gramm Zucker oder 5 Gramm gesättigtes Fett. Klein- und Kleinproduzenten von Lebensmitteln müssen der gesamten Verordnung erst ab Juni 2019 entsprechen. Nach Angaben des Verbands für Lebensmittel und Getränke (Alimentos y Bebidas de Chile, AB Chile) haben seit Inkrafttreten des Gesetzes 20 Prozent der Hersteller freiwillig Rezepturen modifiziert, um die unbeliebten Logos zu vermeiden. Das wichtigste Ziel hat das Gesetz noch nicht erreicht: die Senkung der hohen Raten von Übergewicht. Laut dem Gesundheitsministerium sind rund 75 Prozent der Erwachsenen und mehr als 50 Prozent der Sechsjährigen adipös. Beide Raten gehören zu den höchsten der Welt.



In **MEXIKO** hat die zusätzliche Besteuerung von zuckerhaltigen Limonaden seit 2014 zu einer Reduktion des Konsums geführt. Im Januar 2014 trat ein neues Gesetz in Kraft, das eine Sondersteuer von einem Peso pro Liter (etwa fünf Cent) für Softdrinks erhob, Werbung für ungesundes Essen im Kinderfernsehen verbot und die Steuer für kalorienreiche Lebensmittel um acht Prozent anhub. Mexiko gehört wie Chile zu den Ländern mit den weltweit meisten Übergewichtigen – etwa 70 Prozent der Erwachsenen und ein Drittel aller unter 18-Jährigen. Bereits seit einigen Jahren empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) allen Regierungen, dem weltweit bestehenden Problem der Fettleibigkeit durch Ernährung den Kampf mit einer Sondersteuer auf zuckerhaltige Getränke anzusagen. Sie schlägt dafür mindestens 20 Prozent vor.



In **DEUTSCHLAND** hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im vergangenen Jahr eine Förderung für das Innovationsprogramm »Neuartige, kalorienarme Zucker in Lebensmitteln« mit 1,6 Millionen Euro bereitgestellt. Bundesernährungsministerin Julia Klöckner erklärte dazu: »Zu viele Erwachsene und Heranwachsende ernähren sich nicht ausgewogen, sind übergewichtig oder sogar krank

machend adipös. Mit zunehmendem Verzehr von Fertigprodukten in unserem Alltag fällt die gesunde Wahl immer schwerer. Ziel meiner Reduktions- und Innovationsstrategie ist es, die gesunde Wahl zur leichten Wahl zu machen. Der Anteil an Zucker, Fetten und Salz und damit die Gesamtkalorienzahl in Fertigprodukten müssen sinken. Deshalb unterstütze ich das in meinem Ministerium eingereichte Projekt zur Entwicklung kalorienarmer Zucker. Dieses Projekt ist eine echte Innovation im Bereich der Lebensmittelverfahrenstechnik, weil es Perspektiven schafft, den Kaloriengehalt in natürlichem Zucker zu reduzieren, ohne die Konsistenz und den Geschmack der Lebensmittel zu beeinträchtigen.«



Was sagt unsere Regierung?

Eine Stellungnahme des Parlamentarischen Staatssekretärs Hans-Joachim Fuchtel im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft:



Slow Food Magazin: Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen dem Anstieg der übergewichtigen Menschen in unserer Gesellschaft und der industriellen Produktion von hochverarbeiteten Lebensmitteln?

Hans-Joachim Fuchtel: Wir haben das Glück, dass wir heute eine große Auswahl an Lebensmitteln haben, die so hochwertig und sicher sind wie nie zuvor. Unsere Essgewohnheiten verändern sich über die Jahre und Jahrzehnte. Immer weniger Verbraucher kochen selbst. Umso wichtiger ist deshalb, dass diese Lebensmittel gesünder werden. Dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geht es darum, eine ausgewogene Ernährung im Alltag zu erleichtern. Angesichts der Tatsache, dass in Deutschland 47 Prozent der Frauen, 62 Prozent der Männer und vor allem bereits 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig oder gar adipös sind, müssen wir auch im Bereich Ernährung unbedingt etwas tun. Und die Ernährungsindustrie muss auch ihren Beitrag leisten. Mit der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten verfolgen wir das Ziel, dass die gesunde Wahl zur leichten wird. Und die Wirtschaft zieht hier erstmalig mit, indem sie sich auf verbindliche Zielvorgaben hat verpflichten lassen: Das ist ein einzigartiger Ansatz in Europa, ein großer Erfolg. Es ist zum Beispiel vereinbart, den Zuckergehalt in Frühstückscerealien um 20 Prozent, den in Erfrischungsgetränken um 15 Prozent zu senken. Die Rechnung dürfen wir aber nicht ohne den Verbraucher

machen. Der Geschmack muss sich mitentwickeln, man kann nicht einfach pauschal einen Prozentsatz gesetzlich vorschreiben. Hinzu kommt, dass die Inhaltsstoffe im Lebensmittel noch andere Funktionen erfüllen, etwa hinsichtlich der Konsistenz oder Haltbarkeit. Deshalb steckt in der erwähnten Strategie auch eine ganze Menge Innovation: Mit unserem Max Rubner-Institut forschen wir daran, wie Salz, Fette und Zucker reduziert werden können, der Geschmack aber erhalten bleibt. Ein Beispiel: Schwarzwurzel in der Gelbwurst kann Fett als Geschmacksträger ersetzen. Ein weiteres Beispiel sind bestimmte Mehlsorten, die beim Backen weniger Fett aufsaugen. Bundesernährungsministerin Klöckner wird den Zusatz von Zucker in Babytees verbieten: Unsere Kleinsten brauchen keinen zugesetzten Zucker.

Welche Rahmenbedingungen muss die Politik schaffen, um unsere bestehende Nahrungsproduktionsysteme zu verbessern oder sehen Sie keine Notwendigkeiten?

Das Bundesernährungsministerium arbeitet an einer für die Verbraucher verständlichen, erweiterten Nährwertkennzeichnung. Bundesministerin Klöckner hat stets betont, dass sie die gesunde Wahl zur leichten Wahl machen will. Ihre Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten ist hier ein erster wichtiger Schritt. Ein vereinfachtes, erweitertes Nährwertkennzeichnungssystem ist ein weiterer Schritt in die richtige Richtung. ●

Foto: BMEL/Thomas Imo/photothek.net

KLASSIKER NEU GEDACHT: Die Bibliothek der Nachhaltigkeit auf oekom crowd

