

## **Die vier Dimensionen gesunder ERNÄHRUNG**

**(Gesundheit, Ökonomie, Ökologie, Soziales)**  
(Projekt KomKon)

### Fachbericht (Kurzfassung) (Vers. 1.0)

**Hans Daxbeck  
Maria Pawlak  
Marion Pinterits  
Markus Reisenberger  
Ulrike Sobl  
Rainer Spitaler  
Claus Holler**

Im Auftrag  
MA 15 – Gesundheitswesen und Soziales  
Ökokauf Wien

Wien, April 2005

**Impressum:**

*Für den Inhalt verantwortlich:*

*Ressourcen Management Agentur (RMA), Argentinierstr. 48/2.Stock, 1040 Wien,  
Tel.:+43 1 9132252.0, Fax: +43 1 9132252.22, eMail: office@rma.at, www.rma.at*

**Projektleitung:**

Hans Daxbeck, Claus Holler

**Projektsachbearbeitung:**

Hans Daxbeck, Maria Pawlak, Marion Pinterits, Markus Reisenberger, Ulrike Sobl,  
Rainer Spitaler, Claus Holler

**Wissenschaftliche Betreuung:**

Prof. Dr. Kurt Widhalm

*In Zusammenarbeit mit:*

Krankenhaus Lainz, Kaiser Franz Josef Spital, Krankenanstalt Rudolfstiftung  
Wiener Krankenanstaltenverbund (KAV)

## **Kurzfassung**

Das Thema Ernährung spielt eine zentrale Rolle im Leben eines jeden Menschen. Während ökonomisch gesehen der Anteil der Lebensmittelkosten im Haushaltsbudget schrumpft (seit den 90er Jahren ist der Anteil an Ausgaben von 20 % auf 13 % des Haushaltsbudgets gesunken), so wird – angesichts der steigenden Zahlen an übergewichtigen Personen und ernährungsbedingten Krankheiten – der gesundheitliche Aspekt immer wichtiger. Das führt in der Ernährungswissenschaft dazu, dass die gesundheitlichen Aspekte in den Vordergrund rücken und die ökologische-, soziale- und ökonomische Dimension keine ausreichende Berücksichtigung finden. Ernährungsphysiologische, chemisch-analytische und hygienisch-toxikologische Betrachtungen sind die Basis derzeitiger Ernährungsempfehlungen. Umweltbelastungen durch die industrielle Landwirtschaft, inhumane Lebens- und Arbeitsbedingungen bei der Erzeugung der in Österreich verkauften Konsumartikel (Kaffee, Tee) sowie Hunger bei weit mehr als 1 Milliarde Menschen, die täglich weniger als 1 US-Dollar zur Verfügung haben, finden wenig Beachtung.

Mit Bedacht auf die sozialen Ungerechtigkeiten, die durch den Nord-Süd-Handel mit Rohstoffen entstehen, steigt die Bedeutung von fair gehandelten Lebensmitteln für den Konsumenten, besonders auch im Hinblick für ein menschenwürdiges Leben der Produzenten. In den Blickpunkt des Menschen rückten auch zunehmend die ökologischen Aspekte, angesichts der tief greifenden Krisen im gesamten Bereich der Lebensmittelerzeugung, beispielsweise durch die BSE-Problematik, durch Pestizidrückständen in Gemüse oder durch Maul- und Klauenseuche.

Ziel dieses Projektes ist es, das Thema Ernährung in seinen vier Dimensionen „Gesundheit“, „Soziales“, „Ökologie“ und „Ökonomie“ zu beleuchten und ihre Vernetzung untereinander darzustellen. Dieser Fachbericht wendet sich an interessierte Fachkräfte und dient als Datengrundlage zur Erstellung einer Broschüre. Diese Broschüre aber auch der Fachbericht sollen die LeserInnen für das vielschichtige Thema Ernährung sensibilisieren. Die im Fachbericht enthaltenen Erkenntnisse sollen helfen, gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Entscheidungen rationaler zu gestalten. Die vernetzte Betrachtungsweise ist Voraussetzung für ein reflektiertes Essen im Alltag und besonders für die Erstellung nachhaltiger, realisierbarer Ernährungskonzepte.

In Österreich steigt die Zahl derer, die an ernährungsbedingten Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankheiten und Diabetes mellitus leiden. Die Veränderungen in unserer Gesellschaft scheinen eine falsche Ernährungsweise und auch Bewegungsmangel zu fördern. Die sog. „McDonaldisierung“ ist im vollen Gang – die Vielfalt regionaler Küchen sinkt stetig, die Globalisierung der Ernährungsstile schreitet zügig voran. Zeitmangel oder aber andere Freizeitinteressen führen zu einer explosionsartigen Zunahme des Verzehrs von Fertigprodukten. Die klassische saisonal geprägte Frischküche gerät mehr und mehr in Vergessenheit, obwohl die gesundheitlichen Vorteile eindeutig sind: ausreichende Ballaststoffaufnahme, ein höherer Konsum von frischem Obst und Gemüse sowie eine Reduktion des Fleischkonsums. Die ökonomischen und ökologischen Vorteile dieser Form der Ernährung sind auch wenigen bewusst: frisch gekochte Speisen sind deutlich billiger als vergleichbare Convenience-Produkte, außerdem verursachen insbesonders Bio-Produkte ein geringeres Transportaufkommen sowie eine geringere Umweltverschmutzung. Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft ermöglichen dem Konsumenten nicht nur, frische Produkte sondern auch schadstoffarme bzw. schadstofffreie Produkte zu erwerben. Sie fördern auch die artgerechte Tierhaltung und bringen eine verminderte Belastung der Umwelt mit sich.

Sozioökonomische Strukturen als Einflussfaktor auf das Ernährungsverhalten und auf die Gesundheit bleiben häufig unerwähnt. Wohl auch deshalb, weil es fast unmöglich ist, in diesem Bereich kurzfristig Änderungen herbeizuführen. Für Konsumenten sind soziale Folgen des Handelns – auch bezüglich der Lebensmittelauswahl und der Lebensweise – nicht unmittelbar ersichtlich. Fehlernährung und die daraus resultierenden Krankheiten (Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, uvm.) verursachen Folgekosten in Milliardenhöhe. Diese Kosten werden durch das Gesundheitssystem getragen und belasten somit die Allgemeinheit. Einen weiteren sozialen Konfliktstoff tragen Produkte mit sich, die bei uns billig zu erwerben sind und in Ländern des Südens oft unter menschenunwürdigen Bedingungen produziert werden. Kinderarbeit, geringste Löhne, keine arbeitsrechtlichen Mindeststandards und auch hoher Einsatz von Pestiziden und anderen Umweltgiften zeichnen diese Produktion aus. Eine Alternative dazu bieten fair gehandelte Produkte, die menschenwürdige Arbeitsbedingungen garantieren, die Existenz der Produzenten sichern und zudem die Umstellung auf biologische Landwirtschaft fördern.

Die ökonomische Sicht der Ernährung zeigt den starken Bezug zur Weltwirtschaftssituation. Wirtschaftlicher Aufschwung ermöglicht es heute, mehr Handlungsspielraum beim Einkauf von Nahrungsmitteln zu haben, bietet eine größere Auswahl, aber auch mehr Verantwortung für unser Handeln. Zudem fallen bei der Produktion von Lebensmitteln Kosten an, die der Produktpreis nicht widerspiegelt. Umweltschäden durch den Einsatz von Pestiziden müssen behoben werden; der Steuerzahler kommt hierfür auf, da diese Kosten nicht im Lebensmittelpreis enthalten sind.

Bei der Auswahl eines Lebensmittels im Geschäft wählt jeder Einzelne damit nicht nur ein gesundes oder ungesundes Lebensmittel für sich aus, sondern fördert oder verhindert auch eine bestimmte Produktionsweise. Eine Kartoffel ist eben nicht nur eine bestimmte Menge Stärke, Eiweiß, Kalium, etc., sondern wird mit einem bestimmten Anbauverfahren hergestellt, ist gentechnisch manipuliert oder nicht, hat mehr oder weniger viele Kilometer Transport hinter sich, hat zu Boden- oder Wasserschädigung geführt oder nicht, wird auf aufmerksame, energiesparsame und gesunde Art und Weise zubereitet und entsprechend serviert – oder eben nicht. Jede dieser Dimensionen macht einen Unterschied, ökologisch und vom Wohlbefinden des Konsumenten her. Jede dieser Dimensionen wird mitverzehrt, ob in Zukunft bewusst oder heute noch eher unbewusst, sachlich in jedem Fall.

Werden die komplexen Zusammenhänge wahrgenommen, kann es gelingen, die Ernährungsgewohnheiten ganzheitlich zu ändern, und zwar in eine Richtung die:

- geschmacklich ansprechend
- gesundheitlich wertvoll
- ökologisch notwendig
- sozial verträglich
- kulturell erwünscht
- ökonomisch machbar und
- praktisch durchführbar ist.

Dazu notwendig ist eine Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel ökologischer Herkunft, die regional erzeugt werden und saisonal zur Verfügung stehen. Gering verarbeitete Lebensmittel bzw. Frischkost sollen bevorzugt werden, die Produkte sollen umweltverträglich verpackt sein. Produkte aus der 3. Welt sollen Fair gehandelt sein und die Speisen sollen bekömmlich und genussvoll sein. Spaß und Lebensfreude ist als selbstverständlicher Bestandteil beim Essen anzustreben!