



KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

- 1. Was hat Ernährung mit Klimaschutz zu tun?**
- 2. Mythen und Fakten zum Thema fleischarme / fleischlose Ernährung**



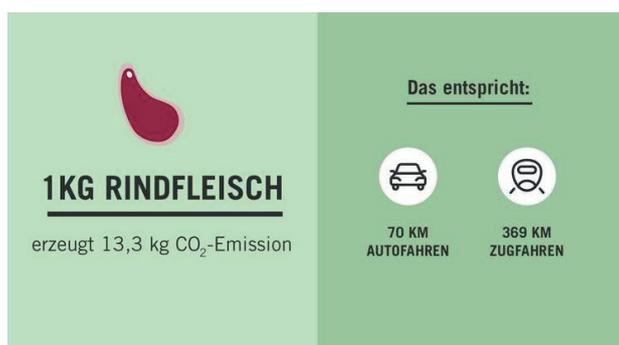
Was hat Ernährung mit Klimaschutz zu tun?

Ernährung ist essentieller Bestandteil unseres Alltags - und hat einen großen Effekt auf das Klima. Denn was wir essen, beeinflusst unseren CO₂-Fußabdruck. Was können wir also tun, um diesen zu reduzieren?

Doch zuerst zu den grundsätzlichen Fakten.

Nach Angaben der Vereinten Nationen zählt die **Nutztierhaltung** zu den **Hauptverursachern** bei den wichtigsten Umweltproblemen:

- Mehr als **83 %** aller landwirtschaftlich genutzten Flächen werden für den **Anbau von Futtermitteln und Weideflächen für die Tierhaltung** beansprucht.
- Ohne den Konsum von Fleisch- und Milchprodukten ließe sich die Nutzung des weltweiten Agrarlandes um mehr als 75 % reduzieren bzw. **für pflanzlichen Anbau nutzen**.
- Im Jahr **2021** war die Tierhaltung für rund **36 Mio. t CO₂a** **Treibhausgasemissionen** verantwortlich. Das sind 66 % der Emissionen der Landwirtschaft und knapp 5 % an den Gesamtemissionen Deutschlands. Exklusive der indirekten Emissionen aus der Deposition. Insgesamt ist die Tierhaltung für **14,5 % der gesamten Klimagase** verantwortlich.
- Durch die vorsorgliche Fütterung von Antibiotika in der Massentierhaltung, entstehen **resistente Keime**, sodass Antibiotika auch beim Mensch weniger oder gar nicht anschlagen.
- Das SARS-Cov-2 Virus zeigt, dass **Zoonosen** eine nicht zu unterschätzende Gefahr sind. Das Risiko für Zoonosen erhöht sich durch Massentierhaltung immens.
- Um das Klimaziel von einer maximalen Erwärmung von 2 Grad zu erreichen, müsste der Fleischkonsum bis 2030 auf 22 kg/Jahr pro Kopf sinken. 2020 lag er bei 57 kg/Jahr pro Kopf.
- Auf Fleisch zu verzichten oder seinen Anteil deutlich zu reduzieren, ist der größte individuelle Beitrag, den jeder von uns zur Stabilisierung des Klimas beitragen kann.





Wir können also unseren CO₂-Fußabdruck reduzieren, indem wir **weniger tierische Produkte** und vor allen Dingen **weniger Fleisch** konsumieren:

- Dafür eignen sich zum Beispiel die Ernährungsformen: **flexitarisch, vegetarisch oder vegan**.
- Dabei muss niemand auf Lieblingsgerichte verzichten: **Pflanzliche Ersatzprodukte** findet man inzwischen in jedem Supermarkt. Sie sind lecker, gesund und nicht teurer als ihre Verwandten tierischen Ursprungs.
- Naturbelassene Ersatzprodukte ohne Zusatzstoffe, wie z. B. Tofu, Tempeh oder Jackfruit sind die gesündeste pflanzliche Alternative. Sie haben einen **hohen Proteingehalt**, geringen Fettanteil und enthalten kein Cholesterin. Außerdem sind sie gute Lieferanten von Nährstoffen wie z. B. Eisen, Calcium und Magnesium.
- Proteinreich sind übrigens auch diverse **Hülsenfrüchte**, wie z. B. Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Hirse oder Quinoa.
- Milch-Alternativen schneiden im Vergleich zu Kuhmilch nicht nur CO₂-technisch besser ab. Sie sind zudem fettärmer und enthalten weniger Kalorien. Die grundsätzliche Auswirkung von Kuhmilch auf die Gesundheit ist weiterhin umstritten. Wer sich um seine Calcium-Aufnahme sorgt, kann auf pflanzliche Lieferanten, wie z. B. Sesam, Amaranth oder auch Mineralwasser zurückgreifen.



! Für diejenigen, die noch mehr über die **gesundheitlichen Aspekte** einer fleischarmen oder fleischlosen Ernährung erfahren möchten, bieten sich die passenden Online Kurse von HausMed an.



Und wie kann ich mich noch klimafreundlicher ernähren?

Neben der Reduktion des Fleisch- und Fischkonsums, gibt es noch weitere Wege, wie der eigene CO₂-Fußabdruck reduziert werden kann:

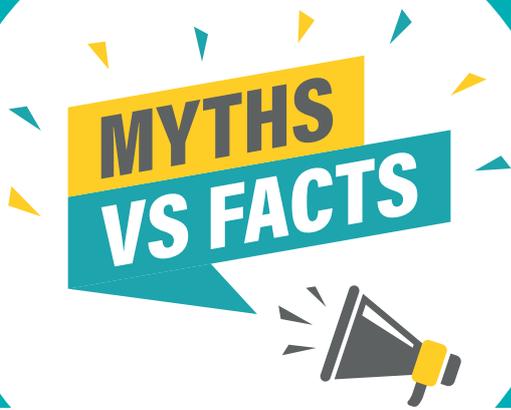
Bio, regional und saisonal

Lebensmittel aus ökologischer Herstellung und artgerechter Tierhaltung kaufen, denn sie sind klimafreundlicher:

- Humusreiche Böden können mehr **Kohlenstoffdioxid binden**
- Verzicht auf chemisch-synthetische Düngemittel, Stickstoffmenge der Düngung ist limitiert und somit wird **weniger Lachgas** (Treibhausgas, rund 300mal klimaschädlicher als Kohlendioxid) im Boden gebildet
- Förderung der **Artenvielfalt**, da Monokulturen im Biolandbau nur eingeschränkt erlaubt sind
- Vorschriften für die **Bio-Tierhaltung** sind an den natürlichen Bedürfnissen und Lebenszyklen der Tierarten angepasst
- Die ganzjährige Tierhaltung auf Weideflächen produziert weit weniger Klimagase und verringert den Import von Soja als Futter.

Regionale und saisonale Lebensmittel kaufen, um Transportwege und CO₂-Ausstoß zu reduzieren:

- Wenn die Lebensmittel dann auch noch aus **regionaler Abstammung** kommen, wird durch die geringeren Transportwege weniger Kohlendioxid ausgestoßen
- Es gibt jedoch keine gesetzliche Definition dafür, was „regional“ konkret bedeutet. Der Naturschutzbund sagt dazu: „Hier kann jeder Händler oder Produzent sein eigenes Verständnis von regional nutzen und die Bezeichnung kann wenige Kilometer Entfernung bis ganz Deutschland umfassen.“ Ein Produkt aus Deutschland schneidet in der CO₂-Bilanz natürlich trotzdem besser ab als z. B. ein Produkt aus Spanien.
- Zusätzlich sollte beim Einkauf auf **saisonales Obst und Gemüse** geachtet werden. Wer dieses außerhalb der Saison isst, greift auf Produkte zurück, die von weither importiert werden oder mit viel Energieaufwand in Gewächshäusern gezüchtet werden. Zudem muss nicht saisonal eingekauftes Obst und Gemüse oft gekühlt gelagert werden.



Mythen- und Fakten zum Thema fleischarme / fleischlose Ernährung

Zum Thema fleischarme und fleischlose Ernährung kursieren viele Mythen. Grundsätzlich haben sie alle gemein, dass Fleischkonsum notwendig und natürlich sei.

1. Für das Soja der Vegetarier:innen und Veganer:innen wird Regenwald abgeholzt

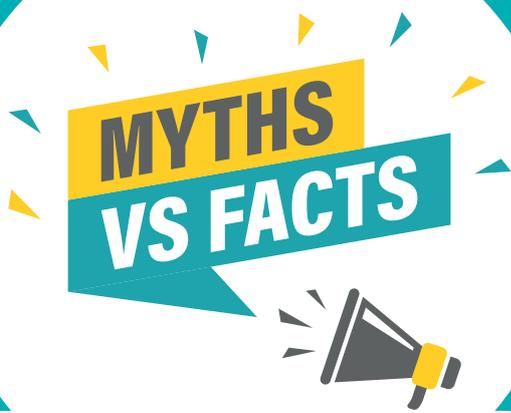
Nein - Soja in Tofu und Sojadrinks & Co. stammen größtenteils aus Europa und sind häufig zusätzlich bioqualifiziert. Wer dieses Argument bringt, hat unbeabsichtigt ein Argument gegen seinen eigenen Fleischkonsum gefunden, denn: **für Soja als Tierfutter in der Massentierhaltung wird sehr viel mehr Regenwald abgeholzt** und das Tierfutter für Massentierhaltung ist nicht bioqualifiziert oder nachhaltig angebaut, weil das Fleisch ja möglichst günstig im Verkauf sein soll.

2. Vegetarier:innen und Veganer:innen essen den Tieren das Essen weg

Nein - Auch hier ist das **Gegenteil** der Fall. Dieser scherzhafte Spruch ist sehr anmaßend, wenn man sich mit der Realität des Welthungers in dieser Welt beschäftigt. Grundsätzlich stehen allen Menschen auf dieser Welt 5.000 Nahrungskalorien zur Verfügung. Trotzdem litten 2019 laut Welthunger-Index 690 Millionen Menschen an chronischem Hunger. **Dies hängt unter anderem maßgeblich mit dem Konsum tierischer Lebensmittel zusammen.** Der Fachausdruck hierfür ist: **Veredelungsverlust**: Für eine Nahrungskalorie tierischen Lebensmittels, werden viele Nahrungskalorien pflanzlicher Lebensmittel verfüttert. Das liegt daran, dass das Tier den Großteil der gegessenen Kalorien für seinen eigenen Stoffwechsel benötigt und nicht für den Aufbau von fleischlieferndem Gewebe. Nahrungsmittel könnten also weitaus effektiver für den direkten menschlichen Verzehr genutzt werden, anstatt den Umweg über den Tiermagen zu machen.

3. Der Mensch hat doch schon immer Fleisch gegessen

Nein - Aufgrund des Nahrungsmittelmangels brauchten Menschen früher zum Überleben Fleisch. Die tierischen Kalorien waren ein langanhaltender Energielieferant, um auch längere Zeit ohne Nahrung auszukommen. Heute sind wir darauf nicht mehr angewiesen, denn in Deutschland kommen wir immer und überall an Nahrung und haben ein großes Problem mit einem „zu viel“ an Nahrungskalorien.



4. Ohne tierische Produkte erleidet man einen Proteinmangel

Nein - So wie bei allen Ernährungsformen kommt es auf die regelmäßige Kontrolle (Blutbild bei Ihrem Hausarzt) und eine **ausgewogene Ernährung** an. Der normale Proteinbedarf liegt bei 0,8 g pro kg Körpergewicht pro Tag. Aktuell essen wir in Deutschland 1,2 g pro kg Körpergewicht, also 150 % unseres Bedarfs. Dieses Protein wird größtenteils über tierische Produkte gegessen, wobei die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, maximal ein Drittel des Proteinbedarfs über tierische Produkte zu decken. Man kann sich selbst mit einer veganen Ernährung durch einige einfache Tipps und Tricks mehr als ausreichend mit Protein versorgen. Allein Erdnüsse haben mit 26 g/100 g einen **genau so hohen Proteingehalt wie Fleisch** (Rindfleisch 22 g/100 g). Sojabohnen und Lupine enthalten mit 35 g/100 g und 40 g/100 g sogar **mehr Protein**. So gelangen auch (Hochleistungs-)Sportler:innen ganz einfach an ihre benötigten Proteinmengen.

5. Nur fleischlos lebende Menschen haben einen Vitamin B12 Mangel

Nein - Jeder 10. Mensch in Deutschland leidet trotz des langen körpereigenen Speichers unter einem Vitamin B12 Mangel. Dieser kann unter anderem auch durch Magenschleimhautreizungen, unausgewogene Ernährung, Medikamente, Krankheiten wie z. B. Entzündungen und ein hohes Alter hervorgerufen werden. Der Körper nimmt im Falle dessen durch die dysfunktionalen Schleimhäute nicht mehr genügend Vitamin B12 auf. Daher sollte man seine Werte unabhängig von der Ernährungsform **regelmäßig kontrollieren**.

Übrigens: Auch tierische Lebensmittel enthalten nicht immer nennenswerte Mengen Vitamin B12. Die Lebensmittel, die nennenswert Mengen enthalten, erreichen die Werte meist durch angereichertes Futter der Nutztiere in Massentierhaltung. Wir können uns also entscheiden, ob wir den **Umweg über Kuh und Schwein** nehmen oder die Vitamin B12 Supplemente direkt selber nehmen. Der Tagesbedarf liegt bei 4 Mikrogramm.

6. Ich muss Fisch essen um genügend Omega-3 zu bekommen.

Nein - Unbestritten ist, dass Omega-3-Fettsäuren essentiell wichtig für unsere Gesundheit sind. Eine gute Alternative zu Fisch sind Mikroalgen. Diese gibt es in Tablettenform zu kaufen und weisen im Gegensatz zu ihren weiteren pflanzlichen Omega-3-haltigen Verwandten (Leinsamen und Walnüsse) ausreichend hohe Umwandlungswerte auf. Übrigens: Daher beziehen auch die meisten Fische ihre Omega-3-Fettsäuren.

MYTHS VS FACTS



7. Vegane Ernährung ist kompliziert, einseitig und teuer

Nein - Menschen sind „Gewohnheitstiere“ und bleiben ihren standardisierten Lieblingsgerichten gerne treu. Bei dem Gedanken an pflanzliche Ernährung kommen dann oft nur Salate und Pommes in den Sinn. Jedoch ist die vegane Küche sehr vielseitig, denn sie wird durch diverse multikulturelle Einflüsse inspiriert. Nahezu jedes Gericht kann als vegane Variante gekocht werden und durch das grundsätzliche Bewusstsein für gesunde Zutaten ist die Liste dieser groß. Und keinesfalls teuer: Die meisten Grundnahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sind günstig zu bekommen. Hochwertige Produkte sind natürlich teurer - das gilt jedoch auch für ihre tierischen Verwandten. So können also ganz einfach und günstig neue vielseitige Lieblingsgerichte entstehen.

8. Alleine kann ich mit meiner Ernährung keinen Einfluss nehmen

Doch - Tatsächlich ist die eigene Ernährung ein großer Faktor im Kampf gegen die Klimakrise. Laut einer Studie der Universität für Bodenkultur (BOKU) kann eine flexitarische oder vegetarische Ernährung im Vergleich zur durchschnittlichen Ernährungsweise fast 50 % (konkret 47,7 %) der damit verbundenen klimaschädlichen Treibhausgase einsparen. Der komplette Verzicht auf tierische Lebensmittel brächte sogar eine Reduktion um 70,1 %. Alleine durch 40 Tage Fleisch-Fasten können pro Kopf rund 77 kg CO₂-Emissionen eingespart werden. Das entspricht in etwa den Emissionen des durchschnittlichen Stromverbrauchs eines Zwei-Personenhaushalts in dieser Zeit – bei einer veganen Ernährung sogar jenen eines Vier-Personenhaushaltes. Dieser Vergleich zeigt deutlich, dass auch Verhaltensänderungen Einzelner große Wirkung haben.

Durch eine klimafreundliche Ernährung kann ich also das Klima positiv beeinflussen – und wenn wir alle mitmachen, können wir gemeinsam noch mehr erreichen!

