

3.3.7 Die Auswirkungen auf die Ernährungs- und Gesundheitssituation von Verbrauchern mit verschiedenen Lebenskonzepten

Zusammenfassung: Die zunehmende Orientierung auf pflanzliche Kost bzw. vegetarisch orientierte Lebenskonzepte verbessert die Ernährungs- und Gesundheitssituation.

Besondere Lebenskonzepte zeigen sich meist an besonderen Ernährungsweisen, am eindrucksvollsten wird dies durch die Vegetarier belegt. Diese besondere Ernährungsweise geht einher mit verschiedenen anderen Lebensweiseaspekten. Das fand und findet Interesse bei Epidemiologen und Ernährungsforschern. So gibt es in diesem Bereich ausreichend Belege dafür, dass der „klassische“ Lebensstil der Vegetarier das Gesundheitsrisiko deutlich vermindert. Die üblichen benannten Ernährungsrisiken, wie Übergewicht und damit zusammenhängende ernährungsabhängige Erkrankungen, sind bei ihnen deutlich vermindert. Die verschiedenen Formen von Vegetarismus sind international und auch in Deutschland (besonders durch die Arbeitsgruppe Ernährungsökologie, Universität Giessen) recht gut untersucht (Kap. 1.3.4.7, 1.4.4.7) (Leitzmann und Hahn 1996, Chang-Claude und Frentzel-Beyme 1993, Dwyer 1988, Nieman 1999).

Bei extremen Formen des Vegetarismus, mit enger Nahrungs- und Speisenwahl, wie z.B. nur Rohkost oder nur Früchte, kommen die grundsätzlichen Vorteile immer weniger zum Tragen und desto mehr Ernährungsrisiken treten auf. Bei Vegetariern liegt das erhöhte Risiko im möglichen Mangel an wenigen Nährstoffen, wie z.B. bei Vitamin B₁₂. Je eingeschränkter die Nahrungswahl ist, desto höher werden solche Risiken. So gibt es eine Reihe von alternativen Ernährungsweisen, bei denen ein hohes Risiko eingegangen wird, wenn diese über lange Zeit gelebt werden. Diese können zu Unterernährungsformen und Eiweißmangelsymptomen führen. Besonders hohes Risiko gehen dabei die empfindlichen (vulnerable) Gruppen wie Kinder und Schwangere ein. Zu solchen riskanten Ernährungsweisen zählen beispielsweise ausschließliche Ernährung mit Rohkost und makrobiotischen Diäten (Muntau 1999).

Im Gegensatz zu den Vegetariern gibt es für die wenigen einheimischen ethnischen Minderheiten (Sorben, Sinti und Roma) keine Informationen über ihre Ernährungslage.

Die Lebenskonzepte der verschiedenen Verbraucher unterscheiden sich, aber nicht jeder Unterschied wird deutlich durch die Ernährung angezeigt bzw. beeinflusst wie die gesundheitsbezogene Verhaltensweise bei Vegetariern. Es ist aber davon auszugehen, dass jedes Lebenskonzept Einflüsse auf den Bereich Gesundheit und Ernährung hat. Zum Ausdruck eines gewählten Lebensstil gehört ein sich Äußern in bestimmten Handlungen. Damit wird angezeigt, zu wem man meint zu gehören, und von wem man sich unterscheiden möchte. Die Betrachtung der Ernährungssituation unter einer entsprechenden Differenzierung der Verbraucher erfolgt im nächsten Kapitel (Kap. 3.3.8).