

Das andere Gesicht der Fernernährung: Nahrungsüberfluß in Industrieländern

Dr. rer. nat. Ulrich Oltersdorf

Das Kennzeichen unseres Lebens in der Bundesrepublik Deutschland, die stellvertretend für alle Industrieländer stehen soll, ist das reichhaltige Angebot (hinsichtlich aller Grundbedürfnis-Aspekte), ja des Überflusses, des Luxus, besonders wenn wir es mit dem in Entwicklungsländern vergleichen. Das trifft auch für den Ernährungssektor zu.

Wir treiben mit wenigen Menschen (weniger als 5% der Erwerbstätigen sind in der Landwirtschaft tätig) eine intensive landwirtschaftliche Produktion. Doch die Landwirte sind nicht die einzigen, die sich um unsere Nahrungsversorgung kümmern. Wir setzen sehr viele Betriebsmittel ein, wir verarbeiten die landwirtschaftlichen Produkte in vielen Schritten, gegebenenfalls bis hin zu Fertiggerichten. Die Erzeugung und Verarbeitung von Nahrungs- und Genussmitteln gehört zu den größten Industriezweigen und schafft die meisten Arbeitsplätze. Im Englischen spricht man treffend vom "agribusiness". Einen guten Anhaltspunkt über die Intensität unseres Nahrungsversorgungs-Systems bietet eine Betrachtung des Energieverbrauchs bei den einzelnen Stufen der Bereitstellung unserer Ernährung (s. Abb.). Für die Produktion, die Verarbeitung, den Transport, die Vorratshaltung und die Zubereitung der Speisen benötigen wir jeweils Energie. So müssen wir viel an Energie zuführen, um Nahrungsenergie zu erhalten. So werden bei uns ca. 5-10 Energieeinheiten benötigt, um eine Energieeinheit an Nahrungsmitteln verfügbar zu machen. Die Industrienationen produzieren Nahrungsüberschüsse. Der Erzeuger erhält Garantie für seinen Absatz zu einem Mindestpreis, der bei uns meist über dem Weltmarktpreis liegt. Das Resultat ist uns bekannt in Form der Butter- oder Milchberge. Wir geben Prämien für die Verfütterung von Getreide und Milchpulver.

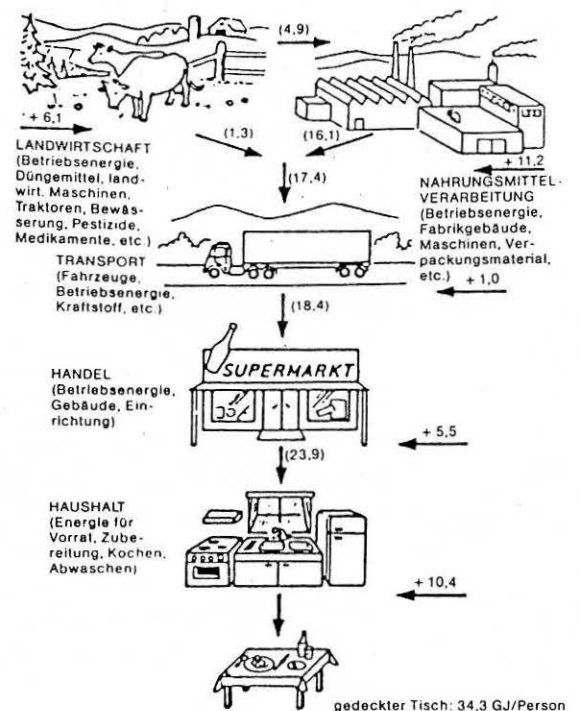
Unsere Ernährung ist nicht nur

zu umfangreich, auch die Zusammensetzung ist zu bemängeln. Es gibt zwar kein schädliches Nahrungsmittel als solches, bedenklich wird jedoch in jedem Falle der Überkonsum. Je einseitiger die Ernährung, desto riskanter hinsichtlich Fehlernährung wird sie.

Wir sprechen davon, daß wir heute eine nie erreichte Vielfalt im Nahrungsangebot haben. Auf dem Markt sind ja nicht nur einheimische Lebensmittel, sondern auch exotische. Es gibt keinen Erdteil, fast kein Land, aus dem wir nicht Lebensmittel importieren. Ein großer Supermarkt hat heute 3000-5000 Artikel im Sortiment. Betrachtet man das Lebensmittelangebot genauer, so entfallen diese auf 6 Grundprodukte, die rund zwei Drittel unserer Nahrungsverfügbarkeit darstellen: Weizen, Kartoffeln, Zucker, Schweinefleisch, Kuhmilch und Alkohol. Daraus wird durch die Lebensmittelindustrie und das -handwerk jeweils ein sehr breites Sortiment "fabriziert". Allerdings haben wir auch einen guten Teil an Schein-Vielfalt. Drei verschiedene Weißbrotsorten mit drei verschiedenen Margarine-Sorten und drei verschie-

denen Marmeladen - das ist nicht ein abwechslungsreiches Frühstück zu nennen. So ist die Gefahr der einseitigen Ernährung in unserer Welt des Überflusses und der verwirrenden Vielfalt gegeben. Zusätzlich muß man beachten, ein großer Anteil der verzehrten Nahrungsmittel ist zu stark verarbeitet. Wir verzehren zu viel niedrig ausgemahlene, weiße Mehle, zuviel Zucker und Zuckerwaren und zuviel alkoholische Getränke. Das sind Nahrungsmittel, die uns Kalorien geben, aber relativ nährstoffarm sind. Sie sind zu den "leeren" Kalienträgern zu rechnen.

Aus diesem Grunde sind auch bei uns trotz hoher Gesamtnahrungsaufnahme einige Nährstoffe nur in geringen, kritisch zu bewertenden Mengen verfügbar.



Summe des jährlichen Energieverbrauches pro Kopf für die Bereitstellung der Nahrung in den Vereinigten Staaten, 1963 (nach HIRST, 1974).

aus: AID-Verbraucherdienst (Hrsg.): Zur Welternährungslage - die zwei Gesichter von Fehlernährung, Bonn 1985, S. 77

Weitere Kritik verdient unsere Ernährung durch ihren Mangel an Ballaststoffen (Rohfaser, unverdauliche Nahrungsbestandteile). Dadurch ist unsere Nahrung kalorien-konzentrierter. Wir können innerhalb kürzester Zeit mehr Kalorien essen und die Gefahr, das natürliche Sättigungsgefühl zu übergehen, erhöht sich. Wir essen zu fettreich, nicht nur durch Streichfette, sondern durch den Verzehr von Produkten, die einen sehr hohen Anteil an versteckten Fetten haben.

Durch einen hohen Fleischverzehr nehmen wir mehr Nukleinsäuren auf, die unser Körper zu Harnsäure abbaut. Harnsäure kann nur relativ langsam ausgeschieden werden, erhöhte Harnsäuremengen im Körper bedingen mit, daß Gicht entsteht.

Der starke Verzehr von Zucker und anderen leicht löslichen Kohlenhydraten ist genauso zu bemängeln wie die Tatsache, daß bei uns die Säuglinge kaum noch gestillt werden.

Diese Ernährungsfehler sind keineswegs harmlos. Sie erhöhen das Krankheitsrisiko, und damit werden unsere Lebenschancen ungünstig beeinflusst. Übergewichtige haben eine geringe Lebenserwartung. Übergewichtige haben öfters Diabetes, Herz- und Gefäßkrankheiten sowie Lebererkrankungen. Die Statistiken zeigen, sie sind sogar unfallgefährdeter, vielleicht weil sie, bedingt durch ihre Körperfülle, reaktionsträger sind. Übergewicht bedingt Veränderungen im Stoffwechsel, die selbst wieder als Risikofaktoren anzusehen sind. So erhöht sich mit steigendem Übergewicht der Blutdruck und der Cholesterinspiegel im Blut. Beobachtungen an Menschen, die erfolgreich ihr Gewicht reduzieren konnten, zeigen, daß allein durch das Einschränken im Essen sich die genannten Symptome zurückbilden können.

Zu wenig Ballaststoffe machen die Verdauung träge. Die Menge der zu verdauenden Speise wird geringer, die Aufenthaltsdauer im Verdauungskanal wird länger. Die mikrobielle Besiedelung des Darmes hängt auch von den Ballaststoffen ab. Es

gibt Hinweise, daß dies Krebs-erkrankungen des Darmes begünstigen kann.

Die Menge und zeitliche Verteilung der Aufnahme an Zucker hat einen Einfluß auf die Entstehung der Karies (Zahnfäule). Er spielt auch eine Rolle bei der Entstehung und Behandlung des Diabetes. Man schätzt, ca. 3% unserer Bevölkerung haben Diabetes. Alkohol erhöht die Energieaufnahme, trägt also seinen Teil zum Übergewicht bei. Alkoholkonsum zerstört aber auch das Lebergewebe. Alkohol hat zu oft Mitschuld an Unfällen. In diesem Zusammenhang sollte man sich auch daran erinnern, daß ein anderes Genußmittel - der Tabak - ein Risiko für Krebs- und Kreislauferkrankungen ist. Sieht man sich nach den vorausgegangenen Überlegungen die Todesursachenstatistik an, dann kann man ahnen, was unser Fehlverhalten kostet.

Man muß auch bei diesem Ernährungsproblem eine differenzierte Betrachtung vornehmen. Auch unsere Zivilisationskrankheiten sind nicht allein vom Faktor Ernährung abhängig, auch hier gibt es den Aspekt: sie sind multifaktoriell. Sie sind teilweise mitverursacht von eigenem Fehlverhalten, einschließlich der falschen Ernährungsgewohnheiten. Doch dies ist nur im Rahmen der gesamten Lebenssituation gerecht zu beurteilen, nicht nur auf diesem Weg trägt der gesellschaftliche Rahmen, die Umwelt, dazu bei, ob man gesund ist und bleibt oder krank wird und bleibt. Es gilt: nicht allein in individuellen Fehlern (z.B. Ernährungsfehlverhalten) die Krankheitsursache zu sehen! Und auch nicht die Umwelt allein macht uns krank, sondern alles zusammen.

Die Beziehung zwischen Ernährung und den Gesundheitsproblemen bei uns ist von enormer Bedeutung. Sicher sind manche Beziehungen zwischen Ernährungsfaktoren und Krankheitsentstehung noch umstritten. Doch sollte man angesichts der Größe des Problems, der Bedeutung der Schäden für den einzelnen und unseren Staat

nicht mit Handlungen warten, bis die Wissenschaft endgültige Antworten gefunden hat.

Die empfohlenen Änderungen sind sicher nicht gesundheitsschädlich, höchstens für manche Interessengruppen unerwünscht. Weniger essen, weniger Salz, Fett, Alkohol... diese Ziele sind ja nicht Verordnungen, sondern Empfehlungen. Ihre Propagierung schränkt ebensowenig persönliche Freiheiten ein, wie es durch die Werbung geschieht.

Verbessern wir unser Ernährungsverhalten, können wir Geld für die Krankheitsbehandlung sparen. Wir wissen, daß wir sparen müssen. Die Ausgaben für die Wiederherstellung von Gesundheit haben sich seit 1970 mehr als verdreifacht und liegen heute weit über 200 Milliarden DM pro Jahr. Maßnahmen, die beitragen, das Ausmaß unserer Ernährungsprobleme zu vermindern, helfen bei diesen Kosten zu sparen. Aber noch wichtiger und an der richtigen Stelle angesetzt wäre, Maßnahmen zur Vermeidung von Ernährungsfehlern zu fördern. Ein Gesundheitssystem, das sich - wie unseres - darauf konzentriert, kranke Menschen zu kurieren, wäre eigentlich besser "Krankheitssystem" zu nennen. Das Vorbeugen, das Vermeiden von Erkrankungen, d.h. den Erhalt von Gesundheit fördern und unterstützen, dieser Aspekt hat in unserem medizinischen Versorgungssystem einen zu geringen Stellenwert. Schon die alte Volksweisheit erscheint danach heute weise und fortschrittlich "Vorbeugen ist besser (billiger) als Heilen".

Gerade der Bereich der Ernährung, die so universell als allgemeines Grundbedürfnis anerkannt wird, wird ein bedeutender Testfall dafür sein, ob die Menschheit imstande ist, Probleme friedlich zu lösen. Wenn es nicht gelingt, hier zum gemeinsamen und solidarischen Handeln zu kommen, wo sonst?

Anschrift des Verfassers:
Dr. rer. nat. Ulrich Oltersdorf
Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen
Goethestraße 55, 6300 Gießen