

Gesunde Ernährung für Mensch und Planet

Unsere Ernährung belastet die Ressourcen des Planeten. Eine Umstellung auf eine nachhaltige Ernährung, die sowohl unserer als auch der Gesundheit des Planeten zugutekommt, wird daher immer wichtiger. Forschende der Universität Bonn haben nun die Ernährung von Kindern und Jugendlichen bezogen auf ihren Beitrag zu den ökologischen Nachhaltigkeitsindikatoren Treibhausgasemissionen, Landnutzung und Wasserverbrauch untersucht. Und gezeigt: Es gibt Potenzial, und nach wie vor die Notwendigkeit, die Ernährung der jungen Generationen nachhaltiger zu gestalten. Die Studie erscheint im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht; sie ist bereits vorab online zugänglich.

„Unser Ziel war, Alterstrends sowie zeitliche Trends der vergangenen 20 Jahre zu analysieren“, erklärt Prof. Dr. Ute Nöthlings vom Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften (IEL) der Universität Bonn. Ihr Team griff dafür auf Daten der DONALD Studie zurück. Die „Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed“ Kohortenstudie erhebt seit 1985 in regelmäßigen Abständen detaillierte Daten zu unter anderem Ernährung, Stoffwechsel, Entwicklung und Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen.

Für ihre Studie wertete das Team die Daten von 856 Schülerinnen und Schülern im Alter zwischen sechs und 17 Jahren aus. Die Schülerinnen und Schüler protokollierten ihre Ernährung zwischen 2000 und 2021 in insgesamt über 5000 3-Tage-Ernährungswiegeprotokollen. Für die angegebene Lebensmittelzufuhr berechneten die Forschenden die ökologische Nachhaltigkeit der Ernährung in Bezug auf Treibhausgasemissionen, Landnutzung und Wasserverbrauch mithilfe von bereits bestehenden Datenbanken.

Potenzial, um Treibhausgasemissionen durch Ernährung zu verringern

„Im Zeitraum von 2000 bis 2010 konnten wir sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen sehen, dass die Werte für Treibhausgasemissionen anstiegen, seitdem aber auch abgesunken sind“, fasst Erstautorin Karen van de Locht vom IEL zusammen, die auch Mitglied im Transdisziplinären Forschungsbereich (TRA) „Sustainable Futures“ der Universität Bonn ist. „Wir schließen daraus, dass es Potenzial gibt, die Treibhausgasemissionen durch die Ernährung bei Kindern und Jugendlichen zu reduzieren. Dennoch muss noch mehr passieren“, ergänzt Ute Nöthlings, die zudem Sprecherin des TRA „Sustainable Futures“ sowie Mitglied im TRA „Life and Health“ ist. „Wir konnten zeigen, dass wie erwartet für die Treibhausgasemissionen der Verzehr von tierischen Lebensmittel der Probandinnen und Probanden verantwortlich war.“

In einem weiteren Schritt untersuchten die Forschenden zudem die Nährstoffzufuhr der Studienteilnehmenden. Dabei zeigte sich, dass diese im Mittel nicht optimal ist. „Vor allem bei Kalzium und Eisen lagen die Werte im Mittel unter den in Deutschland empfohlenen Mengen; das spiegeln auch die Ergebnisse anderer Studien wider“, so van de Locht. In den durchgeführten Analysen in diesem Studienkollektiv zeigte sich, dass eine Ernährung mit einer höheren Nährstoffzufuhr nicht mit einer geringeren Umweltbelastung einherging. „Wir sehen also, dass eine gute Lebensmittelauswahl bei einer Reduktion von tierischen Lebensmittel in der Ernährung besonders wichtig ist“, interpretiert Nöthlings.

Die Forschenden plädieren für kontextbezogene Ernährungsempfehlungen. Kinder und Jugendliche haben aufgrund ihres Wachstums einen besonderen Nährstoffbedarf, in der Ernährungsforschung sind sie jedoch häufig unterrepräsentiert. „Hier müssen noch mehr Studien erfolgen, um bessere Empfehlungen aussprechen zu können für eine ökologisch nachhaltige, gleichzeitig aber für die Kinder und Jugendlichen gesunde Ernährung“, schlussfolgert Nöthlings.

Förderung

Das Projekt wurde durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördert; die DONALD Studie durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen.

Originalpublikation:

Karen van de Locht, Ines Perrar, Juliana Minetto Gellert Paris, Maike Elena Schnermann, Kolade Oluwagbemigun, Ute Alexy, Ute Nöthlings. “Environmental sustainability of diets among children and adolescents in the German DONALD cohort study: Age and time trends, and nutrient adequacy”. The American Journal of Clinical Nutrition, 2024,ISSN 0002-9165,
<https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.04.026>