Gesunde Ernährung, mehr Bewegung „Diabetesprävention und Klimaschutz sind zwei Seiten einer Medaille“

Eine gesunde Lebensführung mit körperlicher Bewegung und frischen heimischen Nahrungsmitteln ist die beste Vorbeugung gegen Diabetes Typ 2 – und schützt gleichzeitig das Klima. Expertinnen der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) zeigen auf, wie Klimaschutz und Diabetesprävention miteinander verbunden sind, was Verbraucherinnen und Verbraucher konkret tun können und auf welche Weise die politisch Verantwortlichen bei der Umgestaltung der Lebensverhältnisse gefordert sind.

Bleibt die aktuelle Entwicklung ungebrochen, werden nach Expertenschätzungen im Jahr 2040 bis zu zwölf Millionen Menschen in Deutschland an Diabetes erkrankt sein. Das Thema diskutiert die DDG mit Dr. Eckart von Hirschhausen auch bei einer Hybrid-Pressekonferenz am 13. September 2021 in Berlin/online.

Das gegenwärtige energieintensive Nahrungsmittelsystem ist wissenschaftlichen Berechnungen zufolge nicht nur für etwa ein Viertel der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich, die den Klimawandel vorantreiben. Es schadet auch unserer Gesundheit. „Unser Nahrungsmittelsystem verleitet zum Überkonsum von verarbeiteten, hochkalorischen und tierischen Produkten mit viel Salz, Zucker und gesättigten Fetten“, erläutert Professor Dr. med. Diana Rubin, Vorsitzende des DDG-Ausschusses Ernährung. Der übermäßige Konsum von gesättigtem Fett, Salz und Zucker trägt zur Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2, Übergewicht, Krebs und Herzkreislauferkrankungen bei und verursacht damit Folgen, die das deutsche Gesundheitssystem jährlich mehr als 16,8 Milliarden Euro kosten (1).

Speiseplan für nachhaltige und gesunde Ernährung

DDG-Expertin Rubin empfiehlt daher eine Ernährungsweise, die sich an der planetaren Gesundheitsdiät der EAT-Lancet Kommission orientiert und ebenso nachhaltig wie gesundheitsfördernd ist (2). „Der Speiseplan ist unkompliziert“, erklärt die Ernährungsmedizinerin. „Es sollten pro Woche ein bis zwei Eier sein, ein Stück Fleisch und ein Stück Fisch, Milch und Milchprodukte dürfen sich auf 250 Gramm pro Tag belaufen. Den Rest sollten vor allem Gemüse, Obst und Getreide beisteuern“, listet die Leiterin des Zentrums für Ernährungsmedizin am Vivantes Klinikum Spandau und Humboldt-Klinikum Berlin auf.

Denn Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse werden in Deutschland zu wenig verzehrt, Fleisch jedoch zu viel. So zeigen Daten des Lancet Countdown Berichts 2020, dass die Haltung von Wiederkäuern – in diesem Fall hauptsächlich Rinder – im Jahr 2017 für 62 Prozent der Treibhausgasemissionen des Landwirtschaftssektors in Deutschland verantwortlich war (3). „Es mag interessant sein, Alternativen zu Fleisch oder Kuhmilch auszuprobieren“, sagt Rubin. „Tofu, pürierte Kidney-Bohnen oder Seitan schmecken mit entsprechender Würze recht fleischähnlich, und wer Kaffee leicht süß mag, kommt vielleicht mit Hafermilch gut zurecht.“

Regionale, saisonale, unverpackte Nahrungsmittel kaufen

Mindestens so wichtig wie der Proporz der Nahrungsmittel ist ihr Bezug. „Die Produkte sollten

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

frisch sein, regional und saisonal hergestellt“, betont Rubin. Diese Lebensmittel sind im Allgemeinen ökologisch nachhaltiger als Produkte, die eingeflogen oder in mit fossilen Brennstoffen beheizten Treibhäusern angebaut werden (4) – wobei man nur zu unverpackten Produkten greifen sollte, um keinen Plastikmüll zu produzieren. „Vermeiden Sie generell Fertiglebensmittel mit leeren Kalorien, Zusatzstoffen, zu viel Salz und verstecktem Zucker“, fügt Rubin hinzu. „Behalten Sie die Kontrolle, indem Sie selbst kochen.“

Der Verkehrssektor ist für ein weiteres Viertel der Treibhausgasemissionen in Europa verantwortlich. Damit treibt unsere auf fossilen Brennstoffen basierende Mobilität nicht nur den Klimawandel an (5); sie ist auch die Hauptursache für Luftverschmutzung im urbanen Raum (6) und fördert einen bewegungsarmen Lebensstil, der wiederum Adipositas begünstigt und damit nichtübertragbare Krankheiten wie Typ-2-Diabetes. „Alles gute Gründe, im Verkehr den Umstieg vom passiven auf aktiven Transport zu fördern, etwa mit sicheren und begrünten Rad- und Fußgängerwegen oder Umweltzonen“, sagt Professor Dr. Annette Peters, Direktorin des Instituts für Epidemiologie am Helmholtz Zentrum München.

Aktiver Transport reduziert Luftschadstoffe und Krankheitslast

Für die Gesundheit hätte dies erhebliche Vorteile. „Von weniger Feinstaub, Ozon und Stickstoffdioxid würden fast alle Organe, Systeme und Prozesse des menschlichen Körpers profitieren“, betont Epidemiologin Peters. Konkret wäre nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine Reduktion von Luftschadstoffen und Hitzestress mit einem Rückgang von Atemwegs-, Herzkreislauf- und Tumorerkrankungen, insbesondere bei Menschen mit Diabetes, verbunden (3, 7-8). Regelmäßige körperliche Aktivität wiederum senkt das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, psychische Krankheiten, Übergewicht und Adipositas – und damit Diabetes mellitus Typ 2 (5).

„Klimaschutz und Diabetesprävention sind zwei Seiten einer Medaille“, resümiert DDG-Geschäftsführerin Barbara Bitzer. Verbraucherinnen und Verbraucher könnten täglich mit ihren Entscheidungen Einfluss auf Klima und Gesundheit nehmen. Allerdings müssten auch die politisch Verantwortlichen endlich gesundheitsfördernde Lebensverhältnisse schaffen, kritisiert Bitzer: „Es ist dringend notwendig, gesunde Lebensmittel von der Mehrwertsteuer zu befreien und gleichzeitig die Mehrwertsteuer für ungesunde Produkte anzuheben, Rad- und Fußwege auszubauen, Kindern und Jugendlichen täglich eine Stunde Bewegung in Kita und Schule zu ermöglichen und – wie es bereits internationaler Konsens ist – Kinder vor Werbung für gesundheitsgefährdende Produkte durch ein entsprechenden Verbot zu schützen.“

Link zu den politischen Positionen der DDG: https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/politik

Literatur:

(1) Meier, T. et al. Health Care Costs Associated with an Adequate Intake of Sugars, Salt and Saturated Fat in Germany: A Health Econometrical Analysis. PLoS One 10, e0135990 (2015).

(2) Planetary Health Diet der EAT Lancet Kommission: https://eatforum.org/eat-lancet-commission/

(3) Watts, N. et al. The 2020 report of The Lancet Countdown on health and climate change: responding to converging crises. (2020).

(4) Bayrisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten. Saisonal essen, regional einkaufen. https://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung.

(5) Giles-Corti, B. et al. City planning and population health: a global challenge. Lancet 388, 2912–2924 (2016).

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

(6) European Commission. Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European economic and social Committee and the Committee of the regions – A European Strategy for Low-Emission Mobility. COM/2016/0501 Final COM/2016/0, (2016).

(7) Brook, R. D. et al. Particulate matter air pollution and cardiovascular disease: An update to the scientific statement from the American Heart Association. Circulation 121, 2331–2378 (2010).

(8) Kai Chen, Susanne Breitner, Kathrin Wolf, Regina Hampel, Christa Meisinger, Margit Heier, Wolfgang von Scheidt, Bernhard Kuch, Annette Peters, Alexandra Schneider, for the KORA Study Group, Temporal variations in the triggering of myocardial infarction by air temperature in Augsburg, Germany, 1987–2014, European Heart Journal, Volume 40, Issue 20, 21 May 2019, Pages 1600–1608, https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz116

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de