



*Produzent*innen können durch Etablierung nachhaltiger Landnutzungssysteme, die einerseits die Versorgung mit Lebensmitteln optimieren, jedoch weiteren Flächenbedarf einschränken, Veränderungen hin zu einem nachhaltigen Agrar- und Ernährungssektor mitgestalten.*



Gemeinsam für eine nachhaltige Ernährung der Zukunft:

Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten

Die Transformation des Agrar- und Ernährungssektors inklusive nachhaltiger Verhaltensweisen zur Abschwächung des Klimawandels ist eine der großen Herausforderungen des neuen Jahrzehnts. Die Ernährungswissenschaft setzt sich mit der komplexen Thematik zunehmend auseinander, die die Forschungsagenda, aber auch die Tätigkeit von Praktiker*innen maßgeblich und langfristig beeinflussen wird. Dabei müssen schnell Lösungen gefunden und Entscheidungen getroffen werden, um gesellschaftliche Weichen für eine nachhaltige Ernährung zu stellen.

Kennzeichen einer nachhaltigen Ernährung

Mit Formierung der EAT-Lancet-Kommission und Veröffentlichung des Artikels „Food in the Anthropocene“ Anfang 2019 wurden Empfehlungen für eine nachhaltige und gesundheitsförderliche Ernährung (vgl. Tabelle 1) auf Basis der planetaren Grenzen vorgestellt. Diese soll im Kern pflanzlich orientiert und ressourcenschonend sein, um gleichzeitig gesundheitlichen Empfehlungen und gesellschaftlichen Ansprüchen an eine nachhaltige Ernährung zu entsprechen (Willet et al. 2019).

Die Ernährungsweise vieler Menschen weicht deutlich von den Empfehlungen der EAT-Lancet-Kommission ab. Beispielsweise liegt der durchschnittliche Fleischverzehr pro Kopf in Deutschland aktuell bei etwa 160 g pro Tag (Statista 2019). Es sind schnelle und mitunter drastische Veränderungen der Ernährungsweise nötig.

Das Ernährungsverhalten wird neben physiologischen Primärbedürfnissen nach Energie und Nährstoffen von einer Vielzahl individueller, sozialer und struktureller Einflüsse bestimmt (Story et al. 2008). Dementsprechend bestehen verschiedene Ansatzpunkte zur Veränderung des Ernährungsverhaltens

von Konsument*innen. Im Folgenden werden die Einflussmöglichkeiten auf der Ebene des Individuums, des unmittelbaren sozialen Umfelds sowie des Agrar- und Ernährungsektors und der politischen Maßnahmen betrachtet.

Einflussmöglichkeiten auf individueller Ebene

Neben biologischen (z. B. Gene, Geschlecht) sowie soziodemografischen Einflüssen (z. B. Einkommen) umfassen Einflussfaktoren auf individueller Ebene ernährungsbezogene Kognitionen wie Einstellungen gegenüber Lebensmitteln und lebensmittelbezogene Präferenzen. Beispielsweise gelten Lebensmittel tierischen Ursprungs, z. B. Fleisch oder Süßspeisen, oft als genussreicher und schmackhafter als nachhaltigere Lebensmittel wie Gemüse oder Obst, was mit einem reduzierten Konsum pflanzlicher Lebensmittel in Verbindung gebracht wurde (Pohjolainen et al. 2015). Aktuelle Studien

zeigen allerdings, dass auch der Verzehr von nachhaltigen Speisen wie Fleischersatzprodukten oder Gemüse und Obst zu erlebtem Essgenuss führen können (Wahl et al. 2017). Dementsprechend kann empfohlen werden, die Schmackhaftigkeit von Speisen auf pflanzlicher Basis gezielt hervorzuheben, um ihren Verzehr zu steigern (Attwood et al. 2019).

Des Weiteren sind auch Wissen und Fertigkeiten in Bezug auf eine nachhaltige Ernährung wichtig. Es ist erforderlich, ein Bewusstsein für die Notwendigkeit einer nachhaltigeren Ernährungsweise zu schaffen sowie entsprechende Ernährungsempfehlungen zu verbreiten. Doch selbst wenn eine Person den Plan gefasst hat, sich nachhaltiger zu ernähren, garantiert dies noch keine Änderung des Verhaltens (Sheeran 2002). Konkrete Umsetzungsvorschläge wie vorbereitete Einkaufslisten oder Rezepte können bei der Umsetzung helfen (de Ridder et al. 2017).

Einflussmöglichkeiten des sozialen Umfelds

Das unmittelbare soziale Umfeld einer Person, z. B. Familienmitglieder oder Freunde, können ihr Ernährungsverhalten maßgeblich beeinflussen. Gerade bei Kindern üben Eltern einen starken Einfluss aus, da sie den Einkauf und die gemeinsamen Mahlzeiten bestimmen sowie Regeln aufstellen, die besagen,

Tabelle 1

Lebensmittelauswahl für eine nachhaltige Ernährung nach EAT-Lancet-Kommission (Willett et al. 2019)

Lebensmittelgruppe

Menge pro Tag in Gramm (mögliche Spannweiten)

Kohlenhydrate

Vollkorngetreide	232
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)
Gemüse	300 (200-600)
Obst	200 (100-300)

Proteinquellen

Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)
Geflügel	29 (0-58)
Eier	13 (0-25)
Fisch	28 (0-100)
Hülsenfrüchte	75 (0-100)
Nüsse	50 (0-75)
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)

Fette

Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl)	40 (20-80)
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)

Zugesetzter Zucker

Alle Süßungsmittel	31 (0-31)
--------------------	-----------

Das Ernährungsverhalten wird neben physiologischen Primärbedürfnissen nach Energie und Nährstoffen von einer Vielzahl individueller, sozialer und struktureller Einflüsse bestimmt.



was, wann und wie gegessen wird. So können frühzeitig Ernährungspräferenzen des Kindes beeinflusst und so eine nachhaltige Ernährung gefördert werden (Scaglioni et al. 2011).

Andersherum können auch Kinder das Ernährungsverhalten ihrer Eltern beeinflussen, indem sie z. B. anregen, bestimmte Lebensmittel im Supermarkt zu kaufen. Entgegen des Stereotyps, dass Kinder primär den Einkauf von „ungesunden“ Snacks anregen, die oft Zutaten tierischen Ursprungs (z. B. Milch in Schokolade) enthalten, zeigte eine ethnografische Studie, dass Kinder durchaus den Kauf vollwertiger und nachhaltiger Lebensmittel wie Gemüse und Obst anregen können (Kümpel-Nørgaard et al. 2007).

Im Jugend- und Erwachsenenalter nimmt die Bedeutung von Freunden und Peers zu, die unterstützend oder kontrollierend auf das Essverhalten einwirken können (Deliens et al. 2014). Diese Befunde zeigen, dass Individuen die Möglichkeit haben, durch ihr eigenes nachhaltigeres Essverhalten auch Familienmitglieder oder Freunde zu einer nachhaltigeren Ernährungsweise zu bewegen – oder sich an der nachhaltigen Ernährungsweise ihres sozialen Umfelds orientieren können, um sich selbst nachhaltiger zu ernähren.

Einflussmöglichkeiten des Agrarsektors und der Lebensmittelindustrie

Die Agrar- und Ernährungsbranche ist von besonderer Bedeutung für die Entwicklung zu einer nachhaltigen Gesellschaft. Dabei ist die Verfügbarkeit von nachhaltig produzierten Lebensmitteln entlang der gesamten Produktkette zu gestalten. Produzent*innen können beispielsweise durch die Etablierung nachhaltiger Landnutzungssysteme, die einerseits die Versorgung mit Lebensmitteln optimieren, jedoch weiteren Flächenbedarf einschränken, Veränderungen hin zu einem nachhaltigen Agrar- und Ernährungssektor mitgestalten (Willett et al. 2019). Händler*innen spielen dabei durch eine bewusste Auswahl des Angebots eine wichtige Rolle bei der Bereitstellung von nachhaltigen Lebensmitteln (Schulze et al. 2019).

Einflussmöglichkeiten von ernährungspolitischen Instrumenten

Schließlich können ernährungspolitische Instrumente auf verschiedenen Ebenen einen großen Beitrag für die nachhaltige Entwicklung des Agrar- und Ernährungssektors leisten, indem sie die notwendigen öffentlichen Rahmenbedingungen schaffen. Dabei scheint ein Mix aus unterschiedlichen Instrumenten, bestehend aus entscheidungsunterstützenden Maßnahmen



Gerade bei Kindern üben Eltern einen starken Einfluss aus, da sie den Einkauf und die gemeinsamen Mahlzeiten bestimmen sowie Regeln aufstellen, die besagen, was, wann und wie gegessen wird.



(z. B. Verbraucherbildung oder Labellingsysteme), entscheidungslenkenden (z. B. herausgestellte Platzierung von Produkten oder attraktive Produktgestaltung) und entscheidungsbeschränkenden (z. B. Abgabeverbote oder Höchstgehaltgrenzen), für ernährungspolitische Interventionen sinnvoll (Spiller et al. 2017a und b), um den gesellschaftlichen Forderungen zur Erreichung der Sustainable Development Goals (SDGs, siehe Seite 5, Abb.1) nachzukommen.

Fazit

Nachhaltige Ernährung ist eine Herausforderung, die bewältigt werden muss – und bewältigt werden kann. Im Sinne der SDGs bedarf es im ersten Schritt insbesondere einer Reduktion des Verzehrs von tierischen Lebensmitteln. Diese Verhaltensänderung kann durch verschiedene Maßnahmen gesteuert werden. Einerseits können Individuen und ihre unmittelbaren sozialen Kontakte angesprochen werden. Andererseits ist aber eine tiefere Reflektion der Produktionssysteme notwendig, um Ansprüchen an eine nachhaltige Ernährung gerecht zu werden.

Dr. Antje Risius,

*Fachgebiet Agrar- und Lebensmittelmarketing,
Universität Göttingen*

Dr. Laura M. König,

Fachbereich Psychologie, Universität Konstanz

*Beide Autorinnen sind Mitglieder der DGE-Fachgruppe
Early Career Scientists*

Info

Early Career Scientists (ECS)

Die ECS-Gruppe der DGE bietet Studierenden, Promovierenden und Postdocs in der DGE die Möglichkeit, sich unabhängig von der eigenen Disziplin mit anderen Wissenschaftler*innen auszutauschen und zu vernetzen. Die ECS-Gruppe bietet deswegen der jungen Generation der Ernährungswissenschaftler*innen eine Plattform zum Austausch zur Karriereentwicklung.

Kontakt:

Fachgruppe Early Career Scientists, ecs@dge.de

Weitere Informationen unter: <https://www.dge.de/wir-ueber-uns/fachgruppen/ecsg/>

Literatur

1. Attwood S, Voorheis P, Mercer C et al.: Playbook for guiding diners toward plant-rich dishes in food service. World Resources Institute, Washington, DC (2019)
2. de Ridder D, Kroese F, Evers C et al.: Healthy diet: health impact, prevalence, correlates, and interventions. *Psychology & Health* 32 (2017) 907-941
3. Deliens T, Clarys P, de Bourdeaudhuij I et al.: Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health* 14 (2014) 53
4. Kümpel-Nørgaard M, Bruns K, Haudrup Christensen P et al.: Children's influence on and participation in the family decision process during food buying. *Young Consumers* 8 (2007) 197-216
5. Pohjolainen P, Vinnari M, Jokinen P: Consumers' perceived barriers to following a plant-based diet. *Brit Food J* 117 (2015) 1150-1167
6. Scaglioni S, Arrizza C, Vecch F et al.: Determinants of children's eating behavior. *Am J Clin Nutr.* 94 Suppl 6 (2011) 2006-2011
7. Schulze M, Spiller A, Risius A: Food Retailers as Mediating Gatekeepers between Farmers and Consumers in the Supply Chain of Animal Welfare Meat - Studying Retailers' Motives in Marketing Pasture-Based Beef. *Food Ethics* 3 (2019) 42-51
8. Sheeran P: Intention-behavior relations: a conceptual and empirical review. *Eur Rev Soc Psychol* 12 (2002) 1-36
9. Spiller A, Zühlsdorf A, Nitzko S: Instrumente der Ernährungspolitik. Ein Forschungsüberblick – Teil 1. *Ernährungsumschau* 3 (2017a) M146-M153
10. Spiller A, Zühlsdorf A, Nitzko S: Instrumente der Ernährungspolitik. Ein Forschungsüberblick – Teil 2. *Ernährungsumschau* 4 (2017b) M204-M210
11. Statista GmbH (Hrsg.): Fleischverbrauch und -konsum bis 2018 (2019) <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36573/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-fleisch-in-deutschland-seit-2000/> (eingesehen am 14.01.2020.)
12. Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R et al.: Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annu Rev Public Health* 29 (2008) 253-272
13. Wahl DR, Villinger K, König LM et al.: Healthy food choices are happy food choices: evidence from a real life sample using smartphone based assessments. *Sci Rep* 7 (2017) DOI: 10.1038/s41598-017-17262-9
14. Willett W, Rockström J, Loken B et al.: Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 393 (2019) 447-492