

Nachhaltige Lebensmittel sind - meist - gesund

Die Ergebnisse einer aktuellen Studie aus Großbritannien zeigen:

Meistens sind die gesündesten Lebensmittel auch nachhaltig. Frisch zubereitete Speisen aus unverarbeiteten Lebensmitteln sind die nachhaltigste Form der Ernährung. Im hektischen Alltag ist das vielen von uns aber nicht oder nicht oft möglich. Es folgt der Griff zu fertigen Produkten aus dem Supermarkt. Hier nach den Kriterien der Nachhaltigkeit auszuwählen ist nicht ganz so einfach.

Ein Team der University of Oxford nahm für eine Studie 57.000 Supermarktprodukte in England und Irland unter die Lupe. Ausgehend von den angeführten Inhaltsstoffen berechnete das Team die Umweltauswirkungen von 100 Gramm dieser Lebensmittel. Dabei wurden Treibhausgase, Land- und Wassernutzung und der Nährstoffeintrag in die Umwelt berücksichtigt.

Punkte zur Bewertung der Umweltkosten

Zur leichteren Vergleichbarkeit ist die Bewertung in einer Skala von 0 bis 100 dargestellt. Getränke, auch zuckerhaltige, erzielten die geringsten Werte. Sie fallen klimatechnisch also nicht sehr ins Gewicht. Lebensmittel die Obst, Gemüse, Zucker und Mehl enthalten z.B. Suppen, Salate, Snacks oder Frühstücksflocken erhielten geringe Werte. Fertigpizzen und Süßspeisen lagen bereits darüber. Produkte mit Fleisch, Fisch und Milchprodukten fanden sich oben in der Skala. Die Spitze bildeten Trockenfleischprodukte.

Ähnliche Produkte vergleichen

Am Beispiel Frühstücksflocken kommt heraus, dass die einzelnen Produkte verschiedener Anbieter einen sehr ähnlichen Wert erreichen. Ist bei einem jedoch Schokolade enthalten, so steigt der Wert. Ähnlich die Ergebnisse bei Pesto, sind in einem Produkt Nüsse enthalten, steigt der Wert. Beim Beispiel Lasagne ist es das enthaltene Fleisch, das die Punktezahl steigen lässt. Hier schneiden vegetarische und vegane Varianten punktemäßig besser ab. Laut StudienautorInnen können solche Informationen KonsumentInnen beim nachhaltigen Konsum helfen, ohne dass sie gleich ihre komplette Ernährung umstellen müssen.

Nachhaltigkeit und Gesundheit

Zur Bewertung der Gesundheit der Fertigprodukte wurde der Nutri-Score, ein Ampelsystem zur Nährwertkennzeichnung, herangezogen. Mit Ausnahme von Fischen, Meeresfrüchten und Nüssen, waren umweltfreundlichere Lebensmittel auch gesund.

Genauere Zusammensetzung von Fertigprodukten unbekannt

Was bei der Studie zusätzlich herauskam war, dass die detaillierte Zusammensetzung von Fertigprodukten nur bei 3% der Waren öffentlich verfügbar war. Die Inhaltsstoffe sind – so wie auch in Österreich – nach den relativen Mengen auf der Verpackung angegeben. In der Studie wurden die absoluten Mengen auf Basis vergleichbarer Produkte geschätzt.

Vergleichbarkeit hochverarbeiteter Produkte

Das angewandte Bewertungssystem macht laut der britischen Studie Supermarktwaren mit vielen Inhaltsstoffen einfacher zu vergleichen. Noch ist das System nicht komplett. An der genaueren Herkunft der Inhaltsstoffe, der Produktionsweise sowie unterschiedlichen Produktgrößen und Mengen, die konsumiert werden, wird noch gearbeitet.

Links:

Studie: [Estimating the environmental impacts of 57,000 food products | PNAS](#)

WIR LEBEN
nachhaltig



Datenbank zu Umweltkosten: [Hestia](#)

Datenbank zu Inhaltsstoffen: [FooDB](#)

Michael Clark | [Oxford Martin School](#)

Konsum-science.ORF.at: [57.000 Produkte im Klimacheck](#)

VKI blog: [Ja zum Nutri-Score!](#)

[Zurück zur Übersicht](#)