

FOODprints® – Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken

Angelika Hayer

Wie lässt sich eine nachhaltige Ernährung umsetzen? Praktische Anregungen geben die FOODprints®. Hierbei handelt es sich um sechs Tipps, welche den Aspekten der nachhaltigen Entwicklung in einer ausgewogenen Ernährung Rechnung tragen. Sie wurden von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE unter Mitarbeit eines Expertengremiums formuliert.

Der vielfach zitierte Satz «Du bist, was du isst» drückt aus, welchen grossen Einfluss unser Ernährungsstil auf uns hat. Was wir essen, hat aber nicht nur Auswirkungen auf uns und unsere Gesundheit, sondern auch auf die Umwelt, die Gesellschaft und die Wirtschaft – also auf alle Dimensionen der nachhaltigen Entwicklung. Allein 28 Prozent der Umweltbelastungen (1) werden in der Schweiz durch die Ernährung verursacht, das heisst durch die Erzeugung, die Verarbeitung, die Verpackung, den Transport, den Vertrieb, den Einkauf und die Zubereitung von Lebensmitteln sowie die Abfallentsorgung. Die Zahl macht bewusst, wie eng unser Essverhalten und die Umwelt zusammenhängen. Entsprechend gross sind unsere Möglichkeiten, durch eine bewusste Ernährung und einen überlegten Einkauf positiven Einfluss auf Klima, Ressourcen, Natur, Artenvielfalt und so weiter auszuüben. Darüber hinaus geht es beim Thema «nachhaltige Ernährung» um soziale und wirtschaftliche Aspekte wie zum Beispiel faire Löhne und Preise, humane Arbeitsbedingungen, weltweite Nahrungssicherheit, Tierwohl, faire Handelsbeziehungen, Ressourcenschutz und vieles mehr. Eine nachhaltige Ernährung entspricht demnach einem Ernährungsstil, bei dem die gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen möglichst positiv sind (2).

Korrespondenzadresse:

Angelika Hayer
Leiterin Fachbereich Ernährungswissenschaften und Gesundheitsförderung
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
E-Mail: a.hayer@sge-ssn.ch
Internet: www.sge-ssn.ch

Die FOODprints®

Bedarf an konkreten Umsetzungshilfen

Laut einer Schweizer Studie besteht ein generelles Bewusstsein in der Bevölkerung über den Einfluss des Ernährungsverhaltens auf die Umwelt. Es fällt jedoch allgemein schwer, das Ausmass der Umweltbelastung abzuschätzen. Darüber hinaus mangelt es an Umsetzungswissen, wie sich eine nachhaltigere Ernährung konkret im Alltag umsetzen lässt (3). Um eine Verhaltensänderung bei den Konsumentinnen und Konsumenten zu erzielen, braucht es Informationen und konkrete Entscheidungshilfen.

Zu diesem Zweck formulierte die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE in Zusammenarbeit mit Experten aus dem Gesundheits- und Umweltbereich 6 Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken. Diese wurden unter dem Namen FOODprints® veröffentlicht (4). Die FOODprints® und die Schweizer Lebensmittelpyramide* (5) ergänzen sich. Zusammen ermöglichen sie eine ausgewogene, genussvolle und nachhaltige Ernährung.

Ich kaufe zu Fuss oder mit dem Velo ein

Die erste Botschaft möchte Konsumenten dazu ermuntern, das Auto häufiger stehen zu lassen. Dies entlastet nicht nur die Umwelt und den Verkehr, sondern bietet auch eine ideale Gelegenheit, sich im Alltag mehr zu bewegen und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Ich kaufe nur so viel wie nötig ein

In der Schweiz gehen rund ein Drittel der produzierten Lebensmittel entlang der Wertschöpfungskette verloren (siehe *Artikel Beretta, S. 16 ff.*). Eine Einkaufsliste führen, sich nicht durch Aktionen oder Mengenrabatte zu unnötigen Einkäufen verleiten lassen, zu Hause auf die richtige Lagerung der Lebensmittel achten und Essensreste kreativ verwerten sind einige Möglichkeiten zur Vermeidung von Food-Waste.

Ich kaufe überwiegend pflanzliche Lebensmittel ein

Eine ausgewogene Ernährung gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide besteht überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Früchten, Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch ergänzen den Speiseplan in kleineren Mengen.

Ich kaufe Lebensmittel, deren Herkunft ich kenne

Es empfiehlt sich, saisonale Lebensmittel aus der Region zu kaufen.

Ich kaufe Lebensmittel, deren Produktionsbedingungen ich kenne

Mit einem bewussten Einkauf können Konsumentinnen und Konsumenten gezielt umwelt- und sozialverträgliche Produktionsbedingungen unterstützen (z.B. bessere Arbeitsbedingungen für Kleinbauern und Plantagenarbeitende in Entwicklungsländern, artgerechte Tierhaltung, nachhaltige Fischerei, ökologische Produktion). Labels wie zum Beispiel Fairtrade oder Bio dienen zur Orientierung beim Einkauf.

Die Webseiten (www.wwf.ch/de/aktiv/besser_leben/ratgeber/lebensmittellabels) und www.labelinfo.ch geben Auskunft, welche Labels seriös sind und für welche Standards sie stehen.

Ich trinke Hahnenwasser

Hahnenwasser ist das ideale Getränk, denn es ist in der Schweiz von bester Qualität, fast überall verfügbar, günstig und auch ökologisch, weil keine zusätzlichen Transporte und Verpackungen anfallen.

Ausführliche Erläuterungen und weitere Anregungen für die Umsetzung der Tipps im Alltag finden Sie im entsprechenden Merkblatt der SGE, welches unter www.foodprints.ch zum Download auf Deutsch, Französisch und Italienisch zur Verfügung steht.

* Herausgegeben von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Weitere Informationen unter www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

FOODprints® – conseils pour une alimentation et des boissons durables

Mots clés: FOODprints® – conseils pour les consommateurs – alimentation durable

La Société Suisse de Nutrition (SSN) a formulé, en collaboration avec un groupe d'experts, des suggestions pratiques pour une alimentation durable.

Literatur.

1. Jungbluth N, Itten R, Stucki M (2012): Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspotenziale. ESU-services Ltd. im Auftrag des BAFU, Uster.
2. Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten StMELF: Nachhaltige Ernährung. www.stmelf.bayern.de/nachhaltige-ernaehrung/ (abgerufen am 3.3.2017).
3. FehrAdvice and Partners AG (Hrsg.) (2015): Ernährung & Nachhaltigkeit in der Schweiz: Eine verhaltensökonomische Studie. www.fehradvice.com.
4. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2014): FOODprints® – Tipps zum ausgewogenen Essen und Trinken. www.foodprints.ch.
5. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2016): Schweizer Lebensmittelpyramide – Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken. www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide.