

Auswirkungen vegetarischer Ernährung auf den Klimawandel

Bei der vorgelegten Auswertung in der internationalen Fachzeitschrift „Advances in Nutrition“ (Fortschritte in der Ernährung) sieht Dr. Sabaté in der Nahrungsmittelproduktion die Hauptursache für erhöhte Treibhausgasemissionen. Sie verbrauche 70% des Frischwassers und sei für 80% der weltweiten Entwaldung verantwortlich. Neben einer Verbesserung der landwirtschaftlichen Technologie und der Verringerung der Lebensmittelabfälle als mögliche Lösungen für diese Umweltprobleme schlägt er eine Umstellung auf eine ovo-vegetarische und vegane Ernährung vor.

Bei der Auswertung der 49 Studien stellte Sabaté weiter fest, dass eine Umstellung von den derzeitigen Ernährungsnormen auf ovo-vegetarische und vegane Ernährung die Treibhausgaswerte um durchschnittlich 35%, die Landnutzung für die Nahrungsmittelproduktion um durchschnittlich 42% und den landwirtschaftlichen Wasserverbrauch um durchschnittlich 28% reduzieren würde. „Viele andere Studien haben die gesundheitlichen Vorteile der vegetarischen und veganen Ernährung klar nachgewiesen. Diese Analyse bestätigt, dass die Umstellung auf diese Ernährungsformen auch deutlich umweltfreundlich ist“, so Sabaté.

Nach seinen Worten stecke der Bereich der nachhaltigen Ernährung und ihrer Umweltauswirkungen noch in den Kinderschuhen. Sabaté selber hat an einer Reihe von Forschungsstudien teilgenommen, die einen klaren Zusammenhang zwischen Ernährung und Klimafaktoren zeigen. Im Jahr 2017 gehörte er zu einer Gruppe, die eine Studie über die Klimavorteile von Bohnen als Fleischersatz in der Ernährung veröffentlichte. Sabaté und andere Forscher, die im Umwelternährungsprogramm der Loma Linda University Health arbeiten, haben über 30 Forschungsarbeiten veröffentlicht, die

den Zusammenhang zwischen der Wahl der Lebensmittel, der ökologischen Nachhaltigkeit und der Gesundheit der Bevölkerung untersuchten.

Sabaté fordert zusätzliche Forschungen darüber, wie sich Veränderungen in der Landwirtschaft auf die Umwelt in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen auswirken. Er weist auch auf den Forschungsbedarf hin, bei dem großflächige landwirtschaftliche Betriebe mit den Praktiken kleinbäuerlicher Familienbetriebe verglichen werden müssen. „In Gesellschaften, in denen der tägliche Fleischkonsum die soziale Norm ist, stellt die drastische Reduzierung des Fleischkonsums eine große Herausforderung dar“, sagte Sabaté. „In Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen könnte sich der Verzicht auf Fleisch auch nachteilig auf den ohnehin schon marginalen Ernährungszustand dieser Bevölkerungsgruppen auswirken.“

Dass ein Umdenken aufgrund von Klimabedenken stattfindet und die Bereitschaft zur Ernährungsumstellung zunehmend Gehör findet, zeigte Anfang dieses Jahres die Entscheidung, bei der Preisverleihung der Oscars (Golden Globe Awards) Hunderten von Prominenten und Gästen vegane Mahlzeiten zu servieren. Auch bei den „Berliner Filmfestspielen wurden bei der Verleihung der Bären schon die letzten Jahre vegane Speisen serviert“, berichtet das vegane Wirtschaftsmagazin „vegconomist“. Damit würde das öffentliche Bewusstsein und die Gespräche über den Zusammenhang zwischen nachhaltiger Landwirtschaft und Klimawandel verstärkt.

Sabaté leitet das Forschungsprogramm für Umwelternährung an der Loma-Linda-Universität, School of Public Health, in Loma Linda, Kalifornien/USA. Dieses Programm erforscht die Zusammenhänge zwischen den Umwelt- und Gesundheitsauswirkungen bei der Wahl von Lebensmitteln und versucht, die Nachhaltigkeit, Gesundheit und Gerechtigkeit der Ernährungssysteme zu verbessern. Sabaté war auch einer der Hauptverantwortlichen in einer Studie, die den Verzehr von

Walnüssen direkt mit einer signifikanten Senkung des Serum-Cholesterins in Verbindung brachte. Dies wirke sich besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv aus. Die Loma Linda Universität ist eine Einrichtung der weltweiten evangelischen Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten.

Die Ende letzten Jahres veröffentlichte Meta-Analyse hier im Original: Vegetarian Diets: Planetary Health and Its Alignment with Human Health