

Ernährungsberatung im Kontext von Planetary Health

Die Rolle des pharmazeutischen Personals

Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit eines jeden Einzelnen und unseres Planeten. Eine ungesunde Ernährung, die in Europa für ein Drittel der vorzeitigen Todesfälle verantwortlich ist, erhöht das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Hauptursachen sind der Mangel an vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln und der übermäßige Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch sowie kalorienreichen, stark verarbeiteten Lebensmitteln, wie z. B. Süßigkeiten.

Gesundheitliche Auswirkungen einer schlechten Ernährung

Eine unausgewogene Ernährung steigert das Risiko für Übergewicht und chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Verzehr von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen sollte gefördert werden, während Fleisch und zuckerhaltige Produkte nur in Maßen konsumiert werden sollten. Das Apothekenteam kann in der Beratung eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung empfehlen, um das Risiko für diese Erkrankungen zu senken.

Auswirkungen der Ernährung auf die Umwelt

Unsere Ernährungsweise hat enorme ökologische Folgen: Etwa ein Drittel der globalen Treibhausgasemissionen stammen aus der Nahrungsmittelproduktion, vor allem von tierischen Produkten. Einerseits wird für die Tierhaltung und die Bereitstellung des Tierfutters mehr Landfläche verbraucht als für die Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln. Zum anderen setzen Rinder eine beträchtliche Menge Methan frei, welches klimaschädlicher als CO₂ ist. Die Landwirtschaft ist auch ein Haupttreiber der Entwaldung und des Artensterbens, auch durch den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln.

Darüber hinaus verschärfen landwirtschaftliche Praktiken wie die Massentierhaltung das Problem von Antibiotikaresistenzen, die durch die Nahrung in den menschlichen Körper gelangen können.

Ernährungssicherheit und Klimawandel

Der Klimawandel bedroht zunehmend die Ernährungssicherheit. Extreme Wetterereignisse verringern die

Ernten und verschlechtern die Nahrungsmittelqualität. Bereits heute haben 3 Milliarden Menschen keinen Zugang zu gesunder Ernährung. In der Beratung sollte auch auf diese langfristigen Herausforderungen hingewiesen werden, um ein Bewusstsein für nachhaltige Ernährung zu schaffen.

Die „Planetary Health Diet“

Die sogenannte Planetary Health Diet bietet eine Lösung, die sowohl gesundheitliche als auch ökologische Vorteile vereint. Sie basiert auf einer täglichen Energiezufuhr von 2.000 Kilokalorien pro Tag. Sie empfiehlt eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen, während Fleisch und Milchprodukte in kleinen Mengen konsumiert werden sollten.

Im Jahr 2050 werden knapp 10 Milliarden Menschen auf der Erde leben. Wie können sich alle gesund und nachhaltig ernähren? 37 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der EAT-Lancet-Kommission haben 2019 ein Konzept entwickelt, das genau das möglich machen soll: die Planetary Health Diet – eine wissenschaftliche Empfehlung für eine gesunde und nachhaltige Ernährung.

Die Rolle des pharmazeutischen Personals

Apothekenmitarbeiterinnen und -mitarbeiter können eine wichtige Rolle bei der Förderung einer gesunden, nachhaltigen Ernährung spielen. Sie können Kundinnen und Kunden zu einer ausgewogenen Ernährung beraten und auf die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung hinweisen. Die Vermittlung von Wissen über die Auswirkungen von Ernährung auf Gesundheit und Umwelt ist eine wertvolle Ergänzung in der Apotheke, die zu einer nachhaltigeren und gesünderen Zukunft beiträgt.

Text: Esther Luhmann für die Pharmacists for Future

Quellen:

<https://www.klimawandel-gesundheit.de/handlungsfelder-und-projekte/ernaehrung/>
<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/planetary-health-diet/>
<https://pan-int.org/>

