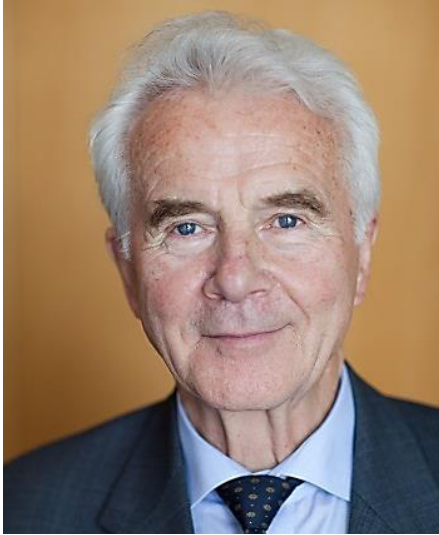


# Vollwertige pflanzliche Ernährung ist unumgänglich für die Mitwelt, Umwelt und Nachwelt

**Interview mit Prof. Dr. Claus Leitzmann, Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen**



*Herr Prof. Leitzmann, Sie sind Mikrobiologe und Biochemiker. Nach langjähriger Tätigkeit in den USA und Thailand haben Sie in Gießen Wurzeln geschlagen. Was hat Sie zur Aufnahme der ernährungswissenschaftlichen Tätigkeit bewegt?*

Der enge Kontakt zur Ernährung begann in meiner Kindheit, denn in der Zeit vor, während und nach dem 2. Weltkrieg haben wir einen wesentlichen Teil unserer Ernährung im eigenen Garten angebaut. Dieser Kontakt intensivierte sich durch eine Gärtnerlehre mit anschließenden Tätigkeiten in verschiedenen Gartenbaubetrieben. Mein Studium der Biologie, Chemie, Mikrobiologie und Biochemie in den USA legte die Basis für eine wissenschaftliche Laufbahn in der Ernährungswissenschaft. Sie begann mit einer fünfjährigen Tätigkeit in Thailand mit unterernährten Kindern. In Gießen konnte ich diese praktischen und internationalen Erfahrungen in Lehre und Forschung nahtlos einbringen.

*Sie haben das Konzept der Vollwert-Ernährung weiter entwickelt. Auf welchen Grundlagen basiert diese Kostform?*

Die Vollwert-Ernährung wurde bereits in der Antike propagiert und praktiziert, ohne diese Bezeichnung. Sie lebte in der Volks- und Naturheilkunde weiter und wurde in der Neuzeit maßgeblich von

Pionieren wie *Bircher-Benner*, *Kollath* und *Bruker* geprägt. In Gießen haben wir uns bemüht, die praktischen Erfahrungen durch Daten aus der wissenschaftlichen Literatur zu untermauern, mit kleinen eigenen Studien. Wichtige Ergänzungen waren die Berücksichtigung der kulturellen Traditionen und die ökologischen Auswirkungen. Nach der großen Popularität der Vollwert-Ernährung in den 1980er und 1990er Jahren wurde sie von anderen Kostformen verdrängt. Sie lebt aber weiter, denn die offiziellen Empfehlungen zur gesunden Ernährung haben nach und nach alle die von uns seinerzeit aufgestellten Anforderungen übernommen.

*Welche Vorteile bietet eine vegetarische Ernährung gegenüber einer fleischlastigen Hausmannskost?*

Die Vielzahl an wissenschaftlichen Veröffentlichungen zur vegetarischen und veganen Ernährung geben klare Auskunft über ihren Einfluss auf Gesundheit, Gesellschaft und Umwelt. Dabei erweist sich eine überwiegend oder völlig pflanzliche Ernährung als vorteilhaft, besonders unter den heutigen Lebensbedingungen unserer Gesellschaft körperlich bewegungsarmer Wohlstandsbürger. Pflanzliche Kost enthält viel Wasser und ist dadurch energiearm aber trotzdem reich an Mikronährstoffen. Durch ihr größeres Volumen und ihre Sättigungswirkung bieten pflanzliche Lebensmittel einen gewissen Schutz gegen Völlerei. Die nur in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommenden Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe leisten einen bedeutenden Beitrag zur Erhaltung und Förderung sowie zur Wiederherstellung der Gesundheit. Um die natürlicherweise in Pflanzen enthaltenen Nährstoffe voll zu nutzen, sollte ein Teil der pflanzlichen Lebensmittel roh sowie fermentiert verzehrt werden.

*Ist eine rein pflanzliche Ernährung als Dauerkost von Geburt an geeignet?*

Ja, sagt die Nordamerikanische Akademie für Ernährung und Diätetik: „Gut geplante vegetarische und vegane Ernährungsformen sind gesund und ernährungsphysiologisch angemessen und können gesundheitliche Vorteile bei der Prävention und Behandlung bestimmter Krankheiten haben. Diese Ernährungs-

formen sind für alle Lebensabschnitte geeignet, inklusive Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglingsalter, Kindheit, Jugend und Alter sowie für Athletinnen und Athleten.“

Diese sehr positive Bewertung der veganen Ernährung sollte durch den Hinweis ergänzt werden, dass Risikogruppen besonderer Aufmerksamkeit bedürfen und dass vollwertige vegane Kost, am besten bei entsprechender Sachkenntnis und geeigneter Lebensmittelauswahl gelingt. Eine Nahrungsergänzung mit Vitamin B<sub>12</sub> ist zwingend erforderlich, Omega-3-Algenöl sowie Vitamin D im Winter sind empfehlenswert.

*Industrienationen und „Entwicklungsländer“ haben unterschiedliche Ernährungsprobleme – die einen sind übersättigt, die anderen leiden Mangel. Leben wir auf Kosten der „Dritten Welt“?*

Ja, zumindest teilweise. Dieses kritische, weiterhin sehr aktuelle und drängende Thema verdient eine etwas längere Antwort. Die fünf wichtigsten Gründe sind durch eine Vielzahl von wissenschaftlichen Daten belegt:

**- Investitionen in die ländliche Entwicklung in armen Ländern erfolgen primär für den Anbau von Futtermitteln für den Weltmarkt, die für die Tiermast von den Industriestaaten aufgekauft werden.** Diese Priorität bestimmen internationale Investoren zusammen mit den (teilweise korrupten) Regierungen der entsprechenden Länder. Die Menschen in Entwicklungsländern haben kaum Zugang zu den teilweise beträchtlichen natürlichen Ressourcen des Landes. Diese werden überwiegend von internationalen Konzernen ausgeschöpft.

**- Die Kleinbauern in armen Ländern sind durch Importe von Nahrungsmitteln aus unseren landwirtschaftlichen Überschüssen in ihrer Existenz bedroht.** Sie können ihre Produkte auf den lokalen Märkten nicht zu Preisen verkaufen, die ein anständiges Leben zulassen. Die teilweise stark subventionierten Nahrungsmittel aus den reichen Ländern werden zu niedrigsten Preisen angeboten, mit denen die lokalen Anbieter nicht konkurrieren können.

- **Entwicklungsprojekte**, die mit Mitteln der Entwicklungshilfe erfolgreich etabliert wurden, wie die Milchwirtschaft, **werden durch den Import von stark subventioniertem Milchpulver aus der EU zum Scheitern gebracht**. So entsteht ein dreifacher Schaden: Der Steuerzahler bezahlt erstens für die Entwicklungshilfe und zweitens für die subventionierten Nahrungsmittel, drittens haben die betroffenen Länder teure Vorleistungen erbracht und entsprechende Infrastruktur zur Verfügung gestellt.
- Unser Bemühen, die Landwirtschaft in armen Ländern nach westlichem Vorbild zu industrialisieren ist nicht für alle Regionen und Kulturen die beste Alternative. Im Gegenteil, eine nachhaltige Wirtschaftsweise lässt sich in bestimmten Situationen besser ohne grüne Revolution und gentechnisch verändertes Saatgut erreichen. So sind die Erträge aus der ökologischen Landwirtschaft in den armen Ländern teilweise höher als die aus konventioneller Landwirtschaft. Zudem werden die Kleinbauern nicht abhängig von multinationalen Konzernen, die das patentierte Saatgut sowie Dünge- und Pflanzenschutzmittel kontrollieren.
- **Die Ungleichheit in der Verteilung und im Zugang zu Nahrungsmitteln ist kein Naturgesetz**, sondern ein Zustand, der von uns geduldet wird. Die wohlhabenden Länder und ihre Wirtschaftsunternehmen müssen ihre weltweiten Aktivitäten nach ethisch vertretbaren Gesichtspunkten verändern. Dass die Anzahl der hungernden Menschen in den letzten Jahren trotz vielerlei Gipfeltreffen, hochgesteckter Resolutionen, internationaler Verpflichtungen, beachtlicher Nahrungsmittelhilfen - aber nur bescheidener Entwicklungshilfegeldern - weiterhin zugenommen hat, ist ein Armutszeugnis für die Menschheit.

*Sie haben die Konzepte „Ernährungsökologie“ und „Nachhaltige Ernährung“ entwickelt. Unterscheiden sich Ihre Ausfertigungen von der „Planetary Health Diet“, die die EAT-Lancet-Kommission 2019 zur Rettung des Planeten vorstellte?*

Unser Konzept der Ernährungsökologie basiert auf den Grundsätzen der Vollwert-Ernährung, die bereits 1981 als ganzheitliches Konzept neben den gesundheitlichen auch die ökologischen, sozialen und ethischen Aspekte einbezogen hat. In der Zeit danach wurde eine Vielzahl von Vorschlägen veröffentlicht

mit dem Anspruch die Welt zu retten. Die EAT-Lancet-Kommission hat einen Teil dieser vielen Ansätze zusammengefasst und wiederholt unsere Empfehlungen (primär pflanzenbasierte Proteinquellen; überwiegend pflanzliche ungesättigte Fettsäuren; Vollkornprodukte; täglich Gemüse und Obst; moderate Mengen Fisch und Geflügel; wenig rotes Fleisch; nachhaltige Lebensmittelproduktion und Lebensmittelsysteme sowie Strategien zu deren Umsetzung. Die kulturellen und ethischen Aspekte kommen etwas zu kurz weg.

*Ist die Ernährung der Weltbevölkerung nur mit Hilfe von Pestizid- und Gentechnik-Einsatz möglich?*

Nein. **Die ökologische Landwirtschaft kann mit einem geringen Einsatz von umweltverträglichen Substanzen ohne Gentechnik auch eine noch weiter steigende Weltbevölkerung ernähren.** Wichtigste Voraussetzung dafür ist eine weitaus überwiegend pflanzliche Ernährung. Ohne Massentierhaltung können Landflächen für die Tierhaltung genutzt werden, die sich nicht für den Ackerbau eignen. **Die pflanzliche Ernährung hat ohnehin gute Chancen, die wichtigste Ernährungsform der Zukunft zu werden.** Die Entwicklungen im Gesundheitsbereich, in der Umwelt und der Ressourcenverfügbarkeit werden die Geschwindigkeit dieses Wandels bestimmen. Schon längere Zeit vorhergesagte Katastrophen aller Art können mit einem Bruchteil an Mitteln vermieden werden, wenn sich eine Mehrheit der Menschen für eine pflanzliche Ernährung entscheidet. Aus gesundheitlichen Gründen und ökologischer Notwendigkeit sollte diese Wende unterstützt und gezielt gefördert werden.

*Der Anteil industriell verarbeiteter Nahrungsmittel liegt hierzulande bei 90 %. Sind Fertignahrung und Fastfood gesundheitsschädlich und nehmen hierdurch immer häufiger beklagte Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu?*

**Fertignahrung und Fastfood sind gesundheitsschädlich, wenn sie täglich und über Jahre konsumiert werden.** Übergewicht und dadurch entstehende Krankheiten sind oft die Folge mit erheblichen Schmerzen und Kosten sowie Verlust an Lebensqualität und Lebenserwartung. Fertignahrung enthält meist eine Vielzahl an Zusätzen (unter anderem Antioxidationsmittel, Emulgatoren, Farbstoffe, Feuchthaltemittel, Füllstoffe, Ge-

liermittel, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel, Süßungsmittel, Trennmittel, Verdickungsmittel), die die zunehmenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten verursachen. Die durch originäre Lebensmittel ausgelösten Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind bekannt und können deshalb vermieden werden, die Anzahl der Betroffenen ist überschaubar.

*Im Labor haben sich einige bioaktive Substanzen in Pflanzen als vielversprechend in Bezug auf Steigerung der Abwehrkräfte oder sogar Heilung von Krankheiten erwiesen. Können Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosierten sekundären Pflanzenstoffen vorbehaltlos empfohlen werden?*

Nein, denn es gibt sekundäre Pflanzenstoffe die in hohen Mengen auch unerwünschte Wirkungen haben. So können die in Kaffee und Tee enthaltenen Polyphenole die Absorption von Mineralstoffen reduzieren. Große Mengen an Carotinoiden können den Blutdruck erhöhen, zu Ikterus (Gelbsucht) und bei Rauchern zu erhöhtem Lungenkrebsrisiko führen. Saponine können zu einer Auflösung von roten Blutkörperchen sowie zu einer erhöhten Durchlässigkeit des Darms beitragen.

*In Ihrem neuen Buch „Health Power – Einfach gesund“ schlagen Sie einfache Wege zur eigenen Gesundheit vor. Ist es wirklich so einfach, falsche Ernährungsgewohnheiten und den Lebensstil zu ändern?*

Für die meisten Menschen ist es sehr schwierig ihre lebenslangen Gewohnheiten aufzugeben. Der Wille dieses dennoch zu tun, wächst mit zunehmender Verantwortung (Familiengründung, Schwangerschaft) und besonders durch Schmerzen und behindernde Krankheiten. Die beste Voraussetzung für eine komplette Änderung des Lebensstils ist aber die Überzeugung, dass anlässlich der potenziellen Gesundheitsgefahren, der ökologischen Katastrophen und Massentierhaltung eine vollwertige pflanzliche Ernährung unumgänglich ist, für die Mitwelt, Umwelt und Nachwelt. Dabei spielt es keine Rolle welcher Aspekt zunächst am wichtigsten erscheint, die anderen ergeben sich von selbst.

*Herr Prof. Leitzmann, wir bedanken uns für das Gespräch.*

Das Interview führte *Andreas Steneberg*.