

Kennzeichnung gut, alles gut?

Ernährungsbedingte Erkrankungen und Übergewicht sind eine gesellschaftliche Herausforderung. Die Bundesregierung setzt nun auf gesündere Fertigprodukte und Kennzeichnung mit dem Nutri-Score. Das ist nicht genug, findet die AöL.

Mit der „Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie“ geht es der Bundesregierung nicht nur um die Reduktion von Dickmachern in Fertigprodukten und freiwillige Kennzeichnung, sondern auch um Ernährungsbildung. Und gerade diese sieht die Assoziation ökologischer Lebensmittelhersteller (AöL) als tragende Säule einer zukunftsfähigen und gesundheitsförderlichen Ernährung an. Denn das Wissen um unsere Lebensmittel, um ihre Entstehung und Herkunft, aber auch um die Arbeit, die in jedem Produkt steckt, ist die Basis. Darauf können die Fähigkeit zur Selbstversorgung, Ernährungskompetenz und das Bewusstsein über den Wert von Lebensmitteln aufbauen. So wird der Wandel von Lebensstilen möglich.

Erfahrung und Erleben fördern

Ernährungsbildung kann die Menschen darin stärken und fördern, mündige Bürger zu sein. Etablieren wir diese, können wir die Bürger befähigen und dazu ermächtigen, Verantwortung für ihren Konsum und für ihre Ernährung zu übernehmen. Denn die Menschen sind nur dann fähig, sich selbst zu versorgen und selbstverantwortlich zu entschei-

den, wenn sie das Werkzeug dazu haben. Sie müssen das Problem als solches erkennen können, kritisch reflektieren, Zugang zu Wissen und niedrigschwelligen Lösungen haben und sich selbst als handlungsfähig und verantwortlich ansehen. Hier können wir ansetzen, können Wissen und Information anbieten, Orientierungshilfen und Handlungsspielräume aufzeigen. Aber auch die Unterstützung von Selbstorganisation und Entscheidungsfindung sowie das gemeinsame Erarbeiten von Lösungen

KOMMENTAR



Lisa Mann

Assoziation ökologischer
Lebensmittelhersteller (AöL),
lisa.mann@aoel.org

sind für die Selbstwirksamkeit entscheidend. Konkret bedeutet das: Wir müssen den Menschen von Kindesbeinen an zeigen, wie ihre Lebensmittel entstehen, wie sie auf den Feldern und in den Ställen wachsen, wie sie zubereitet werden können, wie sie kombiniert und so zu einem schmackhaften Gericht werden. Sie müssen erfahren, wie genussvoller Konsum gelingen kann und wie daraus eine gesunde und nachhaltige Beziehung zum Essen und zu den natürlichen Ressourcen erwachsen kann. Das eigene Erfahren und Erleben sind hier Schlüsselworte. Denn praktische Erfahrungen, die man selbst gemacht hat, bilden das Bewusstsein auf effektivere Art aus als theoretische Informationen oder Schulungen. Es braucht also eine gewisse Nähe zum Lebensmittel und zum Produkt, um seinen Wert und seinen Ernährungswert verstehen zu können. Und es braucht Wissen um eine gesundheitsförderliche Ernährung, um die Inhaltsstoffe diesem Ernährungswert zuordnen zu können. Hier können wir beispielsweise Kooperationen zwischen Schulen und Landwirtschaft forcieren, Schulgärten aufbauen und in den Unterricht integrieren, Ernährungsfragen über alle Fächer hinweg behandeln und gemeinsames Kochen und Essen zum Highlight des Schulalltags machen. So können wir Erfahrungen vermitteln.

Reduktion und Nutri-Score als Hilfsmittel

Ist die Voraussetzung der Ernährungskompetenz gegeben, kann der Nutri-Score (siehe Kasten) – wenn nötig – als ein Hilfsmittel fungieren, indem er einen schnellen Überblick über die Nährstoffzusammensetzung vermittelt. Als mündige, fähige Bürger können die Menschen dann entscheiden, ob und wie häufig sie Fertigprodukte oder Produkte mit einem schlechteren Score in ihre Ernährung integrieren. Und sie können diese Entscheidung auch verantworten, denn sie wissen, dass ein einzelnes Lebensmittel

Gesunde Ernährung kann man lernen, der Nutri-Score ist nur ein Anfang.



nicht über den Gesundheitswert der Ernährung entscheidet. Sie kennen die Vorteile einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung, wie beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), das NOVA-System oder die EAT-Lancet Kommission mit der Planetary Health Diet sie empfehlen. Und die Verbraucher sind sich darüber hinaus über die Auswirkungen ihrer Produktwahl auf die Umwelt bewusst. Sie wissen um die Macht, die sie durch ihre Kaufkraft haben.

Ernährungswirtschaft unter Zugzwang

Doch auch die Ernährungswirtschaft trägt durch ihre Rezepturen, durch Werbemaßnahmen und durch die Preisgestaltung große Verantwortung gegenüber den Verbrauchern. Diese Verantwortung muss die Politik anerkennen, und die Wirtschaft muss den politischen Forderungen nachkommen. Denn solange Müsli mit völlig überhöhtem Zuckergehalt als „vital“ und „fit“ beworben wird, solange Mineralwasser im Supermarkt mehr kostet als Limonade und solange ein Fruchtojoghurt nach deutlicher Reduktion an Zucker immer noch einen horrenden Gehalt aufweist, wird deutlich, dass eine frei-

willige Selbstverpflichtung allein uns nicht zum Ziel bringen kann.

Die gesamte Ernährungswirtschaft – auch die Bio-Lebensmittelwirtschaft – ist in der Pflicht, „gesunde“ und nachhaltig erzeugte Lebensmittel zu produzieren. Vollwertrezepturen müssen der Standard sein, nicht die Ausnahme. Dass Produkte ohne allzu große Mengen von Fett, Salz, Zucker erfolgreich verkauft werden können und den Verbrauchern schmecken, zeigen die Absatzzahlen und zahlreiche Produktbeispiele aus der Biobranche, die dies seit Jahren umsetzt. Diese positiven Beispiele gilt es, verstärkt und öffentlich zu kommunizieren.

Kennzeichnung reicht nicht aus

Die Reduktions- und Innovationsstrategie mit dem Nutri-Score ist für die AöL also lediglich ein Anfang, sie bleibt aber zu kurz gedacht. Die Einbettung in eine übergeordnete, vorausschauende Strategie ist dringend nötig, um nicht nur die Symptome wie Übergewicht und andere Erkrankungen zu bekämpfen. Wir müssen auch den dahinterliegenden Ursachen, die Fehl- und Mangelernährung überhaupt erst begünstigen, etwas entgegensetzen. Denn der Nutri-Score als Werkzeug ohne ergänzende, umfassende Bildung der Menschen und Ausbildung von Ernährungskompetenz suggeriert Sicherheit, wo keine ist. Weil Essen weitaus mehr bedeutet als die reine Aufnahme von Nährstoffen. Es ist viel komplexer als das, was eine fünfstufige Farb- und Buchstabenskala abbilden kann. Doch mit der richtigen Perspektive können Verbraucher eine gesundheitsförderliche Beziehung zu Lebensmitteln und ein umwelt- und gesundheitsverträgliches Essverhalten ausbilden. So können wir als Gesellschaft den Wandel hin zu einer neuen, nachhaltigen Ernährung schaffen. Und wie nötig dieser ist, wird in Zeiten der Coronakrise (siehe Artikel auf Seite 50ff.) noch offensichtlicher. □

Der Nutri-Score ...

... ist ein System zur Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln. Eine fünfstufige Skala von A bis E zeigt den Nährwert eines Produkts an. Dazu werden der Brennwert sowie ernährungsphysiologisch günstige und ungünstige Nährstoffe miteinander verrechnet. Farben (grün bis rot) helfen bei der Orientierung. Verbraucher sollen damit verschiedene Lebensmittel der gleichen Kategorie besser miteinander vergleichen können. Innerhalb einer Produktgruppe ist beispielsweise ein Lebensmittel mit grünem A die ernährungsphysiologisch günstigere Wahl im Vergleich zu einem Lebensmittel mit einem gelben C. Die Bundesregierung will den Nutri-Score als freiwillige Kennzeichnung von Lebensmitteln noch dieses Jahr einführen.

