

Die ernährungsphysiologischen Vorteile des lokalen Konsums

Inhalt	
Was erwiesen ist	2
Lebensmittelvielfalt wird empfohlen	2
Produktionsmethoden: Die Stärken der Schweizer Agrarpolitik	2
Zutaten: Die Qualitätsvorteile von Produkten aus den schweizerischen landwirtschaftlichen Wertschöpfungsketten	3
Was stark vermutet wird	4
Die verschiedenen Zuckerarten wirken sich unterschiedlich auf die Gesundheit aus	4
Die in der Lebensmittelindustrie verwendeten Fette sind ebenfalls stark umstritten	4
Die Rückkehr zur Einfachheit	4
Schlussfolgerungen	4



Impressum	
Herausgeberin	AGRIDEA Jordils 1 • CP 1080 CH-1001 Lausanne T +41 (0)21 619 44 00 F +41 (0)21 617 02 61 www.agridea.ch
Autorin	Sophie Reviron
Gruppen	Märkte, Internationale Zusammenarbeit
Layout	Lila Bonhomme
Artikel-Nr.	3284
© AGRIDEA, Januar 2020	

Viele Menschen stellen sich beim Einkaufen von Lebensmitteln folgende Frage: Was soll ich essen (und was besser nicht), um gesund zu bleiben?

Wie findet man sich in der grossen Vielfalt der verschiedenen Informationen zurecht??

Die gute Nachricht ist, dass inländische Nahrungsmittel viele Vorteile haben, um zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung beizutragen.

Saisonal und regionale Produkte haben den Vorzug von kurzen Vertriebswegen und bieten deshalb nicht nur ernährungsphysiologisch sondern auch ökologisch viele Vorteile.

Ziel des Merkblatts

Das vorliegende Dokument bietet, gestützt auf verlässliche Quellen, eine Synthese dessen, was in Sachen Ernährung und Gesundheit erwiesen ist und was stark vermutet wird.

Es wurde für Bäuerinnen erstellt, die Direktverkauf von frischen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln betreiben, damit sie auf die gängigen Fragen beantworten und die ernährungsphysiologischen Eigenschaften ihrer Produkte hervorheben können.

Was erwiesen ist

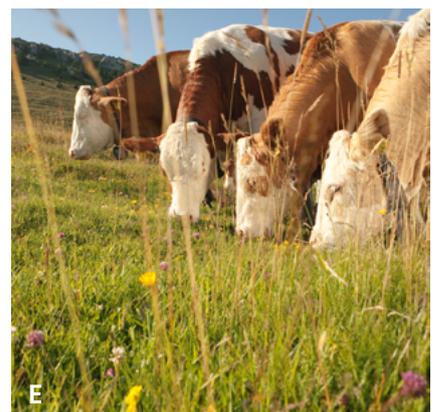
Lebensmittelvielfalt wird empfohlen

- **Der Mensch ist ein Alles(fr)esser.** Um seinem Körper die nötigen Nährstoffe zuzuführen, muss er verschiedene Lebensmittel kombinieren. Schon immer haben die Menschen neue Lebensmittel ausprobiert und die Erkenntnisse an ihre Nächsten weitergegeben. Diese Fähigkeit, verschiedene Zutaten zu kombinieren und sich mit anderen darüber auszutauschen, was essbar ist und was nicht, hat zur Entwicklung der menschlichen Intelligenz beigetragen (siehe: *L'omnivore, Cl. Fischer*)
- **Die traditionellen Ernährungsformen führten nicht zu Fettleibigkeit.** Die problematische Ausbreitung von Fettleibigkeit ist ein sehr neues Phänomen. Regionalprodukte, die nach jahrhundertealten Rezepten mit traditionellen Zutaten hergestellt werden, können nicht die Ursache sein. Das Problem begann sich in den 1980er-Jahren in den USA auszubreiten. Die Zahl fettleibiger Kinder und Jugendlicher ist von 11 Mio. im Jahr 1975 auf 124 Mio. im Jahr 2016 angestiegen (*M. Ezzati & al., The Lancet, Oktober 2017*).
- **Geschmäcker und Lebensstil haben sich jedoch verändert...** Die urbanere Lebensweise der Konsumenten und die verminderte, teilweise durch Sport kompensierte körperliche Betätigung, fordert uns auf, die traditionellen Rezepte zu überdenken. Der Gehalt an beigefügtem Zucker, Salz und gesättigten Fetten sollten im Vergleich zu dem, was in den 1960er-Jahren als «normal» galt, erheblich reduziert werden. Diese Anpassungen haben keinen negativen Einfluss auf den Geschmack.



Produktionsmethoden: Die Stärken der Schweizer Agrarpolitik

- **Mit der Schweizer Agrarpolitik**, die das Stimmvolk 1992 gutgeheissen hat, wurde der Ökologische Leistungsnachweis (ÖLN) eingeführt, womit sich die landwirtschaftliche Praxis gewandelt hat. Der Detailhandel unterliegt mit Swiss-GAP sehr strengen Normen bezüglich Rückständen in Lebensmitteln. So ist zum Beispiel die direkte Anwendung von Glyphosat (Roundup) auf den Kulturen verboten, um Rückstände auf Lebensmitteln wie Getreidemehlen und Gemüsen zu verhindern.
- **Die Vorschriften bezüglich Tierwohl sind in der Schweiz besonders streng.** Die vegane Bewegung wird durch schockierende Bilder, die die Medien in Umlauf bringen, genährt und gestärkt. Vorbildliche, vertrauenswürdige Agrarpraktiken sind gefragt, ohne in eine Nostalgie zu verfallen, welche die Landwirtschaft von früher verherrlicht. Das Verbot der Käfighaltung für Leghühner in den 90er-Jahren hat in den Schweizer Haushalten zu einem gestiegenen Konsum von Eiern aus Schweizer Produktion geführt.
- **Die Produktionsmethode hat einen erheblichen Einfluss auf die Qualität und den ökologischen Fussabdruck der Produkte.** Eine graslandbasierte Rinderfütterung, wie sie in der Schweiz weit entwickelt ist, erhöht den Omega-3-Gehalt von Milchprodukten (siehe *Agridea, P. Python & F. Gresset, Merkblatt Nr 2728*) und Fleisch (siehe *Forschungsarbeiten von P.-A. Dufey, Agroscope*). Wird die Weidefläche in die Umweltrechnung einbezogen, so verbessert sich die CO₂-Bilanz durch den sogenannten «Kohlenstoffsinken»-Effekt erheblich (siehe *Soussana & al., 2004*). Die Offenhaltung von Kulturland durch die Weidenutzung fördert die Biodiversität, da damit der Verbuschung entgegen gewirkt werden kann. Derzeit geht in der Schweiz, insbesondere im Berggebiet, alle 2 Sekunden 1 m² Landwirtschaftsland wegen Verbrachung verloren (siehe *Schweizerisches Landesforstinventar*).



Zutaten: Die Qualitätsvorteile von Produkten aus den schweizerischen landwirtschaftlichen Wertschöpfungsketten

- **Eine Ernährung auf der Basis von frischen, lokal produzierten Saisonprodukten** wird von den Ernährungsfachleuten **empfohlen** (siehe *Schweizer Ernährungsstrategie 2017-2024, Was essen? Schweizerische Gesellschaft für Ernährung sowie „programme national Nutrition-santé [Nationales Programm für Ernährung und Gesundheit]“ in Frankreich*).
- **Gemüse und Früchte sind die aktuellen Ernährungsstars und werden es auch bleiben.** Die Empfehlung «5 am Tag» ist inzwischen weithin bekannt, wobei Gemüse den Früchten, die mehr Zucker enthalten, vorzuziehen sind und gekochte und rohe Lebensmittel kombiniert werden sollten. Für den Nährwert, der u.a. vom Vitamingehalt abhängt, ist die Frische der Produkte entscheidender als die Sorte. Diesbezüglich punkten lokal produzierte Erzeugnisse. Das Haltbarmachen durch Einfrieren oder Konservieren erlaubt es, die Vitamine zu bewahren und die Zutaten das ganze Jahr über zu verwenden. Der Verzehr von ganzen Produkten wird empfohlen. Hausgemachte, mit dem Mixer pürierte Suppen und Smoothies sind Zubereitungen aus dem Entsafter vorzuziehen, weil damit Früchte und frische Gemüse ohne Vitamin- und Nahrungsfaserverlust kombiniert werden können (*Sendung A Bon Entendeur, 2016*).
- **Viele Produkte aus den schweizerischen landwirtschaftlichen Wertschöpfungsketten weisen besonders wertvolle Nährwerteigenschaften aus.** So verfügen z. B. Äpfel, Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, schwarze und rote Johannisbeeren und Aprikosen neben ihrem spezifischen Vitamingehalt über eine hohe antioxidative Wirkung. Einige Produkte haben einen hohen Anthocyan Gehalt. Tomaten sind reich an Lycopin. Raps- und Nussöle werden wegen ihres Gehalts an Omega-3- / Omega-6-Fettsäuren empfohlen. Die Rapsölsorte HOLL eignet sich sowohl zur direkten Verwendung, zum Kochen und zum Braten (*siehe Alimentation: les bons choix, R. Longet, 2013*).



F

- **Während nur 1% der Bevölkerung unter einer tatsächlichen Glutenunverträglichkeit leidet,** sind maximal 5 % von einer Glutenüberempfindlichkeit betroffen. Die Verminderung von Verdauungsbeschwerden bei einer glutenfreien Diät liegt meist daran, dass vermehrt auf die Ernährung geachtet und der Konsum von zucker- und fettreichen Lebensmitteln eingeschränkt wird. Anstatt auf industriell hergestellte, glutenfreie Produkte mit Zusatzstoffen, Verdickungsmitteln und Emulgatoren zurückzugreifen, sollte hochwertiges Sauerteigbrot konsumiert werden, dessen Herstellungsprozess eine bessere Verdaulichkeit gewährleistet (*siehe Alors, on mange quoi?, Dr. L. Chevallier et Cl. Aubert, 2016*).



G

- Ernährungsfachleute empfehlen den **Verzehr eines «vernünftigen» Masses an tierischen Produkten.** Damit kann dem gefährlichen Mangel an Vitamin B12, Eisen und essentiellen Aminosäuren vorgebeugt werden. Letztere, wie beispielsweise Tryptophan, sind in pflanzlichen Produkten kaum vorhanden (*siehe Was essen? der SGE und Tabula n°3/2016 – Ist die Zukunft vegan?*). Der gänzliche Verzicht auf tierische Produkte erfordert vertieftes Fachwissen und höchste Wachsamkeit (*siehe TV-Sendung vom 4. Oktober 2017: 36°9 – Vegan, Paleo*).
- **Der Fleischkonsum eines Erwachsenen** sollte eine Portion von 100 bis 120 g pro Tag bzw. maximal 500 g pro Woche nicht übersteigen. Lieber weniger Fleisch konsumieren und dafür auf Qualität setzen und vorzugsweise Schweizer Fleisch, welches tiergerechte Stall- und Weidehaltung sowie kontrollierte Produktionsweisen (siehe dazu Abschnitt 3 unten) gewährleistet.
- **Die Milchverdaulichkeit ist genetisch bestimmt.** Milch wird weltweit seit Jahrhunderten konsumiert (Kuh, Ziege, Schaf, aber auch Kamel, Büffel, Stute, Esel...). In Gesellschaften, die traditionell Rind- und Schafzucht betrieben, ist die Laktoseverträglichkeit sehr hoch, auch bei den Erwachsenen, aufgrund einer Genmutation die das Verdauen von Milchzucker (Laktose) ermöglicht. Dieses Phänomen ist ein klassisches Beispiel einer «Koevolution». Bei bestimmten nordafrikanischen und asiatischen Bevölkerungsgruppen hingegen fehlt dieses mutierte Gen. Nur Einzelfall-Abklärungen sind verlässlich. Das Fehlen des Gens beeinträchtigt allerdings einzig die Verdauung von Konsummilch, nicht aber die von Käse und Joghurt (*Quelle: La cuisine, moteur de l'évolution, dossier L'ère culinaire, 15 questions sur l'alimentation, Sciences humaines, août- septembre 2013; Sciences humaines, mai 2016*).

Was stark vermutet wird

Die verschiedenen Zuckerarten wirken sich unterschiedlich auf die Gesundheit aus

Zucker aus Zuckerrüben und Zuckerrohr sind von fester Konsistenz, was ihren Verzehr in der Praxis einschränkt. Anders verhält es sich mit flüssigen Zuckern wie Glukose- und Fruktosesirup, die auf Französisch auch «sirop de froment» (Weizensirup) genannt werden. Diese Zuckerarten können in grossen Mengen eingenommen werden, ohne dass der Konsument sich dessen bewusst ist. Die «Zuckermenge», die sich in einer Dose Energy Drink oder einem Süssgetränk versteckt, entspricht 14 Würfelzuckern aus Zuckerrüben. Diese «neuartigen» Zucker wurden in den 1980er-Jahren in den USA entwickelt, um die Überschüsse in den Getreidelagern zu verwerten. Ihr Einsatz in der Lebensmittelindustrie ist heute stark verbreitet, und zwar in salz- wie in zuckerhaltigen Produkten und hochverarbeitete Produkte (siehe *L'illustré*, 02/16 und 07/19). Sie kommen auch in verarbeiteten Produkten vor, die vegan und gluten-frei sind. Diesen Zuckerarten wird angelastet, dass sie süchtig machen. Da sie auch zu einer erhöhten Kalorienzufuhr führen, könnten sie für die Entwicklung gewisser Erkrankungen wie Fettleibigkeit oder Typ-2-Diabetes verantwortlich sein (siehe *The toxic truth about sugar*, Nature, vol 482, February 2012).

Die in der Lebensmittelindustrie verwendeten Fette sind ebenfalls stark umstritten

Der massive Einsatz von Palmöl ist stark umstritten, da die darin enthaltenen gesättigten Fettsäuren die Gesundheit schädigen, aber auch wegen der Umweltbelastung in den Anbaugebieten.

Im Zusammenhang mit den neuen Swissness-Regeln verwenden Schweizer Lebensmittelunternehmen zunehmend Schweizer Rapsöl, was in der Zutatenliste angegeben ist.

Die Rückkehr zur Einfachheit

Die Rückkehr zur Einfachheit mit lokal produzierten, nicht oder wenig verarbeiteten Zutaten kann allfällige Verdauungsbeschwerden durch den Wiederaufbau einer gesunden Darmflora beheben. Richtig liegt, wer das Rüsten nicht scheut und mit frischen Saisonprodukten kocht. Es gibt keine eindeutigen Beweise dafür, dass gewisse Lebensmittel (zu Unrecht auch «Superfoods» genannt) das Risiko für Krebs oder andere chronische Erkrankungen vermindern könnten. Hingegen schützt ein hoher Verzehr von pflanzlichen, nahrungsfaserreichen Lebensmitteln und das Vermeiden von energiereichen Lebensmitteln vor gewissen Erkrankungen. Als energiereich gelten Lebensmittel die in kleinen Portionen sehr kalorienreich sind, worunter hauptsächlich Süssspeisen und Produkte mit einem hohen Gehalt an tierischen Fetten («Fertigfood, stark verarbeitete Lebensmittel und viele Snacks) sowie Süssgetränke fallen (siehe insbesondere die Empfehlungen der Internationalen Krebsforschungsbehörde-Weltgesundheitsorganisation).



H



I



J

Bildquellen

- A, B, C, F, J** © Sophie Reviron, AGRIDEA
D © Le Gruyère AOP
E © Proviande
G © Thierry Pleines, AGRIDEA
H, I © Astrid Gerz, AGRIDEA

Schlussfolgerungen

Für Cl. Fischler ist der Rückgriff auf extreme Ernährungsformen in erster Linie der Ausdruck eines Vertrauensverlusts gegenüber den «nicht identifizierten Esswaren». Immer mehr Konsumenten, insbesondere Konsumentinnen, möchten wissen, was sie essen und was sie ihren Kindern auftischen. Schweizer Landwirtschaftsprodukte, die frisch, saisongerecht und nicht bzw. wenig verarbeitet sind, tragen zur Gesundheit der Bevölkerung bei. Landwirtschaftliche Produzenten und regionale Verarbeiter sind wichtige Akteure, indem sie qualitativ hochwertige Produkte herstellen und damit einen positiven Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten.