

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 11 / 02. März 2023

7. März 2023, Tag der gesunden Ernährung

Nachhaltige Ernährung: Regional, saisonal, fair, umweltschonend: gesund und lecker!

Der „Tag der gesunden Ernährung“ wurde vor 26 Jahren ins Leben gerufen, um im Alltagsleben der Menschen auf eine gesunde Ernährung aufmerksam zu machen. Dieses Jahr steht er ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit, denn 35 % unseres ökologischen Fußabdrucks sind allein durch unsere Ernährungsweise für den Klimawandel mit seinen Folgen wie Wassermangel, Temperaturanstieg und Umweltzerstörung verantwortlich. Klimaschutz beginnt daher schon mit der täglichen Entscheidung im Supermarkt, Restaurant oder in der eigenen Küche. Mit einem klimafreundlichen Lebensstil z.B. einer pflanzenbasierten Ernährung kann jeder dazu beitragen, dem Klimawandel entgegenzuwirken und das ist gar nicht so schwer, meint Anja Danneberg, Ökotrophologin bei der Landesvereinigung für Gesundheit.

Hier ein paar Tipps, die leicht in den Alltag integriert werden können:

- Kaufen Sie hauptsächlich unverarbeitete Lebensmittel, wie frisches Obst und Gemüse. Je verarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto mehr Treibhausgase werden bei der Produktion auch aufgewendet. Außerdem sind viele Hilfs- und Zusatzstoffe zugesetzt, die kosten weitere Energie bzw. Treibhausgase und Geld.
- Kaufen Sie Obst und Gemüse der Saison und aus der Region. Kurze Wege schützen das Klima. Außerdem unterstützen Sie die lokale Wirtschaft und erhalten auch frischeres und damit qualitativ höherwertiges Obst und Gemüse. Und je reifer geerntet wird, desto mehr Nährstoffe sind enthalten.
- Greifen Sie insgesamt mehr zu pflanzlichen als zu tierischen Produkten, statt Wurst z.B. zu pflanzlichen Aufstrichen. Bei Fleisch gilt Klasse statt Masse. Es kommt z.B. nur noch sonntags auf den Tisch. Mittlerweile gibt es viele schmackhafte Gerichte, die Gemüse zum Star auf dem Teller machen, eine gesunde Alternative in der Woche.
- Lagern Sie Obst und Gemüse richtig. Bei Obst und Gemüse gilt, was aus dem Süden kommt, mag es eher warm und hell, regionales hat es meist gern kühl. Und geben Sie schrumpeligem Obst und Gemüse eine Chance. Auch so vermeiden Sie Lebensmittelabfall. Dafür legen Sie die Lebensmittel einfach ein paar Minuten in kaltes Wasser. Danach sehen z.B. Möhren oder Kartoffeln wieder knackig aus und bieten eine gute Grundlage für Eintöpfe.

Das Klima geht uns alle an und die Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens einschließlich der Gestaltung entsprechender Rahmenbedingungen ist auch ein Gesundheitsziel des Landes Sachsen-Anhalt, zu dem jeder beitragen kann, so Danneberg.

Hintergrund:

Der Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) veranstaltet den „Tag der gesunden Ernährung“ immer am 7. März, um auf die Bedeutung einer gesunden Ernährung aufmerksam zu machen. Bundesweit und in den deutschsprachigen Nachbarländern finden jährlich mehr als 2.000 Aktionen zum Tag der gesunden Ernährung statt.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Anja Danneberg, Tel.: 0391 / 288683-0