



## Interview

# Was Fertigessen aus der Packung mit Übergewicht zu tun hat



Längst ist das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Dabei steht immer mehr das System in Kritik, in dem die Industrie die Lebensmittel in einer Art und Weise weiterverarbeitet, dass sie dem menschlichen Körper Schaden zufügen können. Längst lassen sich Begleiterscheinungen wie etwa Übergewicht mit regelmäßiger Bewegung nicht mehr ausgleichen und sind ein Übel dieses Systems. **Silke Liebig-Braunholz** sprach darüber mit Dr. med. Peter Tinnemann.

## Slow Food Magazin: Welche ernährungsbedingten Faktoren begünstigen Ihrer Meinung nach die starke Zunahme der Menschen mit Adipositas?

**Peter Tinnemann:** Die Menschen nehmen zu viele Kalorien zu sich und bewegen sich nicht genug. Außerdem ernähren sich die Menschen zunehmend nicht mehr von den Nahrungsmitteln, die sie selbst angebaut haben. Diese Entwicklung ist in den letzten Jahren verstärkt zu beobachten gewesen und macht uns krank. Der Anteil der Kohlenhydrate, die wir verzehren, hat extrem zugenommen. Wir sind es mittlerweile gewohnt, uns hochkalorisch zu ernähren. Soviel können wir uns gar nicht bewegen, um dies alles auszugleichen. Es geht deshalb nicht, dass wir uns weiterhin so ernähren wie wir es in den letzten Jahren getan haben.

## Inwieweit schädigen industriell hochverarbeitete Lebensmittel den menschlichen Organismus?

Zunächst müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass die Lebensmittelindustrie privatwirtschaftlich ausgerichtet ist und ihre originäre Aufgabe darin besteht, Geld zu verdienen und zu wachsen. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder es werden mehr Lebensmittel in einer einfachen Qualität angeboten oder es wird schneller produziert. In beiden Fällen wird zudem mit einfachen Mechanismen versucht, die Verbraucher zum Konsum anzuregen – auch über die Präsentation der Lebensmittel in unseren Supermärkten. Hier werden gern süße oder salzige Lebensmittel exponiert platziert, weil bekannt ist, dass die Menschen mehr verzehren, wenn ein Lebensmittel mit Zucker oder Salz angereichert ist. Ich erinnere hier gern an

Jamie Olivers Kampagne im Jahr 2005 und die hochkalorischen, frittierten Turkey Twizzlers. Die Kampagne hat gezeigt, wie diese Mechanismen funktionieren.

**»Wir müssen uns als Gesellschaft fragen, inwieweit wir es erlauben, dass ein Teil der Menschen Gewinne aus unseren Nahrungsproduktionssystemen zieht.«**

**Aus dem Ernährungsreport 2019 ist bekannt, dass mittlerweile 91 Prozent der Befragten gesundes Essen für wichtig halten. Zudem gaben 71 Prozent der Befragten an, dass ihnen wichtig sei, dass verarbeitete Lebensmittel wenig Zucker und wenig ungesunde Transfette enthalten. Die Wünsche der Verbraucher sind demnach gerechtfertigt?**

Wir müssen uns als Gesellschaft fragen, inwieweit wir es erlauben, dass ein Teil der Menschen Gewinne aus unseren Nahrungsproduktionssystemen zieht, die im Übrigen auch maßgeblich zum Klimawandel beitragen. Die Industrie hat im Laufe der Zeit zu viel Macht darüber bekommen, festzulegen wie wir uns ernähren, obwohl wir uns in der Vergangenheit nicht falsch ernährt haben. Aber der Verbraucher, wie beispielsweise die Befragten in dem Ernährungsreport, weiß längst, dass etwas falsch läuft und hier müssen wir den gesamten Ernährungsprozess ändern. Wir brauchen neue Modelle, die unsere Ernährung nachhaltig sicherstellen.



PETER TINNEMANN

Dr. med. Peter Tinnemann ist leitender wissenschaftlicher Mitarbeiter für den Bereich Globale Gesundheitswissenschaften am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité in Berlin. Er ist Facharzt für Öffentliches Gesundheitswesen (Ärztekammer Berlin) und Doktor der Medizin (Universität Hamburg). Von 2004 bis 2007 war er für den nationalen Gesundheitsdienst in Großbritannien in Weiterbildung zum Consultant in Public Health tätig und hat in dieser Zeit seinen Master in Public Health an der Universität Cambridge erworben.

### EAT-LANCET-KOMMISSION

Die Eat-Lancet-Kommission für Ernährung, den Planeten und die Gesundheit bringt mehr als 30 weltweit führende Wissenschaftler und Forscher zusammen, um einen wissenschaftlichen Konsens für eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu definieren. Die Kommission liefert eine umfassende wissenschaftliche Überprüfung für eine Transformation des globalen Ernährungssystems. Daran beteiligt sind die älteste medizinische Fachzeitschrift der Welt, »Lancet«, das Stockholm Resilience Centre an der Stockholm Universität und das norwegische non-profit Startup »Eat in Oslo«.

#### Welche Ideen können uns dabei helfen und wie können wir den natürlichen Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung wieder herstellen?

Ich schließe mich gern den Erkenntnissen der Eat-Lancet-Kommission an, die mit der »planetary health diet« eine Idee für eine gesunde Ernährung entworfen haben, die uns

**»Die Eat-Lancet-Kommission schlägt deshalb vor, dass wir die Lebensmittel, die gut für unseren Körper sind, naturbelassen verzehren.«**

weiterbringen kann. Die Forscher und Wissenschaftler haben erkannt, dass sich die Menschen zu viel mit den falschen Nahrungsmitteln, wie beispielsweise mit zu hochverarbeiteten Körnern, die sich in Weißmehl-Produkten wiederfinden, oder mit zu viel Fleisch und Zucker ernähren und daraus die vielfältigen Erkrankungen der Neuzeit resultieren. Die Eat-Lancet-Kommission schlägt deshalb vor, dass wir die Lebensmittel, die gut für unseren Körper sind, naturbelassen verzehren und viel mehr regional essen sollen, so wie es auch Slow Food vorgibt. In ihrem »Eat-Lancet Commission Report« beziffern die Experten sogar einen neuen Ernährungsplan. Dieser sollte in der Zukunft vor allem mehr frisches Obst und Gemüse (500 Gramm pro Tag) sowie Vollkorn (232 Gramm pro Tag) enthalten. Zudem sollten wir 250 Gramm Milchprodukte, 75 Gramm Hülsenfrüchte, 50 Gramm Kartoffeln und 50 Gramm Nüsse pro Tag verzehren und nur noch lediglich 203 Gramm Geflügelfleisch, 196 Gramm Meeresfrüchte und 98 Gramm Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch pro Woche.

Ich denke bei diesen neuen Ansätzen für eine gesunde und mit ausreichend Nährstoffen angereicherte Ernährung müssen wir auch darüber nachdenken, wie wir die Menschen wieder in den Prozess der Herstellung von Nahrungsmitteln miteinbeziehen können. Mehr als fünfzig Prozent der Weltbevölkerung lebt heute in größeren Städten. Da wird die Frage zu beantworten sein, wie wir das umsetzen wollen, dass Menschen als Bauern oder Landwirte wieder von der Produktion der Lebensmittel leben können. Die Eat-Lancet-Kommission spricht deshalb von der 3. Transformation, die der Menschheit nun bevorsteht.