

Dokumentation

Online-Workshop „Gesund und klimafreundlich essen - Potenziale der Planetary Health Diet für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen“, 23. Mai 2023

Abkürzungen

Planetary Health Diet = PHD

Gesetzliche Krankenkasse = gKV

Die Rolle der Ernährung bei chronischen Erkrankungen: Impulsvorträge aus verschiedenen BAG-Mitgliedsverbänden

Vortrag Tobias Hagedorn, DIG PKU: „Phenylketonurie - Hilft eine Stoffwechselstörung, den Klimawandel aufzuhalten?“ (Folien der Präsentation: klicken Sie [hier](#))

- DIG PKU befasst sich täglich mit Ernährung, „Ernährung ist unsere Therapie“, Klimawandel in der Verbandsarbeit bisher jedoch kaum präsent
- PKU-Diät: Eiweißarme Ernährung, dafür mehr ungesättigte Fettsäuren zur Deckung des Energiebedarfs, alles muss gewogen und berechnet werden
- Deutliche Mehrkosten durch Ersatzprodukte (oft in großen Mengen bestellt, Regionalität aufgrund der Seltenheit der Erkrankung nicht möglich)
- Damit es nicht zu einer Mangelernährung kommt, müssen Aminosäuren und andere Mineralstoffe „zugefüttert“ werden
- PHD: PKU-Patient*innen haben einen genetischen Vorteil für das Überleben der Menschheit mitgebracht (Betroffene müssen sich nicht zusätzlich einschränken, zusätzliche Einschränkungen würden eher nicht akzeptiert)
- Essensvorbereitung und das Vermeiden von Lebensmittelabfällen sind normal (aufgrund des Aufwands beim Kochen und der Kosten für Speziallebensmittel)
- Problem: In verarbeiteten Lebensmitteln werden Eiweiße häufig durch Zucker ersetzt → Übergewicht spielt eine zunehmende Rolle bei Ernährungstherapie

Vortrag Lucia Baumann, MigräneLiga e.V.

- Viele unterschiedliche Ansichten zum Thema Ernährung: Manche sagen, Ernährung löse die Erkrankung aus (Histaminunverträglichkeiten), andere sehen Ernährung als Prävention von Migräneattacken (regelmäßige Mahlzeiten, komplexe Kohlenhydrate, Verzicht auf Fertigprodukte)

Vortrag Jutta Riemer, Lebertransplantierte Deutschland e.V.: „Besonderheiten in der Ernährung vor und nach einer Lebertransplantation“ (Folien der Präsentation: klicken Sie [hier](#))

- Ernährung vor der Transplantation: Ausreichende Kalorien- und Eiweißzufuhr, ggf. Flüssigkeitsreduktion, ggf. Salzreduktion → Eiweißabbau in der Muskulatur (Sarkopenie) ist Gemeinsamkeit aller Patient*innen, Untergewicht, Wassereinlagerungen (Aszites) kann mit Übergewicht „verwechselt“ werden
- Ernährung nach der Transplantation: Betroffene haben jetzt wieder eine gesunde Leber und können sich wie „gesunde Menschen“ ernähren
- Einfluss der Medikation ist zu beachten:
 - Erhöhte Infektanfälligkeit durch Immunsuppressiva (Nahrungs- und Küchenhygiene beachten, Lebensmittel meiden, die mit Immunsuppressiva interagieren und den sensiblen Medikamentenspiegel gefährlich beeinflussen könnten)
 - Medikamente führen oft zu Vitamin- und Mineralstoffmangel (Vitamin D, Magnesium, Calcium), Ersatzpräparate werden von gKV oft nicht bezahlt
- Die Hälfte aller Lebertransplantierten bekommt nach etwa zehn Jahren nach Transplantation sogenannten Post-Transplantations-Diabetes → von Anfang an mit bedenken und sich so ernähren, dass man Diabetes nicht befördert
- PHD: Deutlich mehr Raum als bei PKU-Patient*innen, Hinweis auf regionale, biologische, vegetarische/vegane Möglichkeiten durchaus angemessen

Austausch und Diskussion

- Anmerkung/Frage: Ernährung hat medizinische Komponente, PHD ist kein Thema, was Betroffene auf eigene Faust umsetzen können, professionelle Beratung durch Ernährungsberater:innen, die auf Erkrankung spezialisiert sind, sind notwendig.
 - Möchte die BAG SELBSTHILFE die PHD als Empfehlung weitergeben? *Antwort BAG SELBSTHILFE:* Nein. Erkrankung steht immer im Vordergrund, erste Frage ist: Wie können sich Menschen mit einer bestimmten Erkrankung gesund ernähren? Zweite Frage ist: Was davon kommt dem Klima zugute?
- *Anmerkung:* Gut, wenn die BAG SELBSTHILFE in die Kommunikation mit aufnimmt, wie wichtig Ernährung für die Gesundheit und Gesunderhaltung ist → Ernährung ist erstes Heilmittel für viele Erkrankungen, politisch unterrepräsentiert, PHD ist mögliches Sprungbrett, da aktuell und viel diskutiert
- *Anmerkung:* PHD muss nicht bis ins Detail umgesetzt werden, es reicht aus, wenn Thema bewusst gemacht wird, bspw. durch Multiplikator:innen

Vortrag Svea Böcker: „Unser täglich Brot: Wie wir uns im Alltag ernähren. Die Ergebnisse aus der Befragung der Mitgliedsorganisationen der BAG SELBSTHILFE“ (Folien der Präsentation: klicken Sie [hier](#))

- Zwei Teile der Umfrage: 1. Teil ging an Verbände und bezog sich eher auf die Verbandsarbeit, 2. Teil hat persönliche Ernährungsgewohnheiten thematisiert und wurde von Besucher*innen der Konferenz der Selbsthilfe ausgefüllt
- Ergebnisse sind nicht repräsentativ

Vortrag Dr. med. Jörg Schmid, KLUG: „Ernährung für Mensch und Planet - Wie wir mit unseren Gabeln den Krisen unserer Erde begegnen und Mensch und Planet heilen können“
(Folien auf Anfrage an: joerg.schmid@klimawandel-gesundheit.de)

- Wirtschaftssysteme liefern nicht mehr wie versprochen Wohlstand und Gesundheit für alle, sondern zerstören unsere Lebensgrundlage (wenn wir nicht gegensteuern)
- „Die große Beschleunigung“: Entwicklung der letzten 150-200 Jahre, exponentielles Wachstum in allen Bereichen, Problem: in der Natur gibt es kein unbegrenztes Wachstum → die ökologischen Folgen der Entwicklungen gefährden unsere Lebensgrundlagen, die Ökosysteme des Planeten
- Multiorganversagen auf planetarer Ebene
- Kippunkte sind zu vermeiden, da irreversibel
- Klimawandel verändert Exposition/Expositionswege und hat gesundheitliche Folgen
- Bidirektionales Verhältnis von Ernährung und Erdsystemen: Erdsysteme beeinflussen die Ernährung, Ernährung beeinflusst die Erdsysteme
- Menschen für unglaubliches Ausmaß an Zerstörung und Einflussnahme verantwortlich
- Massives Missverhältnis in der Landnutzung und Treibhausgasemissionen für die Produktion von tierischen Produkten und die Produktion von Obst/Gemüse (77% der Landflächen für tierische Produkte liefern nur 18% der Kalorien, in EU >80% der Treibhausgasemissionen aus der Tierhaltung)
- 6% der globalen Emissionen durch Lebensmittelverschwendung (doppelt so viel wie globaler Flug- und Schifffahrtsverkehr)
- PHD: Win-Win Lösung für individuelle und planetare Gesundheit, mit vollwertiger und pflanzenbasierter Ernährung leben wir länger und gesünder, aktuell essen wir achtmal so viel rotes Fleisch wie empfohlen und nur die Hälfte an Obst und Gemüse
- Wir treffen über 200 Ernährungsentscheidungen täglich im Autopiloten → gesundes Essen muss attraktiver und leichter zugänglich werden, Ernährungsverantwortung liegt nicht nur beim Individuum, sondern bei Politik und Wirtschaft, es muss den Menschen leicht gemacht, sich gesund und nachhaltig zu ernähren (ein Beispiel sind Mehrwertsteuersätze für pflanzliche Produkte wie Hafermilch)
- Bio versus konventionell: Bio-Fleisch hat höheren CO₂-Ausstoß durch den größeren Flächenbedarf in der Haltung. Kaum ein Unterschied, ob ich 1 kg Bio- oder konventionelle Äpfel esse, sondern ob ich 1 kg Äpfel oder 1 kg Schwein esse
- Es braucht eine Stärkung der Ernährungsberatung im Gesundheitswesen

Austausch und Diskussion

- Werte der PHD sind nicht rigide, sondern haben Spannen, in denen wir uns bewegen können. Eigene Gesundheit ist immer im Fokus. Konzept ist eher ein Angebot. Aufzeigen: So wäre es optimal, Frage: Wo habe ich einen Spielraum?
 - Grammatikangaben sind die wissenschaftliche Dimension, besser für die Kommunikation ist der Teller, damit Verteilung optisch erfasst wird
 - Idee von gesunder Ernährung mit Daumenregeln kommunizieren
 - Wir müssen dahin kommen, dass wir eine gesunde und nachhaltige Ernährung anbieten und es möglich machen, zum Beispiel durch die Auswahl (leckerer) vegetarischer Gerichte in Kantinen und bei Caterings
 - Es braucht konkrete Beispiele zur PHD (Rezepte vorstellen?)
- Aussage von Alena Buyx vom Ethikrat: *Ernährung ist keine Privatsache, sondern hat Auswirkungen auf andere Menschen, die mit unserer Entscheidung leben müssen*
- Ernährungsumgebungen: negativer Einfluss der Industrie muss eingedämmt werden
- Nicht-alkoholische Lebererkrankungen (Fettleber) nehmen zu, auch bei Kindern
- Es braucht mehr Bildung, vor allem für Kinder (aber auch für Eltern, da Ernährung der Kinder in den ersten Monaten und Jahren stark geprägt wird)
- *Frage:* Braucht es direktive Maßnahmen, um Konsumverhalten zu verändern (Bsp.: NutriScore oder Zuckersteuer)? *Antwort Jörg Schmid:* Politische Steuerung hat in anderen Ländern positive Effekte gebracht. In Deutschland wenig Steuerung, Vorteil: Staat redet uns nicht rein, Nachteil: Er schützt uns auch nicht vor schädlichen Einflüssen (bspw. durch Industrie und Marketing)
- *Frage:* Sollten wir versuchen, das Bevölkerungswachstum einzuschränken, anstatt die Ernährungsweise anzupassen? *Antwort Jörg Schmid:* Grundproblem ist nicht Bevölkerungswachstum, sondern die Art, die wie wir Menschen (in Industriestaaten) wirtschaften und leben. Frage wäre auch: Wie wollen die Bevölkerung reduzieren? Hier kommen wir schnell zu ethischen Fragen, die problematisch sind. Bildung von Frauen ist einer der wichtigsten Hebel in der Klimakrise
- *Frage:* Wie sind Fleischersatzprodukte unter dem Aspekt Klimafreundlichkeit und Gesundheit zu beurteilen? *Antwort Jörg Schmid:* Spanne für Ersatzprodukte ist sehr groß (von Linsen über verarbeitete pflanzliche Fleischalternativen bis hin zu Cellular Meat, was noch nicht auf dem Markt ist). Studie zu Produkten aus Erbsenprotein als Ersatz: wahrscheinlich gesundheitlich besser oder zumindest gleich, auf keinen Fall schlechter. Ökologisch sind Ersatzprodukte immer deutlich besser und effektiver, uns Menschen zu ernähren, als Fleisch
- Kontakt zum Verband der Diätassistenten wird hergestellt, um Erfahrungen aus den Selbsthilfeverbänden mit einzubringen und Empfehlungen danach auszurichten