



Billige Verführung, die krank macht!

Warum ultrahoch verarbeitete Lebensmittel eine Kennzeichnung brauchen

Im Mai 2020 hat die EU-Kommission eine ambitionierte Strategie für eine nachhaltige Transformation unseres Lebensmittelsystems präsentiert: Die **Farm-To-Fork-Strategie**¹ (auch „Vom Hof auf den Tisch“-Strategie genannt). Sie ist ein neuer umfassender Versuch, den oft geforderten Systemwechsel in unserem Lebensmittelsystem tatsächlich auf den Weg zu bringen und die ganze Ernährungskette abzubilden – von der Landwirtschaft, über Anbau und Tierhaltung, Lagerung, Verarbeitung bis hin zum Handel und der Verpackung.

Die Strategie, aus der später Gesetze folgen sollen, eröffnet Möglichkeiten, unsere Lebensweise und Gesundheit zu verbessern, unsere Umwelt besser zu schützen und soziale Gerechtigkeit vom Hof auf den Tisch zu realisieren. Ich begrüße dieses Vorhaben sehr, da ich davon überzeugt bin, dass Ernährung der Mittelpunkt und die Basis unseres Seins ist. Ihre Qualität fängt bei der Bodenfruchtbarkeit an und endet bei der Zubereitung. **Die Schaffung eines nachhaltigen Lebensmittelsystems könnte eine Stütze für Umwelt und Biodiversität, aber auch für zahlreiche Kleinbauern und Lebensmittelhandwerker sein. Gesundheit und damit auch Lebensqualität der Menschen würden steigen, die Gesundheitskosten für die Gesellschaft würden sinken.**

Neben der Erzeugung stehen auch die Verteilung und der Konsum von Lebensmitteln im Fokus. In der Strategie der Kommission heißt es dazu: „**Rund 20 % aller erzeugten Lebensmittel werden weggeworfen, gleichzeitig nimmt die Fettleibigkeit zu.** Mehr als die Hälfte der Erwachsenen ist inzwischen übergewichtig, was zu einer hohen Häufigkeit ernährungsbedingter Erkrankungen (einschließlich verschiedener Krebsarten) und einem Anstieg der damit verbundenen Gesundheitskosten beiträgt. Generell entspricht die **Ernährungsweise** in Europa nicht den nationalen Ernährungsempfehlungen, und das „Lebensmittelumfeld“ stellt nicht sicher, dass die gesunde Alternative immer die einfachste ist.“

Um die Ernährungsweise zu verbessern, transparenter und nachhaltiger zu gestalten, und den Essenden eine Entscheidungshilfe in die Hand zu geben, plant die EU-Kommission bis Ende 2022

¹ Europäische Kommission (2020). Vom Hof auf den Tisch: https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/european-green-deal/actions-being-taken-eu/farm-fork_de

unter anderem einen **Vorschlag für ein verpflichtendes, EU-weit harmonisiertes Lebensmittelkennzeichnungssystem** vorzulegen.

Dieses wird entwickelt, um den Vergleich von verarbeiteten Lebensmitteln einer Kategorie zu ermöglichen, so etwa unterschiedliche Marken von Tiefkühlprodukten oder Frühstücksmüli. Verbraucher*innen sollen in der Folge zum Beispiel Zucker- und Fettfallen schnell entlarven können, denn wie in der F2F-Strategie richtig erkannt wird: „Trotz der wachsenden Urbanisierung wünschen sich die Menschen einen engeren Bezug zu ihren Lebensmitteln, die frisch, weniger stark verarbeitet und nachhaltig erzeugt sein sollen.“

Dabei ist auch die Art und Weise, wie Lebensmittel produziert, verarbeitet und zubereitet werden und wie sie in unsere Ernährung und letztlich in unser Leben integriert werden, wesentlich für die Bewertung von Lebensmitteln sowie Ernährungsstilen. Mit dem Grad der industriellen Verarbeitung von Nahrungsmitteln seit den 60/70 er Jahren, stiegen chronisch entzündliche Krankheiten kontinuierlich an. Verheerende Folgen unseres kranken Nahrungsmittelsystems sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Fettleibigkeit und chronisch entzündliche Darm-Erkrankungen.² Deshalb plädiere ich für eine harmonisierte, obligatorische Nährwertkennzeichnung,



die den Verarbeitungsgrad des Lebensmittels miteinbezieht. Die Gründe dafür möchte ich mit diesem Positionspapier darlegen.

Darüber hinaus möchte ich betonen, dass traditionelles und kulturelles Wissen über Lebensmittel und Gerichte sowie die sinnlich-praktische Erfahrung der Herstellung und des Verzehrs von Lebensmitteln zusätzlich wichtige Möglichkeiten bieten, die Beziehung zwischen Lebensmitteln und dem

menschlichen Konsum zu verstehen und einzuordnen.³ Traditionelles Handwerk und bäuerliche Anbau- sowie Verarbeitungsmethoden sind dafür oft die Grundlage.

Lebensmittelangebot heute

Gerne wird behauptet: unsere Nahrungsmittel sind so sicher, so gesund und vielfältig wie noch nie zuvor in der Menschheitsgeschichte. Wenn wir in die bunten, vollgepackten Regale eines beliebigen Supermarktes sehen, neigen wir dieser Aussage sofort zuzustimmen. Ein durchschnittlicher Supermarkt enthält durchschnittlich 12.000 Produkte.⁴ Doch der vorgebliche Reichtum an Nahrungsmitteln wird bei genauerem Hinsehen zu einer sich auflösenden Seifenblase; in den letzten fünfzig bis hundert Jahren haben wir laut UN-Schätzungen rund 90% unserer Arten- und Samenvielfalt verloren – so werden heute 75% des weltweiten Lebensmittelbedarfs mithilfe von ca.

² Monteiro et al. (2017). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/un-decade-of-nutrition-the-nova-food-classification-and-the-trouble-with-ultraprocessing/2A9776922A28F8F757BDA32C3266AC2A>

³ Scrinis (2013). Nutritionism - The science and politics of dietary advice. Columbia University Press.

⁴ Statista (2020). Statistiken zu Lebensmittel-Discountern: <https://de.statista.com/themen/1291/lebensmittel-discounter/#:~:text=W%C3%A4hrend%20Superm%C3%A4rkte%20durchschnittlich%20fast%2012.000,Food%2DArtikeln%20sehr%20eingeschr%C3%A4nkt%20ist>

einem Dutzend Pflanzensorten- und fünf Tierrassen gedeckt.⁵ Den Weltmarkt für landwirtschaftliche Erzeugnisse dominieren Weizen, Soja und Mais, gefolgt von Zucker, Palmöl und Reis.⁶ Darüber hinaus haben längst vor allem Fertigprodukte – sogenannte Convenience-Produkte – und stark verarbeitete Nahrungsmittel die Überhand gewonnen und sind in allen Formen und Farben erhältlich.

Die Tücken der Convenience-Nahrungsmittel

Durch Manipulation unserer Geschmacksnerven, Marketing und industriefinanzierte Studien wurde den Einkaufenden bedeutet, dass Convenience Produkte gesund und sicher sind. Doch wie eingangs schon erwähnt, stiegen chronisch entzündliche Krankheiten mit dem Grad der industriellen Verarbeitung von Nahrungsmitteln, seit den 60/70er Jahren, kontinuierlich an. Verheerende Folgen unseres kranken Nahrungsmittelsystems sind Bluthochdruck, Diabetes, Fettleibigkeit und chronisch entzündliche Darm-Erkrankungen.⁷



Leider ist die Definition von gesunden Lebensmitteln bis heute vielfach recht eng und einseitig gefasst. Allein hygienisch frei von krankmachenden Keimen, bedeutet noch nicht gesund und unserem Stoffwechselbedürfnis angemessen und angepasst.

Ein Großteil der Menschen weiß mittlerweile, dass die Ernährung in Industrienationen mit ihrem wachsenden Convenience-Anteil zu zucker-, salz- und fetthaltig ist. Dabei ist auch zwischen frischen, selbstzubereiteten Speisen und dem industriellen Pendant ein Kilometer Unterschied.

Zum Beispiel besteht ein industriell gefertigtes Cordon-Bleu (eine Art paniertes Schnitzel mit Käse-Schinkenfüllung), das durch Aufwärmen in der Mikrowelle in rund fünf Minuten verzehrfertig ist, aus über 25 verschiedenen Inhaltsstoffen⁸. Die selbstgemachte Variante besteht aus nur wenigen Zutaten: Fleisch, Schinken, Käse, Ei, Brösel und Mehl.⁹

Wie sollen wir diese stark verarbeiteten Lebensmittel bewerten und was sind die Unterschiede zwischen diesen beiden Cordon Bleus?

⁵ FAO (1999). What is happening to agrobiodiversity?: <http://www.fao.org/3/y5609e/y5609e02.htm>

⁶ Heinrich Böll Stiftung (2017). Agrifood Atlas: https://www.boell.de/sites/default/files/agrifoodatlas2017_facts-and-figures-about-the-corporations-that-control-what-we-eat.pdf?dimension1=ds_konzernatlas

⁷ Monteiro et al. (2017). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/un-decade-of-nutrition-the-nova-food-classification-and-the-trouble-with-ultraprocessing/2A9776922A28F8F757BDA32C3266AC2A>

⁸ Billa online Shop (02.06.2021). Hühner Cordon Bleu: https://shop.billa.at/produkte/billa-huehner-cordon-bleu/00-318508?gclid=Cj0KCQjw2NyFBhDoARIsAMtHtZ5-yvIsFGAFQ2EyGkBMGo76nA5sU4pfRFXBo_1NkZnWn_5i5-joRoaAgY8EALw_wcB

⁹ In diesem Zusammenhang zu empfehlen: arte (2020). „Mahlzeit! Hexenküche Lebensmittelindustrie“: <https://www.arte.tv/de/videos/091150-000-A/mahlzeit-hexenkueche-lebensmittelindustrie/>

Es geht nicht nur um Salz, Zucker oder Fett - Wie kann eine mögliche Kennzeichnung aussehen?

Es gibt bereits einige unterschiedliche Modelle. Das bisher bekannteste Kennzeichnungssystem ist, neben dem britischen Ampelmodell¹⁰, der sogenannte Nutri-Score¹¹.

Die reduktionistische Sicht: Nutriscore

Das Grundprinzip des Nutri-Score ist einfach: Vordergründig „gute Nährstoffe“ werden mit vordergründig „schlechten Nährstoffen“ aufgerechnet, wodurch sich eine „Gesamtnote“ von A bis E ergibt.

Wie berechnet sich der Nutri-Score?

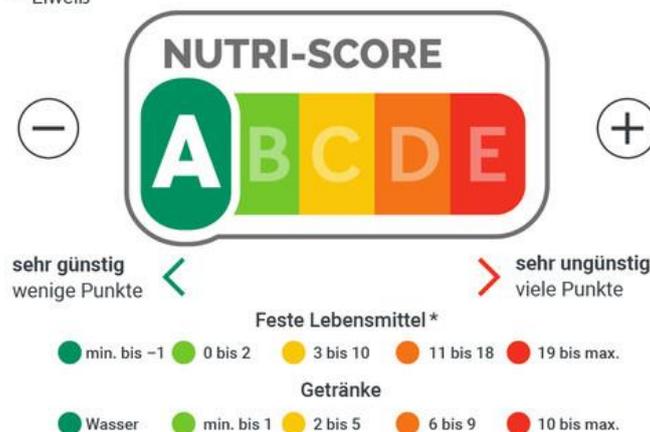
Die Skala kennzeichnet ein Nährwertprofil von Lebensmitteln, das auf der Grundlage einer Auswahl an Inhaltsstoffen berechnet wird.

Minuspunkte für günstige Bestandteile

- Anteil an Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Raps-, Walnuss- und Olivenöl
- Ballaststoffe
- Eiweiß

Pluspunkte für ungünstige Bestandteile

- Energie/Kaloriengehalt
- gesättigte Fettsäuren
- Zucker
- Salz



* Zur Kategorie Feste Lebensmittel werden auch Milch und Milchgetränke gezählt.

Quelle: dpa, Lebensmittelverband Deutschland

Doch ganz so einfach ist es leider nicht. So kann eine hausgemachte Süßspeise zwar viel Zucker enthalten, aber handwerklich gut zubereitet und von unserem Stoffwechsel auch ohne Probleme gut umsetzbar sein, solange man sie nicht täglich oder in großen Mengen isst. Vergleicht man dieses Produkt allerdings mit einem ultrahoch verarbeiteten Fertiggericht aus der gleichen Lebensmittelkategorie, so sind dort Zusatzstoffe enthalten, mit denen unser Verdauungssystem

¹⁰ British Nutrition Foundation (2021). Helping you eat well:

[https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/helpingyoueatwell/324-labels.html?start=3#:~:text=Using%20the%20government%20scheme%2C%20a,calories%20and%20kilojoules\)%20it%20provides](https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/helpingyoueatwell/324-labels.html?start=3#:~:text=Using%20the%20government%20scheme%2C%20a,calories%20and%20kilojoules)%20it%20provides)

¹¹ Verbraucherzentrale (2020). Nutri Score: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-erweiterte-naehrwertkennzeichnung-jetzt-erlaubt-36561>

kaum etwas anfangen kann. Unser Darmmikrobiom kann durch solche Zutaten sogar geschädigt werden.¹²

Doch auf diese Feinheiten geht der Nutri-Score nicht ein: Hier bekommt eine Diätcola eine Gesamtnote B, während Bio-Fruchtsäfte ohne künstliche Zusatzstoffe und ohne zugefügten Zucker nur in Gruppe C oder D fallen.¹³

Die Aufmerksamkeit für Lebensmittelzusatzstoffe beschränkt sich in Europa fast immer auf die Fragen der Toxizität und andere Formen der Verunreinigung. Das ebenso wichtige Thema der Verfälschung, einschließlich der Verwendung von kosmetischen Lebensmittelzusatzstoffen (Aromen, Farbstoffen und Emulgatoren), um Kombinationen von Zutaten – wie billige verarbeitete Öle, raffinierte Zucker und Stärke mit Natrium – schmackhaft und attraktiv zu machen, wird dagegen regelmäßig vernachlässigt.

Vor allem für Produkte aus ökologischer Erzeugung wirkt sich eine Fokussierung auf reine Nährwerte nachteilig aus. Denn aufgrund der gesetzlichen Vorgaben ist die Verwendung von Zusatzstoffen wie Salz, Fett- oder Zuckeraustauschstoffen oder Aromen und Farben für Bio-Produkte bewusst stark eingeschränkt. So sind beispielsweise in der konventionellen Herstellung fünfmal mehr Zusatzstoffe erlaubt als in der Bio-Verarbeitung. Die teils gravierenden Unterschiede bei der Belastung mit Pestiziden und anderen Umweltgiften werden darüber hinaus auch nicht berücksichtigt.¹⁴

Bio-Lebensmittel, deren Förderung ein explizites Ziel der "Farm-to-Fork"-Strategie ist, basieren im Kern auf einem naturalistischen "Lass das Essen so natürlich wie möglich sein"-Ansatz und sind ein erster wichtiger Schritt in Richtung natürliches Essen.

Die umfassendere Beurteilung: das NOVA-System

Beschäftigt man sich also intensiver mit der Qualität der Lebensmittel, erkennt man, dass die bloße Reduktion der Bewertung auf einzelne Nährstoffe oder Nährstoffkombinationen dem komplexen Zusammenspiel „Ernährung“ nicht gerecht wird. Immerhin nehmen wir nicht nur ein Bündel von Nährstoffen zu uns, sondern ein Lebensmittel bzw. eine Mahlzeit, bestehend aus einer bestimmten Zusammensetzung verschiedener Lebensmittel.

Wie kann es uns also gelingen, die Unterschiede zwischen dem natürlichen und dem stark verarbeiteten Schnitzel - um wieder unser Beispiel, das Cordon Bleu heranzuziehen - genauer darzulegen? Einen ganzheitlicheren Ansatz zeigt die Studie „*Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system*“ der FAO, der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, aus dem Jahr 2019 auf.¹⁵ In dieser wird ein System vorgestellt, mit dem sich verarbeitete Lebensmittel in Kategorien einteilen lassen: das **NOVA-System**.

¹² Chassaing et al. (2015). Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4910713/>

¹³ Kayser-Bril (2020). Despite transparency, the Nutri-Score algorithm faces strong resistance: <https://algorithmwatch.org/en/nutriscore/>

¹⁴ EFSA (2021). The 2019 European Union report on pesticide residues in food: <https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2021-04/6491.pdf>

¹⁵ FAO (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system: <http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>

Das **NOVA-System** teilt die **Lebensmittel** in vier Stufen nach **Verarbeitungsgrad** ein (siehe nachfolgende Grafik):

- Lebensmittel der Stufe 1 stellen die Basis der täglichen Ernährung dar
- Lebensmittel der Stufe 2 sind Zutaten aus Lebensmitteln der Stufe 1, die nur wenig bearbeitet wurden
- Lebensmittel der Stufe 3 sind verarbeitete Lebensmittel
- Lebensmittel der Stufe 4 sind Hoch verarbeitete Lebensmittel

Einteilung der Lebensmittel nach dem NOVA-System

Stufe	betrifft	Verarbeitung	Beispiele	Verzehr
1	frische Lebensmittel	frisch, getrocknet, erhitzt, gepresst, fermentiert, gefroren	Gemüse, Pilze, Kräuter/ Gewürze, Obst, Nüsse, Samen, Getreide/ -mehl, Kartoffeln, Fleisch/ Innereien, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Tee, Kaffee	Basis der Ernährung, sollte Hauptanteil der Speisen stellen
2	Zutaten, leicht verarbeitet	gepresst, raffiniert, gemahlen, getrocknet, zerkleinert	<i>werden nicht „einzeln“ verzehrt, sondern für Geschmack der Speisen zugegeben:</i> Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöle, Essig, Getreidestärke, Backpulver	in kleinen Mengen zur Zubereitung frischer Speisen
3	verarbeitete Lebensmittel	geräuchert, gepökelt, gebacken, konserviert, gegärt	Brot und Brötchen, Teigwaren, Konfitüren und Aufstriche, eingelegte Gemüse, Konserven aller Art, Eingemachtes aller Art, Bier, Wein	in eher geringen Mengen als Beigabe zu frischen Speisen
4	stark verarbeitete Lebensmittel	industriell meist mit Zusätzen hergestellt	<i>Produkte mit Zusätzen aller Art:</i> Fertigprodukte, Cerealien, Riegel, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen, Back- und Süßwaren, Wurst und Fischprodukte mit Zusätzen	möglichst meiden/ in geringen Mengen verzehren

© Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

In die Klasse der „**hochverarbeiteten Lebensmittel**“ fallen unterschiedlichste Produkte: So etwa Erfrischungsgetränke, süße oder salzige, verpackte Snacks, Schokolade, Bonbons (Süßwaren), Speiseeis oder massenproduzierte Brote und Brötchen, Kekse, Gebäck und Kuchenmischungen. Zudem betrifft dies häufig auch verschiedene Frühstücks-"Cerealien", "Müsli" und „Energie“-Riegel, die eigentlich als besonders gesund angepriesen werden.

Als „**ultrahoch verarbeitete**“ Lebensmittel gelten (nach NOVA-Einteilung) Zubereitungen von Inhaltsstoffen, die meist ausschließlich in der Lebensmittelindustrie in Gebrauch sind und durch eine Reihe von industriellen hochtechnologischen Verfahren (auf Englisch: "ultra-processed") hergestellt werden. Dazu gehören zB. die Fraktionierung, also die Zerteilung, ganzer Lebensmittel in Substanzen, chemische Modifikation dieser Substanzen und das erneute Zusammenfügen dieser modifizierten Lebensmittelsubstanzen durch industrielle Techniken wie Extrusion, Formung und Vorfrittieren.

Zudem werden in verschiedenen Stadien der Herstellung Zusatzstoffe hinzugefügt, deren Funktion es ist, das Endprodukt schmackhaft oder hyper-schmackhaft zu machen. Zu den Zutaten gehören vor

allem Zucker, Öle, Fette oder Salz, die im Allgemeinen kombiniert werden. Darüber hinaus wird mit Energie- oder Nährstoffquellen gearbeitet, die kulinarisch nicht oder nur selten verwendet werden, wie z. B. Hochfructose-Maissirup, hydrierte oder stark veränderte Öle und Proteinisolate. Außerdem werden Zusatzstoffe hinzugefügt, deren Funktion darin besteht, das Endprodukt schmackhaft oder ansprechender zu machen, wie z. B. Aromen, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Emulgatoren und Süßstoffe, Verdickungs- und Antischaummittel sowie Füllstoffe. Dazu gehören auch Zusatzstoffe, die die Haltbarkeit verlängern, die ursprünglichen Eigenschaften schützen oder die Vermehrung von Mikroorganismen verhindern.

In einem Bericht der FAO wird zu dieser Produktgruppe festgestellt: **„Die Prozesse und Zutaten zur Herstellung von ultrahoch verarbeiteten Lebensmitteln sind darauf ausgelegt, hoch profitable Produkte zu schaffen (kostengünstige Zutaten, lange Haltbarkeit, betontes Branding), bequeme (verzehrfertige) hyperschmackhafte Produkte, die frisch zubereitete Gerichte und Mahlzeiten aus anderen Lebensmittelgruppen verdrängen.“**¹⁶

Die FAO Studie stellt dazu fest, dass diese Eigenschaften, kombiniert mit aggressiven Marketingstrategien der Industrie, zu einem übermäßigen Konsum beitragen, während sie die Produkte gleichzeitig hochprofitabel für die Gastronomie sowie die Lebensmittel- und Getränkeindustrie machen, die das globale Lebensmittelsystem dominieren.

Der FAO- Bericht schlägt vor, dringend folgendes zu tun:

- **Öffentliche Strategien und Maßnahmen sollten die seit langem etablierte Produktion, Herstellung sowie den Vertrieb, Verkauf und Verzehr von gesunden Lebensmitteln schützen.** Dies erfordert eine systematische Untersuchung der verhaltensbezogenen, sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen, politischen und ökologischen Zwecke und Auswirkungen von Lebensmittelsystemen und -versorgung sowie der Ernährungsgewohnheiten.
- **Öffentliche Strategien und Maßnahmen sollten die frische Zubereitung von Mahlzeiten fördern und die Produktion und den Verzehr von ultrahoch verarbeiteten Lebensmitteln reduzieren.**

Im Januar 2019 veröffentlichte außerdem das international renommierte Forschungsteam „The Lancet“ den Bericht *„The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change“*.¹⁷ Dieser war das Ergebnis eines dreijährigen Projekts, in dem 43 Autoren aus einem breiten Spektrum von Disziplinen aus 14 Ländern beteiligt waren. Damit wurden auch Berichte von WHO/FAO und *Foresight* praktisch bestätigt: **Der Hauptgrund für den Anstieg von Fettleibigkeit und Übergewicht ist die Unfähigkeit der Ernährungssysteme, gesunde Ernährung zu liefern.**

Auswirkungen auf die Gesundheit

Der FAO-Bericht listet detailliert Studien auf, die den häufigen Verzehr von ultrahoch verarbeiteten Lebensmitteln u.a. mit folgenden Krankheiten und Gesundheitsrisiken in Verbindung bringen konnten: Fettleibigkeit, höheres Risiko für die Entwicklung von Bluthochdruck, höhere Wahrscheinlichkeit, Asthma zu bekommen sowie höheres Risiko, an Krebs zu erkranken.

¹⁶ FAO (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system: <http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>, S. 12

¹⁷ The Lancet (2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: <https://www.thelancet.com/commissions/global-syndemic>

Ein Grund dafür ist die zunehmende Verarmung unseres Mikrobioms, der menschlichen Darmflora. Eine Entwicklung, die in direktem Zusammenhang mit unseren modernen Ernährungsgewohnheiten steht: So stellte etwa Dr. Bernhard Kegel in seinem Buch¹⁸ zu diesem Thema fest, dass Naturvölker ein deutlich reichhaltigeres Mikrobiom besitzen als etwa Europäer*innen mit ihrer vergleichsweise simplen, energiereichen und gleichzeitig ballaststoffarmen Nahrung.



Außerdem belegte Erica Sonnenburg von der Medizinischen Fakultät der Universität Stanford, USA in einer Studie, dass die Darmflora von Mäusen, die ballaststoffarm gefüttert wurden, nach vier Generationen halbiert war. Wie sehr hochverarbeitete Lebensmittel und Zusatzstoffe das Mikrobiom beeinflussen können, zeigte außerdem eine Studie von Benoit Chassaing von der Georgia State University, USA. Er untersuchte Zusatzstoffe aus industriellem Speiseeis, also E433 und E466. Das Ergebnis: Mäuse zeigten ein verarmtes Mikrobiom und eine durchbrochene Darmbarriere. Dies führte zu Entzündungen und Krankheiten.

Die Liste an Forschungen, die den Zusammenhang zwischen ultrahoch verarbeiteten Lebensmitteln, technologischen Hilfsmitteln und den negativen Einflüssen auf unsere Darmgesundheit bestätigen ließe sich fortführen.¹⁹

Meine politischen Forderungen

Harmonisierte, obligatorische Nährwertkennzeichnungen sind ein guter Baustein auf dem Weg zu einem nachhaltigen Lebensmittelsystem in der EU. Diese müssen jedoch weg von einem zu starken Reduktionismus und **rein nährstoffzentrierten Ernährungsrichtlinien und Labels**. Deshalb fordere ich:

- **eine klare Miteinbeziehung des Verarbeitungsgrads** (NOVA Klassifikation) sowie aller Zusatzstoffe (Art und Anzahl) und technischer Enzyme. Letztere müssen bis dato nicht einmal deklariert werden.
- **gesetzliche Regelungen, die die Produktion ungesunder und nicht nachhaltiger Lebensmittel von Beginn an möglichst einschränken**. Die Anzahl der zugelassenen Zusatzstoffe ist veraltet und gehört dringend überarbeitet. Sie muss auf die allernötigsten reduziert werden.
- **eine ganzheitliche Betrachtung der Lebensmittel**: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Die Nährstoffzusammensetzung aber vor allem auch die Produktions- und Verarbeitungsweise müssen zusammengedacht werden.

¹⁸ Kegel (2016). Die Herrscher der Welt: Wie Mikroben unser Leben bestimmen. Dumont.

¹⁹ In diesem Zusammenhang zu empfehlen: arte (2020). „Unser Bauch - Die wunderbare Welt des Mikrobioms“: <https://www.arte.tv/de/videos/080499-000-A/unser-bauch/>

- **eine fortlaufende Einbeziehung von unabhängigen Expert*innen**, regelmäßige Überarbeitung des zugrundeliegenden Algorithmus des Lebensmittelbewertungssystems und Überprüfung der Implementierung, damit größtmögliche Transparenz und Überprüfbarkeit gewährleistet sein können. Ein solches Gremium müsste bei der EFSA eingerichtet werden, um den Einklang mit Nachhaltigkeit und Gesundheit beim Zulassungsprozess (nicht nur Lebensmittelsicherheit) sicher zu stellen.
- die Entwicklung **steuerlicher Anreize sowie Modelle zur Internalisierung gesellschaftlicher Folgekosten** (True Cost Accounting - Modelle)²⁰²¹, da wir aus Studien wissen, dass die Preisgestaltung ein wichtiges Instrument ist, um eine sozial-ökologische Transformation einzuleiten.
- die Förderung und Unterstützung eines Ernährungssystems - von der Urproduktion über die Verarbeitung bis zum Handel -, **das insgesamt an die Menschen hervorragend angepasst ist**; aus frischen, vielfältigen unverarbeiteten und natürlichen Lebensmittel besteht, die keine Umweltgifte enthalten.

²⁰ Kurth et al. (2019). Die Zukunft der deutschen Landwirtschaft nachhaltig sichern: https://image-src.bcg.com/Images/Die_Zukunft_der_deutschen_Landwirtschaft_sichern_tcm9-234154.pdf

²¹ Regionalwert AG Freiburg (2019). Richtig Rechnen: <https://www.regionalwert-ag.de/forschungsprojekte-der-regionalwert-ag-freiburg/richtig-rechnen/>