

## Ernährungsumstellung für Klima und Gesundheit: Hinter den Kulissen der Stanford-Studie

Eine neue Stanford University-Studie schlägt vor, einfache Ernährungsumstellungen könnten den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck in den USA um 35% senken. Doch die vermeintlich nachhaltigen Optionen, wie der Austausch von Hühnchen gegen Rindfleisch, bergen gesundheitliche und ethische Bedenken. Diese Analyse wirft einen kritischen Blick auf die Studie und betont die Notwendigkeit, über den Klimaaspekt hinauszublicken für eine ganzheitliche Ernährungsbewertung.



*Der Vergleich von Hühnchen und Rindfleisch ist wie der Vergleich von Äpfeln und Birnen. Es benötigt nicht nur mehr Hühner, um die gleiche Menge Fleisch wie eine Kuh zu produzieren, sondern die Nährstoffprofile von Rindfleisch und Hühnchen unterscheiden sich erheblich, wobei Rindfleisch etwa 30% nahrhafter ist als Hühnchen.*

Eine aktuelle Untersuchung der Stanford University schlägt vor, dass "einfache Ernährungsumstellungen", wie die Wahl von

Hühnchen anstelle von Rindfleisch und der Austausch von Kuhmilch durch Milchalternativen, den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck der Ernährung in den Vereinigten Staaten um mehr als 35% reduzieren könnten. Doch diese vermeintlich einfachen Lösungen, obwohl oft angenommen, sind möglicherweise nicht wirklich nachhaltig und könnten bedeutende Auswirkungen auf Ernährung und Gesundheit haben.

## **Stanford-Studie im Fokus**

Die Studie, die Daten zur Ernährung von 7.753 US-amerikanischen Kindern und Erwachsenen verwendete, konzentrierte sich darauf, Lebensmittel mit höheren Treibhausgasemissionen zu identifizieren und schlug vor, sie durch Lebensmittel mit geringerem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu ersetzen. Es ist jedoch wichtig, einen genaueren Blick auf die Lebensmittelwahl zu werfen und Faktoren wie Landnutzung, Wasserverbrauch, chemische Inputs und Nährwert zu berücksichtigen.

## **Hühnchen vs. Rindfleisch: Eine komplexe Debatte**

Einige der vorgeschlagenen Umstellungen beinhalteten den Ersatz von Hühnchen durch Rindfleisch in gemischten Gerichten, eine Empfehlung, die in letzter Zeit populär geworden ist. Aber ist dies wirklich eine nachhaltigere und nahrhaftere Option? Es ist wichtig zu hinterfragen, ob Hühnchen, das oft von genetisch veränderten Getreidefarmen stammt, die mit Herbiziden behandelt werden, wirklich eine nachhaltigere Wahl ist. Im Vergleich dazu grasen Rinder oft auf für den Anbau ungeeignetem Land und dienen so als Mittel zur Aufwertung von Protein, was dem Ernährungssystem zugutekommt.

Der Vergleich von Hühnchen und Rindfleisch ist wie der Vergleich von Äpfeln und Birnen. Es benötigt nicht nur mehr Hühner, um die gleiche Menge Fleisch wie eine Kuh zu

produzieren, sondern die Nährstoffprofile von Rindfleisch und Hühnchen unterscheiden sich erheblich, wobei Rindfleisch etwa 30% nahrhafter ist als Hühnchen.

Es ist wichtig zu hinterfragen, ob die Stanford-Studie diese Unterschiede berücksichtigt, wenn sie behauptet, dass der Austausch von Rindfleisch durch Hühnchen sich positiv auf das Klima auswirken würde. Eine andere Annahme ist, dass Hühnchen eine humanere Fleischoption ist.

Doch typische Hühnerfarmen, genannt Mastbetriebe (CAFOs), sind stressige Umgebungen mit schlechter Luftqualität und nachteiligen Auswirkungen auf die Hühner. Begriffe wie "käfigfrei" oder "Freiland" garantieren keine humane Behandlung, da Umfang und Qualität des Freilands oft nicht reguliert sind. Im Gegensatz dazu grasen alle für die Fleischproduktion aufgezogenen Kühe zunächst auf der Weide, und "weidegefüttertes" oder "weidegeschlachtetes" Rindfleisch frisst weiterhin Gras bis zur Verarbeitung, was bessere Lebensbedingungen im Vergleich zu CAFOs bietet.

## **Milchalternativen: Ein tieferer Blick auf Umweltauswirkungen**

Beim Ersatz von Kuhmilch durch Milchalternativen ist es wichtig, zwischen echten Milchprodukten wie Kuh- oder Ziegenmilch und Milchalternativen zu unterscheiden. Echte Milchprodukte sind sehr nahrhaft und liefern essentielle Vitamine und Mineralien. Milchalternativen, insbesondere Nussmilchprodukte, bestehen hauptsächlich aus Wasser und haben keinen signifikanten Nährwert.

Der Vergleich der Umweltauswirkungen von Milch und Milchalternativen sollte über die Kohlenstoffemissionen hinausgehen und Faktoren wie den Verlust an Artenvielfalt, die Zerstörung von Lebensräumen und die chemikalienintensive Anbauproduktion berücksichtigen, die alle weitreichende Umweltauswirkungen haben.

## **Gesundheitliche Aspekte: Fleischkonsum und Wohlbefinden**

Die Studie behauptet, dass diese Ernährungsumstellungen die gesamte Ernährungsqualität um 4–10% verbessern würden. Es gibt jedoch keine signifikanten Beweise dafür, dass der Verzehr von Rindfleisch zu schlechten gesundheitlichen Ergebnissen führt.

Fleisch- und Milchprodukte haben sich als förderlich für die Gesundheit erwiesen, indem sie ein ordnungsgemäßes Wachstum und eine normale Entwicklung unterstützen und vor Erkrankungen wie Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes schützen. Im Gegensatz dazu könnte die Reduzierung des Fleischkonsums nur zu einer 2,6%igen Verringerung der Treibhausgasemissionen führen und gleichzeitig das Risiko von Nährstoffmangel erhöhen.

## **Umweltbewusste Ernährung: Alle Faktoren berücksichtigen**

Um ein wirklich nahrhaftes und nachhaltiges Ernährungssystem zu schaffen, ist es entscheidend, über den engen Fokus auf Kohlenstoffemissionen hinauszugehen. Entscheidungsträger sollten mehrere Faktoren in Betracht ziehen, einschließlich des organischen Gehalts des Bodens, der menschlichen Gesundheit und der Funktion des Ökosystems.

Nachhaltige Produktionssysteme sollten die Stärken und Schwächen verschiedener Regionen berücksichtigen und umweltfreundliche Praktiken priorisieren. Um ein solches System zu unterstützen, können Einzelpersonen mit ihrem Geld abstimmen und Gespräche führen, um gängige Missverständnisse auszuräumen. Dieser ganzheitliche Ansatz ist entscheidend für ein gesünderes, gerechteres und nachhaltigeres Ernährungssystem.

**Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](http://fleischundco.at)**