

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

Eine neue Stanford University-Studie schlägt vor, einfache Ernährungsumstellungen könnten den CO2-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.

9]bY'U_hi Y``Y'I bhYfgi W\i b['XYf'GhUbZcfX'I b]j Yfg]hm'gW\`À[h'j cfž XUgg' Y]bZUW\Y'9fbÀ\fi b[gi a ghY``i b[Yb ž'k]Y'X]Y'K U\``j cb < Ø\bW\Yb'UbghY``Y'j cb'F]bXZY]gW\i bX'XYf'5i ghUi gW\'j cb

?i\a]`W\`XifW\`A]`W\U`hYfbUh]jYbžXYb`7C&!:i»UVXfiW_`XYf 9fbÀ\fib[`]b`XYb`JYfY]b][hYb`GhUUhYb`ia`aY\f`U`g`')ı fYXin]YfYb`_ObbhYb"`8cW\`X]YgY`jYfaY]bh`]W\Y]bZUW\Yb @Ogib[YbžcVkc\``cZh`Ub[YbcaaYbžg]bX`aO[`]W\YfkY]gY`b]W\h k]f_`]W\`bUW\\U`h][`ibX`_ObbhYb`VYXYihYbXY`5igk]f_ib[Yb`UiZ 9fbÀ\fib[`ibX';YgibX\Y]h`\UVYb"

GhUbZcfX!GhiX]Y]a : c_i g

8]Y'Ghi X]YžX]Y'8 UhYb'ni f'9fbÀ\fi b['j cb'+"+)''I G!
Ua Yf]_Ub]gW\Yb'?]bXYfb'i bX'9fk UW\gYbYb'j Yfk YbXYhYž
_cbnYbhf]YfhY'g]W\'XUfUi Zž@YVYbga]hhY`'a]h'\O\YfYb
HfY]V\Ui g[UgYa]gg]cbYb'ni ']XYbh]Z]n]YfYb'i bX'gW\`i ['j cfž'g]Y
Xi fW\'@YVYbga]hhY`'a]h'[Yf]b[YfYa '7C&!:i » UVXfi W_'ni
YfgYhnYb"'9g']gh'YXcW\'k]W\h][ž'Y]bYb'[YbUi YfYb'6`]W_'Ui Z'X]Y
@YVYbga]hhY`k U\`'ni 'k YfZYb'i bX': U_hcfYb'k]Y'@UbXbi hni b[ž
K UggYfj YfVfUi W\ž'W\Ya]gW\Y'\dangle di hg'i bX'B\A\fk Yfh'ni
VYfØW_g]W\h][Yb"

< Ø\bW\Yb'jg"F]bXZ`Y]gW\.'9]bY'_ca d`YlY 8YVUhhY

9]b][Y'XYf'j cf[YgW\`U[YbYb'I a ghY``i b[Yb'VY]b\U`hYhYb'XYb
9fgUhn'j cb'< Ø\bW\Yb'Xi fW\'F]bXZY]gW\']b'[Ya]gW\hYb'; Yf]W\hYbZ
Y]bY'9a dZY\`i b[žX]Y']b'`YhnhYf'NY]h'dcdi `Àf'[Yk cfXYb']gh''5VYf
]gh'X]Yg'k]f_`]W\'Y]bY'bUW\\U`h][YfY'i bX'bU\f\UZhYfY'Cdh]cb3'9g
]gh'k]W\h]['ni'\]bhYfZfU[Ybž'cV'< Ø\bW\Ybž'XUg'cZh'j cb'[YbYh]gW\
j YfÀbXYfhYb'; YhfY]XYZUfa Yb'ghUa a hž'X]Y'a]h'<YfV]n]XYb
VY\UbXY`h'k YfXYbž'k]f_`]W\'Y]bY'bUW\\U`h][YfY'K U\``]gh''=a
J Yf[`Y]W\'XUni'[fUgYb'F]bXYf'cZh'Ui Z'ZØf'XYb'5bVUi
i b[YY][bYhYa'@UbX'i bX'X]YbYb'gc'U`g'A]hhY``ni f'5i Zk Yfhi b['j cbDfchY]bž'k Ug'XYa'9fbÀ\fi b[ggmghYa'ni [i hY_ca a h''

 $8 \ Yf' \ Yf[\ `Y]WX \ "j \ cb "< \emptyset \ b \ W \ Yb "i \ b \ X \ F \]b \ XZY \]gWX \ "]gh'k \]Y' \ XYf$ $\ J \ Yf[\ `Y]WX \ "j \ cb "Y \ d \ ZY \ `b "i \ b \ X \ G]fb \ Yb \ "' \ 9g' \ V \ Yb \ Oh][\ h'b]WX \ h'bi \ f'a \ Y \ f' \ A \ Yb[\ Y \ : \ `Y]gWX \ "k \]Y' \]b \ Y'? \ i \ 'ni \ dfc \ Xi \ n]YfY b \ Z'gcb \ XYfb \ X]Y' B \ A \ fghc \ ZZdfc \ Z]Y' \ j \ cb \ "F \]b \ XZY \]gWX' \ i \ b \ X$

9gʻ]ghʻk]W\h]['ni `\]bhYfZfU[YbžʻcV`X]YʻGhUbZcfX!Ghi X]Y`X]YgY
I bhYfgW\]YXY`VYfØW_g]W\h][hžʻk Ybbʻg]Y`VY\Ui dhYhž`XUggʻXYf
5i ghUi gW\j cb`F]bXZY]gW\Xi fW\<0\bW\Yb`g]W\dcg]h]j `Ui Z`XUg
?`]a U`Ui gk]f_Yb`k ØfXY"`9]bY`UbXYfY`5bbU\a Y`]ghž`XUgg
<Ø\bW\Yb`Y]bY`\i a UbYfY`: `Y]gW\cdh]cb`]gh"

8 c W. 'hmd]gW.Y' < Ø\bYfZUfa Ybž'[YbUbbh'A UghVYhf]YVY'ff7 5: C gŁż g]bX'ghfYgg][Y'I a [YVi b[Yb'a]h'gW. 'YW.hYf'@ Zhei U`]hÀh'i bX bUW.hY]`][Yb'5i gk]f_i b[Yb'Ui Z'X]Y' < Ø\bYf"'6Y[f]ZZY'k]Y _AZ][ZfY] 'c XYf': fY]`UbX '[UfUbh]YfYb'_Y]bY'\i a UbY 6Y\UbX'i b[ž'XU'I a ZUb['i bX'Ei U`]hÀh'XYg': fY]`UbXg'c Zh'b]W.h fY[i`]Yfh'g]bX"'=a '; Y[YbgUhn'XUni '[fUgYb'U``Y'ZØf'X]Y : `Y]gW.dfcXi_h]cb'Ui Z[Ync[YbYb'? Ø\Y'ni bÀW.gh'Ui Z'XYf'K Y]XYž i bX' k Y]XY[YZØhhYfhYg 'c XYf' k Y]XY[YgW.`UW.hYhYg 'F]bXZY]gW.Zf]ggh'k Y]hYf\]b'; fUg'V]g'ni f'JYfUfVY]hi b[ž'k Ug'VYggYfY @YVYbgVYX]b[i b[Yb']a 'JYf[`Y]W.'ni '75: Cg'V]YhYh'

A]`WX U`hYfbUh]j Yb. '9]b 'h]YZYfYf'6`]W_ 'Ui Z I a k Y`hUi gk]f_i b[Yb

6Y]a '9fgUhn'j cb'?i\a]`W\'Xi fW\'A]`W\U`hYfbUh]j Yb']gh'Yg'k]W\h][žnk]gW\Yb'YW\hYb'A]`W\dfcXi_hYb'k]Y'?i\!'cXYf'N]Y[Yba]`W\'ibXA]`W\U`hYfbUh]j Yb'ni 'i bhYfgW\Y]XYb"'9W\hY'A]`W\dfcXi_hY'g]bX gY\f'bU\f\UZh'i bX'`]YZYfb'YggYbh]Y``Y'J]hUa]bY'i bX'A]bYfU`]Yb" A]`W\U`hYfbUh]j Ybž']bgVYgcbXYfY'Bi gga]`W\dfcXi_hYž'VYghY\Yb\Ui dhgÀW\`]W\'Ui g'K UggYf'i bX'\UVYb'_Y]bYb'g][b]Z]_UbhYbBÀ\fk Yfh"

8 Yf'J Yf[`Y]W\ `XYf'I a k Y`hUi gk]f_i b[Yb'j cb'A]`W\ i bX
A]`W\ U`hYfbUh]j Yb'gc``hY'ØVYf'X]Y'?c\`YbghcZZYa]gg]cbYb
\]bUi g[Y\Yb'i bX': U_hcfYb'k]Y'XYb'J Yf`i gh'Ub'5fhYbj]Y`ZU`hž'X]Y
NYfghÒfi b['j cb'@YVYbgfÀi a Yb'i bX'X]Y'W\Ya]_U`]Yb]bhYbg]j Y
5 bVUi dfcXi _h]cb'VYfØW_g]W\ h][Ybž'X]Y'U``Y'k Y]hfY]W\YbXY
I a k Y`hUi gk]f_i b[Yb'\UVYb"

; Ygi bX\Y]h`]W\Y`5gdY_hY. : `Y]gW_cbgi a i bX`K c\`VYZ]bXYb

8]Y'Ghi X]Y'VY\Ui dhYhž'XUgg'X]YgY'9fbÀ\fi b[gi a ghY``i b[Yb'X]Y
[YgUa hY'9fbÀ\fi b[gei U`]hÀh'i a '(%\$ı 'j YfVYggYfb'k ØfXYb"'9g
[]Vh'YXcW\'_Y]bY'g][b]Z]_UbhYb'6Yk Y]gY'XUZØfž'XUgg'XYf'J YfnY\f
j cb'F]bXZY]gW\'ni 'gW\`YW\hYb'[Ygi bX\Y]h`]W\Yb'9f[YVb]ggYb
ZØ\fh"

: `Y]gW\!'i bX'A]`W\dfcXi _hY'\UVYb'g]W\'U`g'ZÒfXYf`]W\'ZØf'X]Y ; Ygi bX\Y]h'Yfk]YgYbž']bXYa 'g]Y'Y]b'cfXbi b[g[Ya À» Yg K UW\ghi a 'i bX'Y]bY'bcfa U`Y'9bhk]\W_`i b['i bhYfghØhnYb'i bX'j cf 9f_fUb_i b[Yb'k]Y'<Yfn_fUb_\Y]hYb'i bX'Hmd!&!8]UVYhYg g\W\ØhnYb''=a '; Y[YbgUhn'XUni '_\ObbhY'X]Y'FYXi n]Yfi b['XYg : `Y]g\W_cbgi a g'bi f'ni 'Y]bYf'&ž*ı][Yb'JYff]b[Yfi b['XYf HfY]V\Ui g[UgYa]gg]cbYb'Z \emptyset \fYb'i bX'[`Y]\W\nY]h]['XUg'F]g]_c'j cb B\\fqhcZZa Ub[Y`Yf\O\Yb''

I a k Y`hVYk i gghY'9fbÀ\fi b[.'5``Y': U_hcfYb $VYf\emptyset W_g]WXh][Yb$

I a 'Y]b'k]f_`]W\`bU\f\UZhYg'i bX'bUW\\U`h][Yg'9fbÀ\fi b[ggmghYa ni 'gW\UZYbž']gh'Yg'YbhgW\Y]XYbXž'ØVYf'XYb'Yb[Yb': c_i g'Ui Z ?c\`YbghcZZYa]gg]cbYb'\]bUi gni [Y\Yb"'9bhgW\Y]Xi b[ghfÀ[Yf gc``hYb'a Y\fYfY': U_hcfYb']b'6YhfUW\h'n]Y\Ybž'Y]bgW\`]Y»`]W\'XYg cf[Ub]gW\Yb'; Y\U`hg'XYg'6cXYbgž'XYf'a YbgW\`]W\Yb'; Ygi bX\Y]h i bX'XYf': i b_h]cb'XYg'^2 _cgmghYa g"

BUW\\U`h][Y`DfcXi_h]cbggmghYa Y`gc``hYb`X]Y`GhÀf_Yb`i bX
GW\k\AW\Yb`j\YfgW\]YXYbYf`FY[]cbYb`VYfØW_g]W\h][Yb`i bX
i a k\Y`hZfYi bX`]W\Y`DfU_h]_Yb`df]cf]g]YfYb"`I a `Y]b`gc`W\Yg`GmghYa
ni `i bhYfghØhnYbž'_ObbYb`9]bnY`dYfgcbYb`a]h`]\fYa `; Y`X
UVgh]a a Yb`i bX`; YgdfÀW\Y`ZØ\fYbži a `[\Ab[][Y
A]ggj\Yfgh\AbXb]ggY`Ui gni f\Ai a Yb"`8]YgYf`[Ubn\Y]h`]W\Y`5bgUhn`]gh
YbhgW\Y]XYbX`ZØf`Y]b`[\YgØbXYfYgž`[YfYW\hYfYg`i bX
bUW\\U`h][\YfYg`9fb\A\fi b[ggmghYa"

6 Ygi WX Yb 'G]Y 'i bg 'Ui Z. 'Z`Y]gWX i b X Wc "Uh