

Die Nachhaltigkeit von Nahrungsmitteln muss fair bewertet werden

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Der niederländische Forscher Peter de Jong ist davon überzeugt, dass für die Beurteilung der Nachhaltigkeit von Lebensmitteln, neben dem CO₂-Fussabdruck, auch die für den Menschen tatsächlich verfügbaren Nähr- und Inhaltsstoffe berücksichtigt werden müssen. Gerade bei den tierischen Lebensmitteln, die vielfach einen höheren Gehalt an Proteinen sowie eine bessere biologische Wertigkeit als pflanzliche Nahrungsmittel aufweisen, ist dies entscheidend. Die biologische Wertigkeit ist ein Mass dafür, mit welcher Effizienz die Proteine des jeweiligen Nahrungsmittels in körpereigene Proteine umgesetzt werden können. Je höher die biologische Wertigkeit eines Nahrungsproteins ist, desto niedriger ist auch die tägliche Bedarfsmenge.

Weltweit steht heute die ausreichende Versorgung mit hochwertigen Proteinen, essenziellen Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen im Fokus. Laut der UNO müssen jährlich 3 Millionen Tonnen zusätzliches Protein produziert werden, um den Bedarf zu decken. In diesem Zusammenhang rücken die tierischen Eiweisse in den Fokus, da davon viel weniger zugeführt werden muss, um den Bedarf zu decken, als bei pflanzlichen Lebensmitteln. Selbst wenn der Fussabdruck höher ausfällt, kann es deshalb sinnvoll sein, tierische Nahrungsmittel einzusetzen, führt der Forscher Peter de Jong weiter aus.

Anhand von Berechnungen versuchte ich beim Weizenmehl, beim Geflügelfleisch und bei Eiern, die Aussagen des Wissenschaftlers zu überprüfen. Der Proteingehalt von Mehl beträgt 14 %, derjenige von Geflügelfleisch 22 % und der des Volleis 13 %. Die biologische Wertigkeit bei diesen drei Produkten beträgt 56, 80 bzw. 100. Der durch den Menschen verwertbare Anteil dieser Nahrungsmittel ergibt beim Weizen bei der Vermahlung des Kornes einen Ausbeutungsgrad von 75 %, beim Geflügel einen reinen Fleischanteil von 60 % und beim Ei einen Gewichtsanteil ohne Schale von 90 %. Multipliziert man diese Zahlen pro Nahrungsmittel miteinander, so ergibt sich beim Weizen ein Wert von 5,9 g körpereverfügbares Protein pro 100 g Ausgangssubstanz. Beim Geflügelfleisch liegt dieser bei 10,6 g und beim Ei bei 11,7 g.

Rund 45 % der weltweiten Proteinversorgung beim Menschen erfolgt durch Getreide. Aus diesem Grund stellt sich die Frage, ob es hinsichtlich der biologischen Wertigkeit interessanter wäre, wenn wir, anstatt das Weizenmehl direkt aufzunehmen, den Weizen unserem Geflügel verfüttern würden, um dann das

Fleisch und die Eier zu essen? Die Futterverwertung bei den Geflügelmastrassen liegt bei 1,5. Diejenigen der Legehybriden bei 2,0. Das heisst, mit 1,5 bzw. 2 kg Futter erzeugen wir 1 kg Wachstum bzw. produzieren wir 1 kg Eimasse. Dieser hervorragende Wert ist das Ergebnis einer Futtermischung von verschiedensten Rohstoffen, bei welchen der Weizen eine bedeutende Rolle einnimmt. Im Geflügelfutter werden zudem im Schnitt 10 % Nebenprodukte aus der Nahrungsmittelindustrie eingesetzt, welche durch den Menschen nicht verwertet werden können und ansonsten entsorgt werden müssten. Somit ergibt sich für die Produktion von Geflügelfleisch ein Wert von 7,8 g verwertbares Protein pro 100 g Ausgangsmaterial und für diejenige des Volleis einen Wert von 6,5 g. Bei der direkten Aufnahme des Weizens durch den Menschen erreichen wir bloss einen Wert von 5,9 g. Stellt man auf die tatsächlich umsetzbaren Proteine ab, so ist es also wertvoller, Weizen

über das Mastpoulet oder über die Legehennen zu veredeln, als direkt zu essen. Zudem wird der gesundheitliche Wert eines Nahrungsmittels durch zahlreiche weitere Faktoren wie Gehalte an Mineralstoffen, Vitaminen, Art der Fette usw. bestimmt, bei denen Geflügelfleisch und Eier sehr gut abschneiden.

Berücksichtigt man bei der Beurteilung eines Nahrungsmittels rein die effektive Verwertung der Proteine im menschlichen

Körper und somit den Nutzen der jeweiligen Eiweissquelle, kommt man zum Schluss, dass es aus ernährungsphysiologischer Sicht durchaus sinnvoll ist, pflanzliche Nahrungsmittel über den tierischen Magen zu veredeln.

Es ist Zeit, dass bei der Bewertung von Lebensmitteln bezüglich der Nachhaltigkeit auch andere wichtige Faktoren einbezogen werden. Gerade vor diesem Hintergrund sind die Absichten zu einer erzwungenen Änderung unserer Ernährungsgewohnheiten, welche zu einer massiven Reduktion der tierischen Produkte führen sollen, sehr kritisch zu beurteilen.



Peter Stadelmann,
Geschäftsführer

	Mehl	Geflügel	Eier
Rohproteingehalt Produkt	14 %	22 %	13 %
biologische Wertigkeit des Proteins	56 %	80 %	100 %
Ausbeute des Produkts	75 %	60 %	90 %
effektives körpereverfügbares Protein	5,9 %	10,6 %	11,7 %
Futterverwertung		1,5	2,0
Nebenprodukte im Futter		10 %	10 %
Wertigkeit 1 kg Ausgangsprodukt	5,9 %	7,8 %	6,5 %
Vergleich	100 %	133 %	111 %

