

Kluge Ernährung kann das Klima schonen

Gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse sind für das Klima oft schädlicher als andere Produkte. Für die Gesundheit sind sie aber wichtig. Wer den eigenen CO₂-Fußabdruck gering halten will, kann sich aber dennoch klug ernähren. Auch bei anderen Dingen kann man sparen, etwa bei Flugreisen oder beim Autofahren.

Wir alle benötigen Nahrung, damit unser Körper Energie hat. Welche Lebensmittel wir essen, entscheidet über unseren CO₂-Fußabdruck. Wie schädlich aber sind unterschiedliche Lebensmittel für die Umwelt? Die Ergebnisse sind überraschend: Pro Tag braucht ein Kind ungefähr 2200 Kilokalorien. Wenn man sich einen Tag lang ausschließlich von Zucker ernährt, dann würden dafür nur rund 0,25 Kilogramm CO₂ ausgestoßen. Es wäre außerdem billig. Das benötigte halbe Kilo Zucker pro Tag kostet nur 50 Cent. Gesundere Ernährung setzt mehr CO₂ frei: Um die benötigten Kilokalorien zu erreichen, müsste ein Kind mehr als vier Kilo Äpfel pro Tag essen. Dadurch würden mehr CO₂ emittiert als durch Zucker. Dies ist auch bei Milch der Fall.

In Zukunft nur noch Zucker zu essen, um das Klima zu schonen, ist trotzdem keine gute Idee: Für unsere Gesundheit sollten wir auf zu viel Süßes verzichten und lieber Obst und Gemüse essen. Um durch das eigene Verhalten den CO₂-Ausstoß zu verringern, sollte man bei anderen Dingen sparen: etwa bei Flugreisen oder beim Heizen. Statt mit dem Auto zu fahren, kann man öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad nutzen.

Der Beitrag, den wir durch unsere Ernährung leisten können, um den Klimawandel zu verhindern, ist trotzdem „sehr groß“, sagt WIFO-Forscher Franz Sinabell. „Ein Drittel der Emissionen weltweit geht auf Essen und Nahrung zurück. Wir werden dennoch nicht aufs Essen verzichten, aber wir können klüger essen, indem wir weniger verschwenden.“

Dass sich das Klima verändert, hat für uns Vorteile, aber auch Nachteile. Da es wärmer wird, wird weniger geheizt. In ehemals kühlen Gebieten kann jetzt Obst und Wein angepflanzt werden. Zu den Nachteilen zählt, dass es im Winter weniger oder gar nicht schneit. Dadurch fehlt Weihnachten die Schönheit und für Winteraktivitäten braucht es z.B. Schneekanonen, die der Umwelt sehr schaden. Außerdem gibt es im Sommer viele heiße Tage, zu wenig Regen und heftige Gewitter mit Hagel, was schlecht für die Landwirtschaft ist. Insgesamt überwiegen also die Nachteile.