



Autoren: AG „Klimawandel“ und Ausschuss „Gesundheitskompetenz,
Prävention und Bevölkerungsmedizin“

vom Vorstand der Bundesärztekammer am 14.05.2023 beschlossen

Positionspapier der Bundesärztekammer zur Bedeutung von Ernährung für die menschliche und planetare Gesundheit

Ernährung ist ein Handlungsfeld an der Schnittstelle von individueller und planetarer Gesundheit. Es berührt damit das ärztliche Handeln in besonderer Weise.

Die heute in Deutschland und anderen Ländern mit hohen und mittleren Einkommen weit verbreitete Fehlernährung ist gekennzeichnet durch die Aufnahme energiedichter, hoch verarbeiteter Lebensmittel sowie einen hohen Anteil tierischer Lebensmittel, bei gleichzeitig zu geringem Konsum frischer und gering verarbeiteter pflanzlicher Nahrungsmittel wie Vollkorngetreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Diese Ernährungsweise trägt zu gravierenden gesundheitlichen Problemen bei: Sie fördert die Entstehung von Übergewicht, Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufkrankungen und einigen Krebserkrankungen. Ein Großteil der Erkrankungen in Deutschland ist mitbedingt durch eine ungesunde Ernährung.

Den gravierenden Auswirkungen der Fehlernährung auf die individuelle Gesundheit der Menschen stehen die erheblichen Einflüsse des heutigen Ernährungssystems auf unsere Umwelt gegenüber: Rund ein Drittel aller menschengemachten Treibhausgasemissionen hängen mit der Art und Weise zusammen, wie wir Lebensmittel produzieren, verarbeiten und konsumieren. Die Landwirtschaft ist zudem der wichtigste Treiber der globalen Entwaldung, der Verschmutzung von Gewässern und Böden sowie dem Verlust nutzbarer Trinkwasserreserven. Unsere Ernährung ist daher hauptverantwortlich für den dramatischen Biodiversitätsverlust, den wir aktuell erleben. Die Produktion tierischer Lebensmittel trägt wesentlich zu den negativen Auswirkungen des Ernährungssystems auf unsere Umwelt bei. Tierische Lebensmittel sind für ca. zwei Drittel der Treibhausgasemissionen im Ernährungsbereich sowie ca. 80 % der Landnutzung verantwortlich. Sie sind damit hauptursächlich für die ernährungsassoziierte Überschreitung der planetaren Belastungsgrenzen.

Die zunehmend negativen Auswirkungen globaler und lokaler Umweltveränderungen auf die menschliche Gesundheit (i. S. der planetaren Gesundheit) sind somit zu einem relevanten Teil auf aktuelle landwirtschaftliche Produktionsweisen und Ernährungsmuster zurückzuführen. Diese reichen von den gesundheitlichen Folgen der Klimakrise oder des Artensterbens bis hin zu direkten Effekten landwirtschaftlicher Produktionstechniken, wie den Folgen der Luftverschmutzung durch Ammoniak oder des Konsums nitratbelasteten Wassers. In besonderer Weise hängt unser Ernährungsverhalten zudem mit der Entstehung von neuartigen Infektionskrankheiten und Pandemien zusammen: Intensivtierhaltung sowie die Entwaldung für landwirtschaftliche Flächengewinnung bedingen einen relevanten Anstieg des Risikos von Zoonosen und deren pandemischer Verbreitung. Der breite Einsatz von Antibiotika in der Tierhaltung ist zudem in relevanten Maße an der Entstehung multiresistenter Keime beteiligt, die in der medizinischen Praxis zunehmend zum Problem werden.

All diese Aspekte zeigen, dass ein Wechsel zu stärker pflanzenbasierten Ernährungsweisen erforderlich ist, um die Gesundheit der Menschen auf vielfältige Weise zu schützen. Ohne eine ambitionierte Ernährungswende lassen sich die Ziele des Pariser Klimaabkommens sowie die globalen Biodiversitätsziele nicht erreichen. Zudem würde der Wechsel zu überwiegend pflanzenbasierten Ernährungsmustern mit erheblichen Vorteilen für die Gesundheit der Bevölkerung einhergehen.

Um den Schutz der menschlichen Lebensgrundlagen und der menschlichen Gesundheit heute und in Zukunft zu gewährleisten, ist der Einsatz für eine vollwertige, überwiegend pflanzenbasierte Ernährung beispielsweise nach dem Vorbild der von der EAT-Lancet Kommission entwickelten Planetary Health Diet oder den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Grundvoraussetzung und somit ein zentrales Handlungsfeld für Ärztinnen und Ärzte.

1. Ärztinnen und Ärzte erkennen die zentrale Rolle der Ernährung für menschliche und planetare Gesundheit an

Es ist Aufgabe der Ärztinnen und Ärzte, sich für den Schutz und die Wiederherstellung der Gesundheit ihrer Patientinnen und Patienten und der Bevölkerung als Ganzes einzusetzen. Das schließt den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen mit ein. Es gibt einen wissenschaftlichen Konsens über die schwerwiegenden Folgen heute vorherrschender Ernährungsmuster in Bezug auf Krankheitslast und Klima-, Biodiversitäts- und Umweltkrise. Ernährung muss daher fach- und berufsübergreifend einen hohen Stellenwert in allen medizinischen Bereichen erhalten. Die Ärzteschaft bekennt sich zur Ernährungswende, bildet sich entsprechend inhaltlich fort und setzt Ernährung auf die Agenda von Praxen, Krankenhäusern, Qualitätszirkeln, Berufsverbänden, Fachgesellschaften und Ärztekammern.

In diesem Zusammenhang übernehmen Ärztinnen und Ärzte auch Funktionen als Wissenschaftler und Lehrende. Es ist notwendig, evidenzbasierte Ernährungsmedizin und -beratung zu stärken. Ernährungsthemen sollten zudem stärker in die medizinische Aus-, Fort- und Weiterbildung integriert werden.

2. Ärztinnen und Ärzte integrieren Ernährungsberatung in ihr alltägliches Handeln

Beratung von Patientinnen und Patienten ist eine der Kernaufgaben von Ärztinnen und Ärzten im ambulanten und stationären Bereich. Dabei spielt Ernährung als einer der Eckpfeiler von gesundheitsförderlichem Verhalten eine Schlüsselrolle. Angepasst an die Situation des Patienten sollte auf das präventive und entsprechend der vorliegenden Erkrankung auch das therapeutische Potential einer Ernährungsumstellung hingewiesen, und Patientinnen und Patienten und/oder ihre Bezugspersonen bei der praktischen Umsetzung unterstützt werden. Bei Bedarf sollten Angebote der Ernährungsberatung genutzt werden. Eine Integration von planetaren Aspekten, im Sinne der klimasensiblen Gesundheitsberatung, gehört situativ ebenfalls dazu.

3. Ärztinnen und Ärzte setzen sich für eine gesunde und nachhaltige Verpflegung in Kliniken und Kantinen ein

In medizinischen sowie anderen Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung sollte eine Kost angeboten werden, die Vorbildcharakter hat in Bezug auf den Schutz und die Förderung der individuellen und der planetaren Gesundheit. Dabei gilt es auch krankheitsbedingte Mangelernährung zu verhindern. Ärztinnen und Ärzte setzen sich für eine gesundheitsförderliche und ökologisch nachhaltige Ernährung ein. Hierbei können die Vorgaben der Planetary Health Diet oder die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als Orientierung dienen.

4. Ärztinnen und Ärzte engagieren sich auf gesellschaftlicher Ebene für die Ernährungswende

Gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen haben einen wesentlichen Einfluss auf die Ernährung und das Risiko für ernährungsmitbedingte Erkrankungen. Evidenzbasierte, von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und anderen Fachorganisationen empfohlene Public Health-Maßnahmen können helfen, eine gesunde und nachhaltige Ernährung für alle im Alltag verfügbar, zugänglich, bezahlbar und attraktiv zu machen. Hierzu zählen u. a. Maßnahmen zur Verbesserung der Kita- und Schulverpflegung, praxisorientierte Ernährungsbildung, Werberegulierungen und steuerliche Instrumente. Ärztinnen und Ärzte sollten ihre Verantwortung auf gesamtgesellschaftlicher Ebene wahrnehmen und sich mit ihrer spezifischen Fachexpertise in den öffentlichen Diskurs und in entsprechende politische Entscheidungsfindungsprozesse einbringen, und so zur Schaffung gesundheitsförderlicher gesellschaftlicher Rahmenbedingungen für die Ernährungswende beitragen.