

Lebensmittelvielfalt nützen

Utl.: Tag der Lebensmittelvielfalt am 31. Juli holt Leistungen der Produzenten vor den Vorhang. Abwechslungsreiche Ernährung fördert Gesundheit und Nachhaltigkeit. =

Wien (OTS) - Die Menschen können heutzutage aus einer Vielfalt an Lebensmitteln wählen. Das ist aber keinesfalls selbstverständlich, wie nicht zuletzt die Corona-Krise mit leeren Regalen gezeigt hat. Der Deutsche Lebensmittelverband hat daher letztes Jahr am 31. Juli den Tag der Lebensmittelvielfalt ausgerufen, um die Leistungen der gesamten Wertschöpfungskette vor den Vorhang zu holen. "Seien es die mannigfaltigen Möglichkeiten für einen bunten Speiseplan oder die Diversität von Ökosystemen und Arten: Vielfalt ist ein hoher Wert. Denn Vielfalt fördert Synergien und Resilienz, bringt unterschiedliche Stärken zusammen und macht Systeme nachhaltiger", so Marlies Gruber, Geschäftsführerin des forum. ernährung heute (f.eh). Anlässlich des Aktionstages nennt das f.eh wesentliche Punkte, die dafür sprechen, die Vielfalt des Lebensmittelangebots wertzuschätzen und in vollen Zügen zu genießen.

Vielfalt fördert Gesundheit

Es hat bereits den Status eines Mantras offizieller Ernährungsempfehlungen: Von überall etwas und von nichts zu viel. "Schließlich liefert kein einziges Lebensmittel alle Nährstoffe, die wir brauchen. Dementsprechend lässt sich auch nicht in gesunde oder ungesunde Lebensmittel einteilen. Vielmehr können nur Essmuster entsprechend kategorisiert werden, weil Menge und Frequenz ins Spiel kommen", so Marlies Gruber. Das breite Angebot - ob am Markt, im Supermarkt, online oder in der Gastronomie - ermöglicht es, die individuellen und situationsspezifisch richtigen (Kalorien-)Mengen auszuwählen sowie Geschmacksvorlieben oder diätetischen Bedürfnisse zu befriedigen. "Folgt man dem Konzept der Vielfalt, so sorgt das in aller Regel für eine bedarfsdeckende Nährstoffversorgung, freut den Gaumen und fördert die Gesundheit", so Marlies Gruber. Denn mit der Nahrung ändert sich auch das Mikrobiom in seiner Vielfalt und Zusammensetzung. Dabei gilt das Motto: je abwechslungsreicher, desto besser. Zudem schützt eine hohe Diversität vor Störungen, die zu einer Reihe von Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes oder ein fehlreagierendes Immunsystem führen können.

Abwechslung fördert Biodiversität

Neben dem Klimawandel ist der Biodiversitätsverlust als größte kritische globale Umweltbedrohung zu sehen. In der Farm-to-Fork- und der Biodiversitätsstrategie hat die Europäische Kommission entsprechend Zusammenhänge der Ernährungskultur mit der Agrobiodiversität verdeutlicht und klare Ziele für den Erhalt der Vielfalt formuliert. "Mit einer vielfältigen und ausgewogenen Ernährung - was Pflanzenarten und -sorten sowie Tierrassen betrifft - fördern wir nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Biodiversität, robustere Ökosysteme und damit ein resilientes Ernährungssystem", betont Marlies Gruber.

Über den [f.eh-Newsletter]

(<http://newsletter.forum-ernaehrung.at/m/7764673/>) sowie [forum-ernaehrung.at] (<http://www.forum-ernaehrung.at/>) ist ein Potpourri an Beiträgen zum Wert der Vielfalt in der Ernährung - über die globale und kulturelle Perspektive, einzelne Lebensmittel sowie deren Zubereitung und Verarbeitung - abrufbar.

~

Rückfragehinweis:

forum.ernaehrung heute
Dr. Marlies Gruber
Schwarzenbergplatz 6, 1037 Wien
Tel.: +43 (1) 712 33 44 bzw. +43 664 394 56 36
presse@forum-ernaehrung.at
www.forum-ernaehrung.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/1830/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0090 2021-07-29/11:14

291114 Jul 21

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20210729_OTS0090