

**Wie eine Gesundheitsinitiative zum Schutz des Klimas beiträgt / Prof . Glaeske: „Prävention ist ein wirksames Rezept“ / LANCET-Empfehlungen und „Länger besser leben.“-Ziele der BKK24 passen zusammen**

Im Frühjahr 2019 erschien in einer der weltweit renommiertesten Medizinzeitschriften, dem LANCET, eine wissenschaftliche Auswertung zu den weltweiten Ernährungsgewohnheiten. Dabei wurden vor allem die Empfehlungen berücksichtigt, die von internationalen Experten als besonders sicher bzw. vielversprechend für eine Prävention von chronischen Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems, von Diabetes und Krebs wirksam sind. Dabei wurde auch berücksichtigt, wie nachhaltig und klimaneutral die empfohlene Ernährung ist. „Und das Interessante daran“, betont Prof. Gerd Glaeske, “diese Empfehlungen stimmen mit den Zielen von „Länger besser leben.“ bestens überein.“ Mit „Länger besser leben.“ meint der Leiter des gleichnamigen Institutes an der Universität Bremen das Präventionsprogramm der Krankenkasse BKK24. Bei Initiierung des Programms wurden die Ergebnisse der europaweiten EPIC-Studie zugrunde gelegt, dass Bewegung, Rauchverzicht, reduzierter Alkoholkonsum und eine Ernährung mit viel Gemüse und Obst bis zu 14 Jahren an zusätzlicher Lebenserwartung bringen können.

Die aktuelle Auswertung im LANCET ergänzt diese Empfehlungen jetzt: Danach sollten besonders stärkehaltige Gemüse möglichst reduziert oder vermieden werden. Außerdem sollte der Verzehr von Produkten, die aus Getreide hergestellt werden, wie beispielsweise Brot, Nudeln und Kuchen verringert werden, aber auch Kartoffeln, Reis, Mais und getrocknete Hülsenfrüchte. Sinnvoller seien dagegen nicht-stärkehaltige Gemüse, nämlich zum Beispiel grünes Blattgemüse und grüne Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Kohl, Karotten, Tomaten, Paprika, Zucchini, Lauch, Artischocken, Sellerieknollen, Steckrüben und Kohlrabi. Zuzulegen gilt es auch bei „fettem“ Fisch und bei Obst, während „rotes Fleisch“ je nach Empfehlung noch immer zu viel gegessen wird. Dazu gehört Fleisch von Rind, Schwein und Schaf.

„Schon seit längerer Zeit gibt es Studien zum Zusammenhang zwischen Fleischverzehr, vor allem von rotem Fleisch, und dem Risiko, an Krebs zu erkranken. Zudem ist es ja auch schon seit langem bekannt, dass die intensive Fleischproduktion, vor allem von Rindfleisch und Schweinefleisch, auch unsere Umwelt belastet und schädigt“, bewertet Prof. Glaeske. Auch die Rodung großer (Ur-)  
Waldgebiete, um notwendige Weideflächen anzulegen oder Viehfutter wie Soja anzubauen, sieht er kritisch. „Wenn die „Länger besser leben.“-Initiative der BKK24 also empfiehlt, eher Gemüse als Fleisch zu verzehren und dann weißes Fleisch oder Fisch zu bevorzugen, wenn gleichzeitig stärkearmes Gemüse und unverarbeitete, zuckerreduzierte Lebensmittel begünstigt werden, ist das nicht nur ein Vorteil für unsere persönliche Gesundheit, sondern trägt auch zum Schutz unseres Klimas bei.“

Zusammenfassend sieht Prof. Glaeske in Prävention ein „wirksames Rezept“, vor allem wenn die übrigen Tipps zu Bewegung, Ernährung, Alkohol und Rauchen des „Länger besser leben.“-Programms der BKK24 berücksichtigt würden.

***Kontakt***

„Länger besser leben.“-Institut

an der Universität Bremen

Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske

E-Mail: glaeske@uni-bremen.de

Telefon: 0421 218 58558

www.socium.uni-bremen.de

www.bkk24.de/lbl-institut