

Vitalstoff Journal

Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Schlechte Ernährung und Gesundheitsrisiko (2)

Schlechte Ernährung und Gesundheitsrisiko (2)

Heute erhalten Sie Teil 2 des Gesundheitsbriefs zu diesem Thema.

Teil 1 finden Sie im Archiv der Gesundheitsbriefe.

Ernährung ändern

In einem Vorwort des Berichts sagt James Wharton, ein Minister im britischen Entwicklungshilfeministerium, dass die Kosten der Unterernährung in Bezug auf die verlorene nationale Produktivität signifikant sind, sie liegen zwischen 3% und 16% des Bruttoinlandprodukts jährlich in Afrika und Asien.

Insgesamt betragen die Verluste ungefähr 10% des Bruttoinlandprodukts, das entspricht den fortlaufenden Auswirkungen der weltweiten Finanzkrise.

Versuche, Unterernährung zu bekämpfen, konzentrierten sich manchmal darauf, die Kalorien auf Kosten der Verbesserung der Ernährung insgesamt zu erhöhen. In vielen Ländern verlagerte sich deshalb eine weitverbreitete Unterernährung sehr schnell auf ein anderes schwerwiegendes Problem: Fettleibigkeit.

In China, wo sich die Ernährungsweise in den letzten Jahren schnell verändert hat, zeigen Hochrechnungen, dass im Jahr 2030 die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig oder fettleibig sein wird. Weltweit deuten Schätzungen darauf hin, dass die Anzahl der Personen mit Übergewicht und Fettleibigkeit von 1,3 Milliarden im Jahr 2005 auf 3,3 Milliarden angestiegen ist – ungefähr ein Drittel der Bevölkerung.

Obwohl einige Probleme durch die wirtschaftliche Entwicklung entschärft werden, kann die Ernährungsweise sich verschlechtern – und dies ist oft der Fall – wenn die Länder reicher werden. Auch wenn die Menschen mehr Früchte und Gemüse essen wird der Effekt durch den steigenden Verzehr von Lebensmitteln mit niedriger Qualität in den Schatten gestellt, wie das Gremium berichtet.

Die Verstädterung verführt viel mehr Menschen dazu, vorwiegend industriell verarbeitete Lebensmittel zu verzehren, einschließlich Essen von Straßenküchen, das einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Salz hat und ein erhöhtes Risiko birgt, verfälschte Lebensmittel und eine Infektion zu bekommen.

Prof. Haddad ergänzt, dass die Ballung von Menschen in den Städten außerdem Lebensmittelfirmen und Supermärkte anlockt. „Stark industriell verarbeitete Lebensmittel mit einer langen Haltbarkeit und vielen Kalorien, aber einem geringen Nährwert, maximieren den Gewinn“, sagt er. „Supermarktkunden sind einige der mächtigsten Personen, die über die Ernährung der Nation bestimmen.“ Und tatsächlich ist in der Welternährung die Anzahl der Lebensmittel, die eine industrielle Herstellungsstufe durchlaufen, ansteigend.

Länder mit niedrigem, mittlerem Einkommen zeigen das schnellste Wachstum bei industriell hergestellten Lebensmitteln, die Kalorien, Zucker, Salz und Fett beisteuern – z. B. Kekse, Imbissriegel und Konditorwaren. Im Jahr 2000 gab es in Ländern mit höherem, mittlerem Einkommen bereits ein Drittel der „sehr stark industriell verarbeitenden“ Lebensmittel und Getränke der Länder mit hohem Einkommen – z. B. Eiskrem, Süßgetränke und süße und würzige Snacks – doch im Jahr 2015 waren es schon mehr als die Hälfte.

Weit verbreiteter Hunger

Das Global Panel sagt für die steigende Bevölkerungszahl eine dramatische Verschlechterung der Situation für die nächsten 20 Jahre voraus – die Hälfte der Weltbevölkerung wird unterernährt sein.

Im Jahr 2050 werden in Afrika und Asien 2 Milliarden Menschen mehr zu ernähren sein. Das Gremium behauptet, dass Indizien darauf hindeuten, dass der Klimawandel außerdem eine halbe Million mehr Todesfälle herbeiführen wird, meistens in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen.

Weltweite Studien, so das Gremium, zeigen Ernteerträge auf, die von den klimatischen Veränderungen in den Tropengebieten, wo der Hunger am weitesten verbreitet ist, negativ beeinflusst werden; aber das Gremium räumt auch ein, dass die Erträge woanders gesteigert werden könnten.

Der Bericht deutet auf eine Gefahr hin: Bis zum Jahr 2050 könnten durch die voraussichtlichen Auswirkungen erhöhter Kohlendioxidwerte in der Atmosphäre auf den Zinkgehalt im Getreide sowie in Knollen- und Hülsenfrüchten 138 Millionen Menschen zusätzlich dem neuen Risiko eines Zinkmangels ausgesetzt sein.

Die Menschen müssen ernährt werden und nicht einfach nur gefüttert

- Das bedeutet einen höheren Verzehr von Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, Ballaststoffen, Nüssen, Samen und Eiweiß, das wenig gesättigte Fette hat.
- Hinzugefügter Zucker, zuckerhaltige Snacks und Getränke, übermäßig viel Salz und industriell verarbeitetes Fleisch sollten reduziert werden.
- Babys sollten gestillt werden – wenn möglich – mindestens 6 Monate lang.

Manchen Ländern ist es weitestgehend gelungen, Entwicklung mit einer gesunden Ernährung zu kombinieren.

Das Gremium führt Südkorea an; das Land hat sich in den vergangenen paar Jahrzehnten von niedrigen zu mittleren zu hohen Einkommensstufen bewegt, und zwar auf eine Art und Weise, welche die Versorgung mit relativ erschwinglichen und bezahlbaren Lebensmitteln hoher Qualität unterstützt hat. Der Anteil der Bevölkerung mit Fettleibigkeit konnte bei ungefähr 6% gehalten werden. Wir leben in einer Welt, in der Hunger und Fettleibigkeit in zunehmendem Maß das gleiche Gebiet bevölkern.

Während viele Menschen aufgrund von Lebensmitteln minderer Qualität an Krankheiten erkranken, die zur Invaliddität führen und lebensverkürzend sind, trägt Unterernährung zum Tod von fast der Hälfte der 16.000 Kinder unter 5 Jahren bei, die täglich sterben. Dies ist der Preis für eine schlechte Ernährung, so dass geschätzt werden kann, dass man für jeden Dollar, der in die Ernährung investiert wird, 16 Dollar zurückbekommt.

Das Global Panel beharrt darauf, dass die Bekämpfung von Mangelernährung eine moralische Notwendigkeit ist, und es sagt auch, dass es eine wirtschaftliche Priorität gibt.

Bewährte Vitaminzusammensetzungen

Unter anderem kann eine Detox-Kur mit ausgewählten, hochwertigen Inhaltsstoffen dabei helfen, schädliche Stoffe auszuschwemmen und unseren Körper wieder in Balance zu bringen. Wer sich für eine vegetarische oder vegane Lebensweise entschieden hat, kann auf Vitaminzusammensetzungen mit Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin B2 und Vitamin B12 sowie weiteren Mineralstoffen zurückgreifen, um einen möglichen Vitamin- und Nährstoffmangel aufgrund des Verzichts auf tierische Lebensmittel entgegenzuwirken. Im Alter können bewährte Vitaminzusammensetzungen dabei helfen, das Gehirn und die Konzentration zu unterstützen. Doch welche Vitamine wirken wirklich? Schauen Sie sich bei uns um! In unserem Angebot finden Sie unterschiedliche Vitaminkomplexe mit erprobten Zusammensetzungen, die Sie in unterschiedlichen Lebenslagen unterstützen.

Hier finden Sie unsere Empfehlungen zur Grundversorgung
