

DIE ERNÄHRUNGSFRAGE

Fit und gesund – abwechslungsreich und ausgewogen essen!

Was bedeutet die 3-R-Strategie?

DIE ANTWORT

Hinter der 3-R-Strategie versteckt sich eine Methode, mit der der Konsum von Lebensmitteln tierischer Herkunft angepasst werden kann, ohne dass der Genuss oder die Vielfalt darunter leiden. Die drei R stehen dabei für Reduce, Remix, Replace – Verringern, Kombinieren und Ersetzen. Reduce heißt, durch kleinere Portionsgrößen weniger tierische Produkte zu essen. Remix bedeutet die Kombination tierischer und pflanzlicher oder alternativer Zutaten in Mahlzeiten, und Replace meint den vollständigen Ersatz tierischer Produkte durch Alternativen. Diese Strategie hat der Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat im Juli vorgestellt. Die Experten richten sich damit sowohl an Akteure in Politik und Wirtschaft als auch an die Allgemeinbevölkerung. Ziel ist es, schrittweise eine nachhaltige und flexible Ernährungsweise für alle Bevölkerungsgruppen möglich zu machen, bei der es nicht um ein „Entweder-oder“, sondern ein „Sowohl-als-auch“ geht. Wichtig dafür sei jedoch, dass entsprechende alternative Lebensmittel gut verfügbar seien, es ausreichend Vielfalt ge-



be und die nachhaltigeren Alternativen auch alltagstauglich seien, betonen die Experten. Die Wissenschaftler halten zudem ein staatliches Klimabel für sinnvoll, das den Wechsel zu ressourcenschonenden Produkten erleichtert.



Kirsten Bechtold ist PTA und Diplom Oecotrophologin. So liegt es nahe, dass ihr Wissen in der Redaktion von DAS PTA MAGAZIN immer dann gefragt ist, wenn es um das Thema Ernährung geht.

Rat der Expertin

Die 3-R-Strategie ist ein pragmatischer Weg, Umwelt und Gesundheit zu schützen und gleichzeitig individuelle Ernährungsstile zu berücksichtigen. Niemand muss dazu seinen Lebensstil komplett ändern. Das ist positiv zu bewerten. Doch trotz der vermeintlich einfachen Ansage „Reduce – Remix – Replace“ ist die Umsetzung für Konsumenten aus meiner Sicht nicht ganz so leicht: Die Kombination tierischer und pflanzlicher/alternativer Lebensmittel sowie der vollständige Ersatz tierischer Produkte gegen Alternativen setzt nach wie vor Ernährungswissen voraus, um nicht bei bestimmten Nährstoffen wie Eisen oder B-Vitaminen in ein Defizit zu geraten. Nicht sinnvoll ist es zudem, wenn im Rahmen der Strategie hochverarbeitete Fleischalternativen verzehrt werden. Diese sind in aller Regel ernährungsphysiologisch nicht besser als hochverarbeitete Fleischprodukte. Wird das berücksichtigt, ist die 3-R-Strategie jedoch ein sinnvoller Ansatz hin zu einer nachhaltigen Ernährung für alle.