

Veränderung in den letzten 50 Jahren

In Mitteleuropa haben sich die Menschen über tausende von Jahren überwiegend pflanzlich ernährt. Fleisch, Geflügel und Fisch (ausgenommen Küstenregionen) waren nur in kleinen Mengen erhältlich und stellten niemals das Hauptnahrungsmittel dar. Allerdings galt Fleisch im Mittelalter als Zeichen von Wohlstand.

Während sich die Menschen in der Vergangenheit selbst um den Anbau ihrer Lebensmittel bemühten, denn sie waren meist Selbstversorger, oder tauschten Nahrungsmittel ein und verarbeiteten sie stets frisch, ist vor ca. 50 Jahren eine entscheidende Änderung eingetreten.

Die Industrie übernahm diese Rolle der Nahrungsbereitstellung. Sie kann mehr und schneller produzieren. Das macht große Anbaufläche und eine massenhafte Produktion von Obst, Gemüse, Getreide notwendig, die aber wiederum anfälliger sind für Krankheiten und Schädlinge. Dagegen gibt es chemische Pestizide z.B.

- Getreide, Obst, Gemüse vor Insekten (Insektizide) - Nagetiere (Rodentizide)
- Unkraut (Herbizide), - Pilzbefall (Fungizide)
- gegen Milben (Akarizide) - Schnecken (Molluskizide)

Des Weiteren wurde es möglich Lebensmittel künstlich herzustellen oder mit Zusatzstoffe anzureichern. Die am häufigsten in Lebensmitteln enthalten Zusatzstoffe sind:

- Farbstoffe - Verdickungsmittel
- Emulgatoren - Geschmacksverstärker
- Stabilisatoren - Konservierungsmittel
- Geliermittel - Süßungsmittel
- Antioxidantien

Zudem gilt die Geiz-ist-geil Mentalität, die haben Lebensmitteldiscounter zusätzlich angeheizt. Je billiger umso besser lautet heute die Devise. Die Qualität bleibt auf der Strecke. Heutzutage muss es ja meist schnell gehen und „zum Glück“ auch nicht mehr frisch zubereitet werden, das Menü ist fix fertig, hält sich über Monate, muss nur noch aufgewärmt werden in der Mikrowelle... und guten Appetit.

Auch steigende Umweltverschmutzung belasten die Qualität des Lebensnotwendigen Sauerstoffes.

Bewegungsmangel macht sich bemerkbar. Der Mensch sitzt und bewegt sich um zwei Drittel weniger als vor 100 Jahren.

Denn während vormals die Menschen erst durch Bewegung an ihre Nahrungsmittel gelangten ist heutzutage der Konsum ohne jegliche Anstrengung möglich. Dabei ist der Mensch doch zum Laufen geboren. Überleben war vormals eine Frage der „Sportlichkeit“.

körperlich schwere arbeiten werden immer weniger, und wer nicht den Ausgleich im Sport sucht und sich nicht bewegt wird Probleme bekommen.

Das liegt daran das der menschliche Körper bewegt werden muss, sonst baut er ab.

Problematik Ernährung/Gesundheit

Heute stirbt jeder Zweite an den Folgen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. 25 Prozent aller Todesursachen sind auf Krebserkrankungen zurückzuführen.

Aber was hat diese Entwicklung mit Ernährung zu tun? Werden die Menschen heute nicht wesentlich älter als früher und hat dies nicht auch seine Ursachen zum einen in der medizinischen Versorgung, aber auch in der ausreichend zur Verfügung stehenden Nahrung? Ein Vergleich der Todesursachen in den Industrie- und Entwicklungsländern, angefertigt vom Berliner Institut für Bevölkerung und Entwicklung, zeigt dabei die Unterschiede.

Aus aktuellen Grafiken lässt sich deutlich erkennen, dass zwischen den Industrie- und Entwicklungsländern bezüglich der Sterblichkeit große Unterschiede bestehen. Während in Industrieländern ca. 70 Prozent an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Krebs sterben, sind es in den Entwicklungsländern 20 Prozent. Dort herrschen dafür andere Probleme, Infektionskrankheiten auf Grund von mangelnden hygienischen Bedingungen sind Hauptursache für eine hohe Sterblichkeit.

Da zur Energiegewinnung in der menschlichen Zelle, etwas vereinfacht, nichts anderes verwendet wird als aufgenommene Nahrung und Sauerstoff (Atemluft), und die Zusammensetzung der Luft weltweit gleich ist, ist es naheliegend, dass die zugeführte Nahrung den Unterschied ausmacht.