

Gesunde Ernährung und Wohlbefinden beeinflussen kommende Generationen

Jede Handlung hat Konsequenzen, und das gilt sogar im Hinblick darauf, wie sich unsere Ernährung auf die Menschen auswirkt, die nach uns geboren werden.

Ihre heutige Ernährung wird sich auf den Körper und die Welt Ihrer Kinder und Enkel auswirken. Von der Epigenetik bis zur ökologischen Nachhaltigkeit werden Ihre eigenen Essgewohnheiten – im Guten wie im Schlechten – zukünftige Generationen beeinflussen. Innerlich beeinflusst die Ernährung unsere Gesundheit. Das wissen wir alle. Aber ist Ihnen auch bewusst, dass die Ernährung uns nachweislich auf genetischer Ebene beeinflusst? Die DNA, die Grundlage dessen, wer wir sind, und die Gene, die wir an unsere Kinder weitergeben, werden von der Ernährung beeinflusst. Es ist verständlich, dass das, was wir heute essen, unsere Kinder in der Zukunft beeinflussen wird.

Schwangere Mütter sind besonders gefordert, sich gesund zu ernähren, da die Nährstoffe, die sie zu sich nehmen, direkt an den Fötus weitergegeben werden. Werdende Väter tragen jedoch eine weniger direkte, aber ebenso wichtige Verantwortung für ihre Kinder. Es hat sich gezeigt, dass die Ernährung eines Mannes, die er bereits vor der Geburt seiner Kinder zu sich nimmt, Auswirkungen auf seine Kinder nach der Geburt hat.¹

Gute Ernährung kann mehrere Generationen beeinflussen

Ab den 1930er Jahren führte Dr. Francis M. Pottenger eine 10-jährige Studie durch, in der er die Auswirkungen der Ernährung auf Katzen über mehrere Generationen hinweg untersuchte. Dr. Pottengers endgültige Ergebnisse zeigten, dass die Fütterung

von Katzen mit nährstoffarmer Nahrung bereits nach einer Generation zu Ernährungsschäden führte. Nach der dritten Generation waren alle Katzen nicht mehr in der Lage, sich fortzupflanzen. Trotz großer Unterschiede im Stoffwechsel von Katzen und Menschen können wir aus seiner Studie eindeutig schließen, dass die Qualität der Ernährung in einer Generation starke Auswirkungen nicht nur auf eine, sondern möglicherweise auf mehrere Generationen hat.

Mehrere Studien haben gezeigt, wie gesunde Ernährung und Wohlbefinden an zukünftige Generationen weitergegeben werden können und wie sich gute Ernährung positiv auf die Gesundheit von Babys auswirken kann. ²

Die Bedeutung einer gesunden Ernährung

Nach ihrer Geburt profitieren unsere Kinder und Enkelkinder von einer gesunden Ernährung. Kinder, die in Familien aufwachsen, in denen die Familie an den meisten Abenden zusammensitzt und gemeinsam eine gesunde Mahlzeit isst, neigen viel eher dazu, später im Leben dasselbe gesunde Verhalten an den Tag zu legen.

Auch sie werden gesunden Familienmahlzeiten Priorität einräumen und diese Einstellung dann an ihre eigenen Kinder weitergeben.

Von außen betrachtet kann eine gesunde, umweltbewusste Ernährung die Welt beeinflussen, in der zukünftige Generationen leben. Landwirtschaft und Ackerbau haben sich seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs rasant entwickelt, als Forscher entdeckten, dass sich aus Stickstoff, Phosphor und Kalium (aus Sprengstoffen) hervorragende Düngemittel herstellen ließen, die enorme Ernteerträge ermöglichten. Seitdem haben selektive Züchtung und Gentechnik landwirtschaftliche Praktiken hervorgebracht, die sich stark von dem unterscheiden, was unser Körper und unsere Umwelt gewohnt sind.

Generation Gesundheit und Wellness

Während riesige Agrarkonzerne auf nicht nachhaltige Methoden umsteigen, um ihren Profit zu maximieren, ist eine Gegenkultur entstanden, die zu einer natürlicheren Art der Nahrungsmittelproduktion zurückkehren möchte. In der nachhaltigen, biologischen, lokalen Landwirtschaft werden keine synthetischen Pestizide, Herbizide oder Düngemittel verwendet.

Landwirte wenden beim Frucht- und Feldwechsel oft alte Techniken an, die auf einem natürlichen Austausch der Bodennährstoffe beruhen und nachhaltiger sind als eine alljährliche Düngung.

Fleisch, Obst und Gemüse aus diesen Quellen sind in der Regel etwas teurer. Aber aufgrund des Gesetzes von Angebot und Nachfrage werden diese Preise umso niedriger, je mehr Menschen sich so ernähren. Je mehr Menschen beim Lebensmittelkauf umweltfreundlich vorgehen, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir unseren Kindern einen gesunden Planeten hinterlassen.

Du bist, was du isst

Wir alle kennen das Sprichwort „Du bist, was du isst“. Eine etwas aufgeklärtere Version wäre vielleicht: „Du, deine Kinder und deine Enkelkinder sind, was du isst.“ Eine gesunde Ernährung aus nachhaltigen Quellen wird sich auf die Welt und die Gesundheit kommender Generationen auswirken. Wenn man bedenkt, wie eng gesunde Ernährung und Wohlbefinden miteinander verbunden sind, nicht nur für Sie, sondern auch für diejenigen, die nach Ihnen kommen, ist dies ein weiterer wichtiger Grund, warum wir alle darauf achten sollten, was wir unserem Körper zuführen.

1. Gunnar Kaati, Lars Olov Bygren, et al. „Transgenerationale Reaktion auf Ernährung, frühe Lebensumstände und Langlebigkeit.“ European Journal of

Human Genetics (2007) 15, 784–790 ;↵]

2. [↵]

Meine Empfehlung

Esse täglich die Farben des Regenbogens

Seit August 2020 war ich in keinen Supermarkt mehr einkaufen.

Ich kaufe ausschließlich meine Lebensmittel beim Biolandhof Agena – Dreyer in Krummhörn.

Im Juni 2024 haben wir den Hof besucht und nahmen an einer Hofführung teil. Herr Dreyer hat uns sehr viel über den Hof erzählt und uns durch die Hallen, wie auch zu den Feldern und Hühnern geführt.

Schauen Sie einfach mal auf die Webseite des Biolandhofs

über diesen Link erfahren Sie immer mal wieder, was gerade für Arbeiten anstehen.