

DIE ZUKUNFT DER WELTGESUNDHEIT



Die Welt befindet sich in einer Gesundheitskrise. Im Jahr 2021 waren 536 Millionen Menschen von Diabetes betroffen und diese Zahl soll bis 2045 auf 783 Millionen ansteigen – das sind 12,2% der Weltbevölkerung (1). Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache und für 1 von 5 Todesfällen verantwortlich (2). Jedes Jahr wird bei 20 Millionen Menschen Krebs diagnostiziert, und die Hälfte von ihnen stirbt (3). Es wird erwartet, dass bis 2030 eine Milliarde Menschen mit Adipositas leben werden, wobei die Tendenz von Jahr zu Jahr zunimmt (4). Insgesamt töten diese nichtübertragbaren Krankheiten jedes Jahr 41 Millionen Menschen, was 74% aller Todesfälle entspricht. Insgesamt fordern nicht übertragbare Krankheiten (NCDs) jährlich das Leben von 41 Millionen Menschen, was 74% aller Todesfälle ausmacht (5).



Ungesunde Ernährung ist die größte globale Krankheitslast und trägt mehr zu Krankheit und Tod bei als ungeschützter Geschlechtsverkehr, Drogen- und Tabakkonsum zusammen (6).

Während diese Statistiken beunruhigend sind, gibt es eine Lösung für diese Epidemie von Zivilisationskrankheiten – und sie beginnt mit Ihnen, dem Gesundheitsdienstleister. Die meisten dieser Erkrankungen können durch eine Änderung des Lebensstils verhindert oder sogar rückgängig gemacht werden. Der wichtigste Risikofaktor für diese Erkrankungen ist eine falsche Ernährung. Ungesunde Ernährung ist die größte globale Krankheitslast und trägt mehr zu Krankheit und Tod bei als ungeschützter Geschlechtsverkehr, Drogen- und Tabakkonsum zusammen (6).

Durch die erfolgreiche Befähigung der Menschen, mit dem Rauchen aufzuhören, den Alkoholkonsum stark einzuschränken, sich mehr zu bewegen und sich gesund zu ernähren, könnten bis zu 80% der Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes und bis zu 40% der Krebsfälle verhindert werden (7).



Die Lösung

Als medizinisches Fachpersonal halten Sie den Schlüssel zur Umkehrung dieser globalen Epidemie in der Hand. Indem Sie Ihren Patient*innen einfache, umsetzbare Empfehlungen geben, können Sie einen Beitrag zur Verbesserung der Weltgesundheit leisten, eine*n Patient*in nach der anderen. Laut den Ergebnissen des Berichts „Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems“ aus dem Jahr 2019 könnte eine globale Umstellung auf vollwertige, pflanzliche Ernährung bis 2050 über 10 Millionen Leben retten (8).

Vollständige pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Kräuter und Gewürze sowie Nüsse und Samen bieten eine optimale Ernährung für gedeihende Menschen. Ein vollwertiges pflanzliches Ernährungsmuster verringert das Risiko aller nichtübertragbaren Krankheiten wie Diabetes und Herzkrankungen erheblich (9). Tierische Produkte wie Fleisch und Milchprodukte enthalten gesättigte Fettsäuren, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen (10,11). Insbesondere verarbeitetes Fleisch wurde von der Weltgesundheitsorganisation als Karzinogen der Klasse 1 eingestuft (12).

Quellen

1. IDF Diabetes Atlas 2021 | IDF Diabetes Atlas [Internet]. [cited 2023 Mar 6]. Available from: <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>
2. The top 10 causes of death [Internet]. [cited 2023 May 5]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
3. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA Cancer J Clin*. 2021 May;71(3):209–49.
4. World Obesity Atlas 2022 [Internet]. World Obesity Federation. [cited 2023 Mar 8]. Available from: <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2022>
5. Non communicable diseases [Internet]. [cited 2023 Apr 21]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
6. Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century | IFPRI: International Food Policy Research Institute [Internet]. [cited 2023 May 5]. Available from: <https://www.ifpri.org/publication/food-systems-and-diets-facing-challenges-21st-century>
7. Ezzati M, Lopez AD, Rodgers AA, Murray CJL. Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors [Internet]. World Health Organization; 2004 [cited 2023 May 5]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42770>
8. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*. 2019 Feb 2;393(10170):447–92.
9. World Health Organization. Regional Office for Europe. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases [Internet]. World Health Organization. Regional Office for Europe; 2021 [cited 2023 Feb 20]. Report No.: WHO/EURO:2021-4007-43766-61591. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349086>
10. Roth GA, Mensah GA, Johnson CO, Addolorato G, Ammirati E, Baddour LM, et al. Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019. *J Am Coll Cardiol*. 2020 Dec 22;76(25):2982–3021.
11. Hooper L, Martin N, Jimoh OF, Kirk C, Foster E, Abdelhamid AS. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev*. 2020 May 19;5(5):CD011737.
12. Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat [Internet]. [cited 2023 Mar 23]. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>