

Planetary Health Diet

EINE GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR UNS UND DEN PLANETEN

Kaleta, A., Carlsohn, A., Adam, S.



Die EAT-Lancet-Kommission hat eine globale Ernährungsstrategie erarbeitet, die die Gesundheit der Menschen und des Planeten schützen kann.

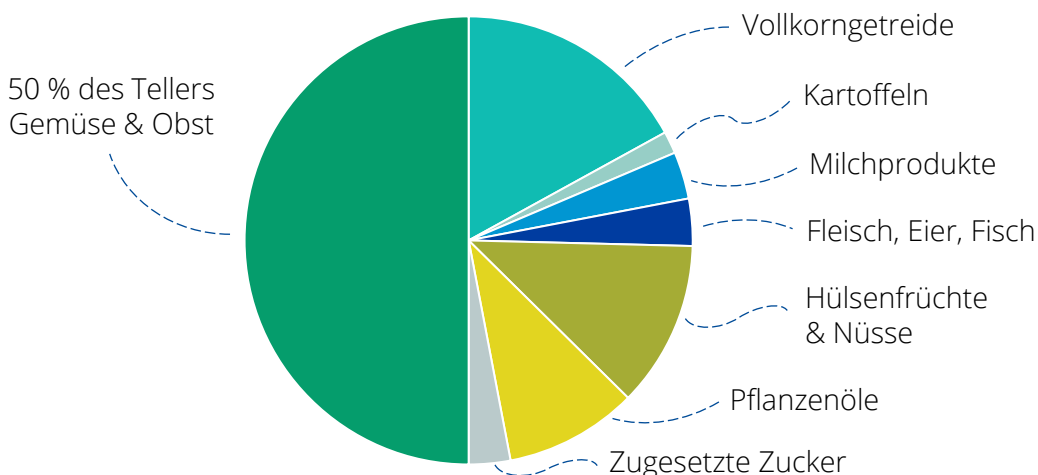
WIR BRAUCHEN EINE ERNÄHRUNGSWENDE

Die Lebensmittelproduktion treibt Klimawandel und Umweltschäden massiv voran, wobei sie 40 % der Landfläche beansprucht, 30 % der Treibhausgasemissionen verursacht und 70 % des Frischwassers verbraucht. Ohne Gegenmaßnahmen sind die UN-Nachhaltigkeitsziele und das Pariser Klimaabkommen gefährdet.

Parallel dazu zeigen sich die Folgen der Fehlernährung: Über 820 Millionen Menschen weltweit hungern, während über 2 Milliarden übergewichtig oder adipös sind. Ernährungs(mit)bedingte Krankheiten wie Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen.^{1,2}

DAS KOMMT AUF DEN TELLER

Wie können wir bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund ernähren, ohne dabei den Planeten zu zerstören?^{1,3}



Mehr pflanzliche, weniger tierische Lebensmittel: Die Planetary Health Diet ist anpassbar und ideal für Flexitarier.²

Referenzrahmen für eine gesunde und umweltgerechte Ernährung (bezogen auf 2.500 kcal/Tag)^{1,2}:

LEBENSMITTEL-GRUPPE	MENGE G/TAG (SPANNE)	LEBENSMITTEL-GRUPPE	MENGE G/TAG (SPANNE)
Gemüse	300 (200–600)	Rind, Lamm & Schwein	14 (0–28)
Obst	200 (100–300)	Geflügel	29 (0–58)
Vollkorngetreide	232	Eier	13 (0–25)
Kartoffeln	50 (0–100)	Fisch	28 (0–100)
Ungesättigte Fette	40 (20–80)	Milchprodukte	250 (0–500)
Gesättigte Fette	12 (0–12)	Hülsenfrüchte	75 (0–100)
Zugesetzte Zucker	31 (0–31)	Nüsse	50 (0–75)

10 TIPPS ZUM MITNEHMEN

Es geht nicht um alles oder nichts, sondern um kleine Veränderungen mit großer und positiver Wirkung. Jeder Schritt zählt!⁴

1. Entscheide Dich bewusst für eine gesunde und nachhaltige Ernährung.
2. Erhöhe den Anteil pflanzlicher Lebensmittel auf Deinem Teller.
3. Genieße die bunte Lebensmittelvielfalt und entdecke öfter Neues.
4. Setze verstärkt auf pflanzliche Proteine wie Hülsenfrüchte und Nüsse.
5. Reduziere den Konsum von Fleisch, insbesondere rotem Fleisch (z. B. Rind).
6. Plane Mahlzeiten im Voraus, um Zeit, Geld und unnötigen Abfall zu sparen.
7. Kaufe Gemüse und Obst aus der Region, das gerade Erntesaison hat.
8. Achte auf Bio-Siegel und unterstütze damit die ökologische Landwirtschaft.
9. Koche mehr zu Hause und setze Lebensmittelreste kreativ ein.
10. Gehe achtsam mit Lebensmitteln um und vermeide es, sie wegzuworfen.⁴



ERFAHRE MEHR ZUR NACHHALTIGEREN ERNÄHRUNG!

¹Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Majele Sibanda, L., Afshin, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4).

²Kirk-Mechtel, M. (2020). Planetary Health Diet. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der BLE. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>. Stand: 20.10.2023.

³EAT-Lancet Commission (2019). The Planetary Health Diet. EAT Forum. <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>. Stand: 20.10.2023.

⁴EAT-Lancet Commission (2019). EAT-Lancet Commission Brief for Everyone. EAT Forum. <https://eatforum.org/lancetcommission/eatinghealthyandsustainable/>. Stand: 20.10.2023.