

# Der Öko-Tipp

## Planetary Health Diet – der nachhaltige Ernährungsplan

Bis 2050 wird erwartet, dass die Weltbevölkerung auf 10 Milliarden Menschen ansteigt.

- Kann unser Planet so viele Menschen ernähren?
- Geht das, ohne dass wir dabei die Erde zerstören?
- Und kann die Ernährung dabei auch noch gesund sein?

Diesen Fragen ist eine internationale Expertenkommission, die EAT-Lancet-Kommission, nachgegangen. Herausgekommen ist die sogenannte „Planetary Health Diet“ – ein Ernährungsplan, der zwei zentrale globale Herausforderungen in den Blick nimmt: Die Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten und die negativen Auswirkungen unserer Ernährungsweise auf die Umwelt.

### Die gute Nachricht vorweg

Die Kommission kam zu dem Schluss, dass es machbar ist 10 Milliarden Menschen gesund zu ernähren ohne die planetaren Grenzen zu überschreiten. Dazu braucht es aber Veränderungen. Wenn sich die ganze Welt an das von ihr entwickelte nachhaltige Ernährungssystem halten würde, würden auch wir in Deutschland wesentlich gesünder leben als aktuell. Nach Berechnungen der Forscher könnten so weltweit jährlich etwa 11 Millionen Todesfälle aufgrund ungesunder Ernährung (sowohl Überernährung als auch Mangelernährung) vermieden werden.

### Wie sieht der Speiseplan der Planetary Health Diet genau aus?

Bei einem Kalorienbedarf von z.B. 2500 kcal am Tag sieht die Empfehlung etwa wie folgt aus:

#### *Täglich:*

300 g Gemüse

200 g Obst

232 g Vollkorngetreide

50 g Stärkehaltiges Gemüse z.B. Kartoffeln

75 g Hülsenfrüchte

50 g Nüsse

250 g Milch bzw. aus dieser Menge hergestellte Produkte z.B. 2 Scheiben Hartkäse

40 g ungesättigte Fette und Öle z.B. Oliven- oder Rapsöl

bis zu 11 g gesättigte Fette z.B. Schmalz, Palmöl

bis zu 31 g Süßungsmittel z.B. Zucker oder Süßstoffe

#### *Wöchentlich:*

bis zu 2 kleine Portionen (insg. 203 g) Geflügelfleisch

bis zu 2 kleine Portionen (insg. 196 g) Fisch

bis zu 1 kleine Portion (98 g) rotes Fleisch z.B. Rind, Schwein, Lamm

bis zu 2 Eier (insg. 91 g)



Foto: Pixabay

Je nach Kalorienbedarf, der unter anderem von Alter, Geschlecht, Größe und körperlicher Betätigung abhängt, ist eine Anpassung der oben genannten Werte nötig. Zudem kann der Speiseplan je nach Verfügbarkeit der Lebensmittel in der Region und individuellen Vorlieben innerhalb eines Spielraums angepasst werden. Die Planetary Health Diet ist also flexibel, um für jeden Menschen umsetzbar zu sein. Rotes Fleisch und Zucker dürften aus gesundheitlicher Sicht gerne gegen Null tendieren. Die empfohlenen Spielräume sowie ein Video mit Dr. Marco Springmann, leitendem Wissenschaftler der EAT-Lancet-Studie, in dem er die Hintergründe mancher Empfehlungen



erklärt, finden Sie unter nebenstehendem QR-Code. Wenn wir z.B. unseren Konsum an Milchprodukten und Fleisch nicht reduzieren, werden wir die planetaren Grenzen überschreiten und somit unsere Lebensgrundlage zerstören.

### Welche Änderungen sind nötig?

- Insgesamt wird also eine stark pflanzenbasierte Ernährung empfohlen mit tierischen Produkten in Maßen. Die größten Unterschiede zur aktuellen Ernährung sind, dass wir ungefähr doppelt so viel Obst und Gemüse essen sollten und im Gegenzug den Konsum von Zucker und Fleisch mindestens halbieren sollten. Zudem bringt eine Umstellung auf Vollkorngetreide gesundheitliche Vorteile, ebenso wie mehr Hülsenfrüchte und Nüsse auf unseren Tellern.
- Neben der veränderten Ernährungsweise ist es auch unerlässlich die Lebensmittelabfälle stark zu reduzieren. Konkret heißt das mindestens um die Hälfte. In Deutschland wird die ungeheuerliche Menge von 78 kg Lebensmittel pro Kopf und Jahr allein in Privathaushalten weggeworfen!

Die Kommission weist darauf hin, dass die Versorgung der Weltbevölkerung mit Lebensmitteln eine der entscheidenden Aufgaben des 21. Jahrhunderts sein wird. Um diese Aufgabe zu meistern, bittet sie um sofortiges und entschlossenes Handeln. Vielleicht ist dieser Artikel heute ein Anstoß für Sie, über Ihre eigene Ernährungsweise nachzudenken? Unsere Ernährung hat enorme weltweite und gesellschaftliche Auswirkungen. Unterstützen wir mit unserem Einkauf regionale Landwirte? Fördern wir die pestizidfreie Bio-Landwirtschaft durch den Kauf derer Produkte? Wir Verbraucher haben in diesem Bereich sehr viel in der Hand! Tipps zu den Themen „Regional einkaufen“ und „Lebensmittel verwenden statt verschwenden“ finden Sie in unseren gleichnamigen Öko-Tipps auf der Homepage der Solidarpfarreien unter dem Punkt Öko-Tipp.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Planetary Health Diet!

Ihr AK Ökologie  
des Pfarrgemeinderats Scheyern

Quellen:

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

<https://www.foodwatch.org/de/planetary-health-diet-der-speiseplan-zur-weltrettung>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Planetary\\_Health\\_Diet](https://de.wikipedia.org/wiki/Planetary_Health_Diet)

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html>