



Global verträgliche und gesunde Ernährung

Silke Raffener

Was wir essen, hat Auswirkungen auf die eigene Gesundheit. Die heute weit verbreitete westliche Ernährungsweise ist durch einen hohen Verzehr an tierischen Lebensmitteln, insbesondere Fleisch, sowie an Auszugsmehl, zuckerreichen, stark verarbeiteten und Fertigprodukten gekennzeichnet. Sie liefert viel Energie (Kalorien), Zucker, gesättigte Fettsäuren und Salz. Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sowie manche Vitamine und Mineralstoffe bleiben jedoch auf der Strecke.

Weltweit ist die typisch westliche Kost, häufig in Verbindung mit Bewegungsmangel, eine der Hauptursachen für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Erkrankungen des Bewegungsapparates und bestimmte Krebserkrankungen. Mehr als 1,9 Milliarden erwachsene Menschen litten im Jahr 2016 an Übergewicht (BMI ≥ 25) oder Fettleibigkeit (Adipositas, BMI ≥ 30) (WHO 2021). Zugleich hungern 828 Millionen Menschen, und weitere 3,1 Milliarden Menschen können sich eine ausgewogene Ernährung nicht leisten und ernähren sich zu einsei-

tig (FAO 2022). Obwohl es paradox erscheint, existieren Überfluss und Mangel nebeneinander.

Wie (und wo) Nahrungsmittel erzeugt werden, wirkt sich auf die Umwelt und das Klima aus. Die landwirtschaftliche Produktion, die Lagerung, der Transport und die Verarbeitung von Lebensmitteln, der Handel mit den Produkten, ihre Zubereitung in den Haushalten wie auch in der Außer-Haus-Verpflegung und letztendlich die Entsorgung von Lebensmittelabfällen verbrauchen Boden, Wasser und Energie, verursachen Treibhausgasemissionen, Umweltzerstörung und Ausbeutung, tragen zur globalen Erwärmung bei und bedrohen die biologische Vielfalt. Das globale Nahrungsversorgungssystem ist für 21 bis 37% der gesamten Treibhausgasemissionen verantwortlich (IPCC 2019).

Der Mensch und die ökologischen Grenzen des Planeten

Seit Beginn des industriellen Zeitalters, vor allem aber seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs, hat der Einfluss des Menschen auf die biologischen, geologischen und atmosphärischen Prozesse auf der Erde enorm zugenommen. In der Geologie gibt es daher den Begriff des Anthropozäns (altgriechisch *ánthropos* = Mensch) für das aktuelle Erdzeitalter: damit werden die Auswirkungen der menschlichen Aktivitäten auf den Anstieg des Gehaltes der Treibhausgase in der Atmosphäre, auf landschaftliche Veränderungen, auf das Artensterben und auf die Übersäuerung der Meere beschrieben.

Das Konzept der planetaren Belastungsgrenzen (Rockström et al. 2009) definiert die ökologischen Gren-

zen der Erde für insgesamt neun Bereiche, darunter Landnutzungsänderungen, Süßwasserverbrauch und Klimakrise. Innerhalb der Belastungsgrenzen wird der Handlungsspielraum für die Menschheit als sicher angenommen. Werden die ökologischen Grenzen bzw. bestimmte Kippunkte dagegen überschritten, sind abrupte und unumkehrbare Veränderungen des Erdsystems wahrscheinlich. Heute überschreitet die Menschheit vermutlich bereits sechs der neun Belastungsgrenzen, nämlich in Bezug auf den Klimawandel, das Artensterben, die Landnutzung, den Süßwasserverbrauch, die Stickstoff- und Phosphorkreisläufe sowie die Einbringung neuartiger Substanzen und Organismen (Steffen et al. 2015, Persson et al. 2022). Die globale Nahrungsmittelproduktion hat einen erheblichen Anteil daran.

Ökologische Belastungsgrenzen

nach W. J. Steffen et al. 2015 / L. Persson et al. 2022 / Wang-Ehrhardsson et al. 2022



Darstellung der ökologischen Belastungsgrenzen nach Steffen et al. (2015) und Persson et al. (2022). Der aktuelle Zustand der einzelnen Bereiche ist rot dargestellt. Der grüne Kreis markiert den sicheren Bereich innerhalb der Belastungsgrenzen, der gelbe Kreis den Unsicherheitsbereich mit steigendem Risiko. Bereiche außerhalb des gelben Kreises stellen ein hohes Risiko für die Menschheit dar.

© Felix Müller, Creative Commons-Lizenz CC BY-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en>

Gesunde Nahrung für zehn Milliarden Menschen

Derzeit leben acht Milliarden Menschen auf der Erde, ungefähr im Jahr 2050 werden es zehn Milliarden sein. Der ganzheitliche Ansatz der planetarischen Gesundheit (englisch Planetary Health) geht davon aus, dass es ohne einen „gesunden“, stabilen Planeten auch für die Menschheit auf Dauer keine Gesundheit geben kann. Ob und wie in Zukunft ausreichend gesunde Nahrung für alle Menschen auf der Erde erzeugt werden kann, ohne die natürlichen Ressourcen auszubeuten und ohne Umwelt, Klima und Natur zu schädigen, ist damit eine der zentralen Fragen der Zukunft.

Mit dieser Frage hat sich die EAT-Lancet-Kommission, ein Gremium aus 37 Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen unterschiedlicher Disziplinen aus 16 Ländern, auseinander gesetzt und eine Ernährungsweise definiert, die die menschliche Gesundheit fördert und zugleich die „Gesundheit“ des Planeten innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen erhält (EAT-Lancet-Kommission 2019). Die so genannte planetarische Ernährung (englisch Planetary Health Diet) ist eine überwiegend pflanzenbasierte Kost mit reichlich Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten. Daneben spielen Nüsse und Samen sowie pflanzliche Öle eine wichtige Rolle. Kleine bis moderate Mengen an stärkehaltigen Gemüsearten (z.B. Kartoffeln), Milchprodukten, Fisch, Meeresfrüchten, Fleisch und Eiern können das „Grünzeug“ ergänzen. Eine solche Kost versorgt den Körper mit mehrheitlich pflanzlichen und weniger tierischen Proteinen, mit Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten und mit überwiegend pflanzlichen Fetten, und sie ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen.

Wenn mehr pflanzliche und weniger tierische Nahrungsmittel auf den Teller kommen, bringt das immense Vorteile für die Umwelt und für die menschliche Gesundheit mit sich. Es wird dann weniger Fläche für die Erzeugung von Nahrungs- bzw. Futtermitteln benötigt, es werden weniger klimaschädliche Treibhausgase emittiert. Rechenmodellen zufolge könnten durch einen Ernährungswandel hin zur planetarischen Ernährung weltweit jedes Jahr rund 11 Millionen Todesfälle bei Erwachsenen verhindert

werden. Da die Rahmenempfehlungen der Planetary Health Diet bewusst flexibel gehalten sind, können und sollen sie überall auf der Welt an die jeweilige regionale Esskultur und an individuelle Vorlieben angepasst werden.

Ein Speiseplan für mehr Gesundheit und Umweltschutz

Das Konzept der Planetary Health Diet, das von der EAT-Lancet-Kommission nach Auswertung zahlreicher Studien ausgearbeitet wurde, gibt für die einzelnen Lebensmittelgruppen die jeweils empfohlene durchschnittliche Menge in Gramm pro Tag an. Darüber hinaus wird für die meisten Lebensmittel eine Spannbreite angegeben, die es ermöglicht, die Lebensmittelmengen innerhalb dieser Werte zu variieren.

Im Vergleich zur typisch westlichen Ernährungsweise ist bei der planetarischen Ernährung der Verzehr von Fleisch und Wurstwaren, vor allem von rotem Fleisch, von tierischen Fetten, Zucker und Milchprodukten stark reduziert und der Verzehr von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, hochwertigen Pflanzenölen und Vollkorngetreide deutlich höher. Für rotes Fleisch (von Rind, Schwein oder Lamm) beispielsweise ergibt sich ein durchschnittlicher Verzehr von nur 14 Gramm täglich, das entspräche einer kleinen Portion von 100 Gramm pro Woche oder einer größeren Portion von 200 Gramm alle zwei Wochen. Als Spannbreite wird eine Menge von 0 bis 28 Gramm täglich angegeben. Für Geflügelfleisch und Fisch ergeben sich entweder zwei kleine Portionen (jeweils 100 Gramm) oder eine größere Portion (200 Gramm) pro Woche, mit einer Spannbreite von 0 bis 58 Gramm täglich für Geflügelfleisch und von 0 bis 100 Gramm täglich für Fisch. Diese Spannbreiten sollen die Umsetzung der Planetary Health Diet sowohl in Form einer „flexitarischen“ Mischkost (mit moderaten Mengen an Fleisch und Fisch, Milchprodukten und Eiern) als auch in Form einer vegetarischen Kost (mit Milchprodukten und Eiern, aber ohne Fleisch und Fisch) als auch in Form einer veganen, also rein pflanzlichen Kost ermöglichen. Die durchschnittlichen Lebensmittelmengen ergeben eine Energieaufnahme von 2.500 Kilokalorien pro Tag.



Die Planetary Health Diet setzt sich aus viel Gemüse und Obst (weiter im Uhrzeigersinn), reichlich Vollkorngetreide, wenig stärkehaltigem Gemüse, sehr moderaten Mengen an Milchprodukten und tierischen Proteinquellen (Fleisch, Fisch, Eier), reichlich pflanzlichen Proteinquellen (Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen), pflanzlichen Ölen und wenig zugesetztem Zucker zusammen. Gemüse und Obst nehmen die Hälfte des Volumens der täglichen Nahrung ein, die anderen Lebensmittelgruppen machen die andere Hälfte aus, wobei ihr Verhältnis zueinander gemäß ihrem Anteil an der Energiezufuhr dargestellt wird.

© EAT-Lancet-Kommission 2019

Die durchschnittlichen Lebensmittelmengen der planetarischen Ernährung	
Kohlenhydratquellen:	
Vollkorngetreide (Reis, Weizen u.v.m.)	232 Gramm täglich (Trockengewicht)
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 Gramm täglich (0 bis 100 Gramm)
Gemüse	300 Gramm täglich (200 bis 600 Gramm)
Obst	200 Gramm täglich (100 bis 300 Gramm)
Proteinquellen:	
Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm)	14 Gramm täglich (0 bis 28 Gramm)
Geflügelfleisch	29 Gramm täglich (0 bis 58 Gramm)
Eier	13 Gramm täglich (0 bis 25 Gramm)
Fisch	28 Gramm täglich (0 bis 100 Gramm)
Hülsenfrüchte (getrocknete Bohnen, Linsen usw.)	75 Gramm täglich (0 bis 100 Gramm)
Nüsse	50 Gramm täglich (0 bis 75 Gramm)
Vollmilch (oder die Menge eines Milchprodukts, das aus 250 Gramm Milch hergestellt wurde)	250 Gramm täglich (0 bis 500 Gramm)
Fette:	
Fette mit ungesättigten Fettsäuren (z.B. Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Traubenkernöl)	40 Gramm täglich (20 bis 80 Gramm)
Fette mit gesättigten Fettsäuren (z.B. Schmalz, Butter, Palmöl)	12 Gramm täglich (0 bis 12 Gramm)
Zugesetzter Zucker:	
Alle Süßungsmittel	31 Gramm täglich (0 bis 31 Gramm)
<i>Quelle: EAT-Lancet-Kommission 2019</i>	

Lebensmittel für jeden Tag...

- Gemüse und Obst sind die wichtigsten Lebensmittel auf dem Teller. Ideal sind 300 Gramm (drei Handvoll) Gemüse und 200 Gramm (zwei Handvoll) Obst täglich, idealerweise passend zur Jahreszeit. Abwechslung ist angesagt.
- Getreideprodukte wie ganze Körner (gekocht), Getreideflocken, Brot, Mehl, Grieß, Teigwaren u.v.m. kommen idealerweise zwei bis drei Mal täglich als Vollkornprodukte auf den Tisch.
- Nüsse und Samen spielen eine größere Rolle als bisher. Empfohlen werden rund 50 Gramm (zwei kleine Handvoll) davon täglich, beispielsweise im Müsli, im Salat oder zum Knabbern als Zwischenmahlzeit.
- Hochwertige pflanzliche Öle (drei bis vier Esslöffel täglich) sind ebenfalls ein fixer Bestandteil der täglichen Ernährung, da sie vorwiegend ungesättigte Fettsäuren enthalten. Tierische Fette wie Butter bzw. solche mit gesättigten Fettsäuren werden dagegen sparsam verwendet.
- Die durchschnittliche planetarische Ernährung enthält täglich bis zu 250 Gramm (ungefähr ein Glas) Vollmilch oder eine äquivalente, also aus 250 Gramm Vollmilch hergestellte Menge an Milchprodukten. Milch und Milchprodukte werden dabei als optional eingestuft, denn die Planetary Health Diet kann auch als vegane, also rein pflanzliche Ernährung umgesetzt werden.

...und solche, die nicht täglich gegessen werden

- Hülsenfrüchte bekommen als hochwertige pflanzliche Protein- und Ballaststofflieferanten (wieder) einen wichtigen Stellenwert in der Ernährung. Bohnen, Linsen und Erbsen lassen sich zu Suppen, Eintöpfen, lauwarmen Salaten, Aufstrichen und Süßspeisen verarbeiten und können Fleischmahlzeiten ersetzen. Empfohlen werden fünf Portionen wöchentlich. Durch die Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreideprodukten wird eine hohe Proteinqualität erreicht.
- Stärkereiche Gemüsearten wie Kartoffeln spielen gegenüber Getreide eine untergeordnete Rolle. Empfohlen werden zwei Portionen wöchentlich.

- Im Rahmen der Planetary Health Diet ist eine „flexitarische“ Kost mit gelegentlichem Verzehr von Fleisch und Fisch ebenso möglich wie eine vegetarische oder rein pflanzliche (vegane) Kost. Tierische Proteinquellen wie Fleisch, Fisch und Eier sind kein Muss, sondern optional und werden im Vergleich zur westlichen Ernährungsweise in deutlich geringeren Mengen gegessen: pro Woche eines bis zwei Eier, eine bis zwei Fischmahlzeiten (wöchentlich bis zu 200 Gramm), eine bis zwei Portionen Geflügelfleisch (wöchentlich bis zu 200 Gramm) und nur rund 100 Gramm pro Woche bzw. 200 Gramm alle zwei Wochen an rotem Fleisch bzw. Wurstwaren. Produkte vom Tier werden auf dem Teller zur Nebensache.
- Die Obergrenze für zugesetzten Zucker wird mit maximal 31 Gramm (zwei Esslöffel) pro Tag festgesetzt. Ein zu hoher Zuckerkonsum wird mit einer Reihe von Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht (Quelle: EAT-Lancet-Kommission 2019, DIE UMWELTBERATUNG 2022)

Ein Tag nach der planetarischen Ernährungsweise könnte mit einem gekochten Hafer- oder Dinkelflockenbrei mit saisonalem Obst, Nüssen und Joghurt beginnen. Zu Mittag könnte beispielsweise im Herbst ein Kürbis-Linsen-Curry mit Salat zubereitet werden, am Abend ein Karotten-Kraut-Salat mit Vollkornbrot oder gekochter Hirse. Für den kleinen Hunger dazwischen werden am Vormittag und Nachmittag jeweils etwas Obst oder Gemüse-Sticks, Nüsse und Trockenfrüchte geknabbert (nach Beckmann und Kronsbein 2021).

Veränderung auf der ganzen Linie

Über die Ernährungsumstellung auf den Tellern der Menschen hinaus werden weitere große Veränderungen in der Nahrungsmittelerzeugung und im Umgang mit Nahrungsmitteln erforderlich sein, um die natürlichen Lebensgrundlagen zu erhalten. Zusätzlich zur Umsetzung der Planetary Health Diet, einer überwiegend pflanzenbasierten Ernährungsweise für alle Menschen auf der Erde, fordert die EAT-Lancet-Kommission in ihrem Bericht (EAT-Lancet-Kommission 2019) daher Strategien für die Ökologisierung der Landwirtschaft (u.a. die Reduktion der Schadstoff-

belastungen), die nachhaltige Steigerung der landwirtschaftlichen Produktivität (u.a. durch den Anbau standortangepasster Pflanzen und die Verbesserung der Bodenqualität), die Verringerung des Flächen- und Wasserverbrauchs (durch strenge Reglementierung der Nutzung von Land und Meer, durch Rekultivierung von degradierten Flächen, durch effizientere Bewässerungssysteme), den Erhalt bzw. die Steigerung der biologischen Vielfalt (durch den Schutz der natürlichen Ökosysteme und natürlichen Lebensräume, durch vielfältige Produktionssysteme) und die weltweite Halbierung der Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelverluste auf allen Ebenen des Nahrungsmittelversorgungssystems. Erst durch die Verbindung der planetarischen Ernährungsweise mit den oben genannten Maßnahmen ist es laut Rechenmodell möglich, zehn Milliarden Menschen täglich mit durchschnittlich 2.500 Kilokalorien an Nahrungenergie und allen benötigten Nährstoffen in ausreichender Menge zu versorgen UND die dafür benötigten Nahrungsmittel innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde zu erzeugen – ohne also den Planeten langfristig zu zerstören.

Die Bedeutung der Planetary Health Diet

Seit ihrer Veröffentlichung im Jahr 2019 dient die Planetary Health Diet vielen Experten und Expertinnen als Modell für eine zukunftsfähige Ernährung. Sie gilt als erstes Konzept einer globalen, gesundheitsfördernden, ökologisch verträglichen Referenzernährung unter Angabe von konkreten Lebensmittelmengen für eine zukünftige Weltbevölkerung (im Jahr 2050) von zehn Milliarden Menschen.

Zugleich wurde und wird am Konzept der EAT-Lancet-Kommission auch Kritik geäußert (Breidenassel et al. 2022). Diese bezieht sich auf mangelnde Transparenz bezüglich der Art und Weise, wie die empfohlenen Lebensmittelmengen abgeleitet wurden, auf fehlende Berechnungen für die angegebenen Spannbreiten der Lebensmittelmengen und auf die fehlende Anpassung der Empfehlungen an regionalspezifische Gegebenheiten. In der Kritik stehen zudem die Mengeneempfehlungen für bestimmte Lebensmittelgruppen, da diese aus gesundheitlicher Sicht als möglicherweise zu gering eingestuft werden. So wird beanstandet, dass die Versorgung von Personen-

gruppen mit einem erhöhten Bedarf an einzelnen Vitaminen oder Mineralstoffen (v.a. Kalzium, Eisen, Vitamin B12) möglicherweise nicht gewährleistet sein könnte. Dies betrifft insbesondere Kinder und Jugendliche sowie schwangere und stillende Frauen. Demgegenüber wird die durchschnittliche Energiezufuhr der Planetary Health Diet von 2.500 Kilokalorien täglich für Länder mit einem hohen Anteil an übergewichtigen und fettleibigen Menschen in der Bevölkerung als zu hoch beurteilt.

Trotz der Kritik wird das Verdienst der EAT-Lancet-Kommission mehrheitlich anerkannt, nämlich dass es ihr gelungen ist, gesundheitliche UND ökologische Aspekte der Ernährung zusammenzuführen und eine globale Referenzernährung unter Wahrung der ökologischen Grenzen des Planeten zu entwickeln. Somit ist die Planetary Health Diet ein wichtiger Beitrag zu einer dringend notwendigen Diskussion über zukünftige Ernährungsweisen und zukunftsfähige Ernährungssysteme. Dabei sollte die Planetary Health Diet nicht als lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlung im engeren Sinn, die 1:1 in die Praxis umsetzbar ist, missverstanden werden. Vielmehr stellt sie einen Orientierungsrahmen zur Verfügung, der erst noch an regionale Gegebenheiten angepasst werden kann und soll, um auf dieser Grundlage nationale lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen auszuarbeiten.

Die Planetary Health Diet im Vergleich mit anderen Ernährungsempfehlungen...

Ein Vergleich der durchschnittlichen Lebensmittelmengen der Planetary Health Diet mit den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), dem so genannten DGE-Ernährungskreis, zeigt für die Lebensmittelgruppen Gemüse und Obst, Fleisch, Fisch und Eier sowie Öle eine weitreichende Übereinstimmung der empfohlenen Mengen auf (Breidenassel et al. 2022). Kleinere Abweichungen zeigen sich beim Vergleich der Lebensmittelmengen für Hülsenfrüchte und Nüsse. Für die Lebensmittelgruppen Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sowie Zucker ist ein direkter Vergleich aufgrund methodischer Unterschiede nur schwer möglich.

Die insgesamt große Übereinstimmung ist erstaunlich, denn die Planetary Health Diet und der Ernährungskreis der DGE beruhen auf sehr unterschiedlichen Zielsetzungen. Die Planetary Health Diet ist ein globales Modell für die gesunde Ernährung von zehn Milliarden Menschen im Jahr 2050. Neben der Deckung des Energie- und Nährstoffbedarfs des einzelnen Menschen und der Vorbeugung von ernährungsmitbedingten Erkrankungen liegt ihr zweiter Fokus auf der Einhaltung der ökologischen Belastungsgrenzen des Planeten. Für die praktische Umsetzung kann und soll das Konzept jeweils an regionale Gegebenheiten angepasst werden. Zudem ist die Planetary Health Diet dank der angegebenen Spannbreiten der

Lebensmittelmengen gleichermaßen als pflanzenbasierte Mischkost, als vegetarische Kost oder als vegane Kost umsetzbar. Laut den Autoren und Autorinnen sollen die Grundsätze der Planetary Health Diet für alle Menschen, die älter als zwei Jahre sind, anwendbar sein.

Die Mengeneempfehlungen (Orientierungswerte) des DGE-Ernährungskreises dagegen haben die bedarfsdeckende und gesundheitsfördernde Ernährung der Bevölkerung in Deutschland zum Ziel und berücksichtigen die für Deutschland typischen Ernährungsgewohnheiten. Die empfohlenen Mengen beziehen sich explizit auf Erwachsene ab 18 Jahren.



Beiden Konzepten, der Planetary Health Diet und dem DGE-Ernährungskreis, ist gemeinsam, dass sie eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung postulieren, also eine Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln und einem geringeren Anteil an tierischen Lebensmitteln. Zudem soll laut beiden Konzepten der Verzehr von Lebensmitteln,

die reich an gesättigten Fettsäuren und/oder freien Zuckern sind, sowie von hochverarbeiteten Produkten und von Auszugsmehl eingeschränkt werden.

Die auffälligsten Unterschiede gibt es in Bezug auf die empfohlene Energiezufuhr und die Menge an Milch und Milchprodukten. Die Planetary Health Diet geht

von einer mittleren Energiezufuhr von 2.500 Kilokalorien täglich aus. Die Empfehlungen der DGE liegen mit Werten zwischen 1.600 und 2.400 Kilokalorien täglich deutlich darunter. Die Kalziumzufuhr, die bei der Planetary Health Diet mit der durchschnittlichen Milchmenge (250 Gramm täglich) und aus pflanzlichen Quellen insgesamt erreicht wird, ist deutlich niedriger als die Referenzwerte der DGE für die Kalziumzufuhr und besonders für Kinder und Jugendliche möglicherweise nicht ausreichend.

Derzeit werden die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung überarbeitet. Die zukünftigen Empfehlungen werden bei Lebensmittelgruppen wie Fleisch stärker differenzieren (rotes Fleisch, Geflügelfleisch, verarbeitetes Fleisch) und für Hülsenfrüchte und Nüsse eigene Zufuhrempfehlungen beinhalten (bislang waren diese in den Empfehlungen für Gemüse bzw. für Obst integriert). Zudem werden Umweltfaktoren und damit die ökologische Dimension der Ernährung stärker als bisher berücksichtigt.

...und die Empfehlungen im Vergleich zur Realität in Deutschland

Das tatsächliche durchschnittliche Ernährungsverhalten in Deutschland weicht sowohl von der Planetary Health Diet als auch von den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erheblich ab. Dies zeigt eine Gegenüberstellung der beiden Empfehlungen mit den Ergebnissen der Nationalen Verzehrsstudie II (MRI 2008), welche den tatsächlichen Lebensmittelverzehr erhoben hat.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Ernährungsweise der deutschen Bevölkerung insgesamt verbesserungsbedürftig ist. Der Verzehr von Lebensmitteln, die die Gesundheit fördern, liegt deutlich unterhalb der Empfehlungen sowohl der Planetary Health Diet als auch der DGE. Dies gilt namentlich für Gemüse und Hülsenfrüchte, Fisch und pflanzliche Öle. Demgegenüber steht ein – im Vergleich zu den Empfehlungen – höherer Verzehr von Lebensmitteln, die aus gesundheitlichen Gründen nur in begrenzten Mengen gegessen werden sollten. Vor allem der hohe Verzehr von rotem Fleisch ist sowohl gesundheitlich als auch ökologisch nachteilig. Der tatsächliche

Verzehr von Obst sowie von Milch und Milchprodukten liegt innerhalb der angegebenen Spanne der Planetary Health Diet, aber unter den empfohlenen Mengen der DGE.

Eine zukunftsfähige Ernährung für Südtirol

Nicht grundsätzlich anders als für Deutschland beschrieben würde vermutlich auch ein Vergleich der durchschnittlichen Ernährungsweise der Südtiroler Bevölkerung mit den Empfehlungen der Planetary Health Diet und der DGE ausfallen. Bislang ist ein solcher Vergleich nicht möglich, da das Landesinstitut für Statistik ASTAT keine Verzehrsmengen, sondern lediglich Verzehrshäufigkeiten erhebt. So geben die Südtiroler und Südtirolerinnen beispielsweise an, durchschnittlich nur 1,3 Mal pro Woche Hülsenfrüchte, aber 5,8 Mal pro Woche Fleisch und 2,8 Mal pro Woche Wurstwaren zu essen (ASTAT 2020).

Das Abschlussdokument der „Sustainability Days Südtirol“ 2022 (IDM 2022) enthält Empfehlungen bzw. Forderungen für den Bereich Landwirtschaft und Lebensmittel für Südtirol und für andere ländliche Regionen. Laut den Autoren und Autorinnen sei eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung notwendig. Die Menschen sollen dazu motiviert werden, ihren Verzehr an tierischen Nahrungsmitteln zu reduzieren und sich ausgewogen und pflanzenbasiert zu ernähren. Nachhaltige Ernährungsweisen in der Außer-Haus-Verpflegung sollten vor allem durch die öffentliche Verwaltung gefördert werden, denn eine Reduktion des Anteils der tierischen Lebensmittel habe zahlreiche ökologische und gesundheitliche Vorteile. Zudem sei eine Verringerung der Lebensmittelverschwendung erforderlich. In der Landwirtschaft solle der Übergang von der konventionellen Landwirtschaft hin zu einer diversifizierten, agrarökologischen Landwirtschaft, die sich an den Konzepten der Agrarökologie, der biologischen Landwirtschaft und der regenerativen Landwirtschaft orientiere, gefördert werden. Der Anbau von Leguminosen könne vielfältige Chancen bieten. Die Treibhausgasemissionen der Tierhaltung sollten reduziert und das Tierwohl verbessert werden. Ökosysteme im natürlichen und landwirtschaftlichen Kontext sollten geschützt bzw. wiederhergestellt werden. Diese Empfehlungen weisen, obwohl sie spe-

zifisch für Südtirol und andere ländliche Regionen ausgearbeitet wurden, eine große Übereinstimmung mit den von der EAT-Lancet-Kommission für das globale Nahrungsversorgungssystem geforderten auf.

Eine zukunftsfähige, global verträgliche Ernährung muss sowohl gesundheitliche als auch ökologische Zielsetzungen berücksichtigen. Das Konzept der Planetary Health Diet zeigt auf, unter welchen Bedingungen es rechnerisch möglich ist, einer zukünftigen Weltbevölkerung von zehn Milliarden Menschen (im Jahr 2050) eine gesundheitsfördernde, überwiegend pflanzenbasierte Ernährung zur Verfügung zu stellen und die dafür benötigten Nahrungsmittel unter Wahrung der ökologischen Grenzen des Planeten zu erzeugen. Auch wenn in diesem Zusammenhang noch nicht alle Fragen endgültig geklärt sind, zeigt sich doch klar, dass eine Ernährungsweise, die die Gesundheit fördert, auch in ökologischer Hinsicht empfehlenswert ist und umgekehrt.



Silke Raffener ist diplomierte Ernährungswissenschaftlerin (Universität Wien), Expertin für Ernährungsfragen bei der Verbraucherzentrale Südtirol und Ko-Sprecherin des Ernährungsrats Südtirol.

Mit freundlicher Genehmigung (von Teilen des Beitrags) der Verbraucherzentrale Südtirol, www.verbraucherzentrale.it

Literaturangaben

WHO (World Health Organization): Fact Sheet Obesity and Overweight, 09.06.2021, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO 2022: In Brief to The State of Food Security and Nutrition in the World 2022 – Repurposing food and agricultural policies to make healthy diets more affordable, FAO, Rom, <https://www.fao.org/3/cc0640en/cc0640en.pdf>

IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) 2019: Special Report on Climate Change and Land – Summary for Policymakers, Shukla P.R. et al. (eds.), https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/4/2022/11/SRCCL_SPM.pdf

Rockström J. et al.: Planetary boundaries – Exploring the safe operating space for humanity. Ecology and Society 14, 32 (2009), <http://www.ecologyandsociety.org/vol14/iss2/art32/>

Steffen, W. et al.: Planetary boundaries – Guiding human development on a changing planet, Science, Vol 347, Issue 6223, 15.01.2015, <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1259855>

Persson L. et al.: Outside the Safe Operating Space of the Planetary Boundary for Novel Entities, Environmental Science & Technology 2022, 56, 3, 1510–1521, <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.est.1c04158>

EAT (Hrsg.): Healthy Diets From Sustainable Food Systems – Food Planet Health. Summary Report of the EAT-Lancet Commission, 2019, https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

DIE UMWELTBERATUNG, Knieli M. und Homolka G.: Planetary Health Diet – Gesund für Mensch und Erde, Online-Webinar des VEÖ (Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs), 23.03.2022

Beckmann A., Kronsbein P.: Pilotstudie zur Umsetzbarkeit der Planetary Health Diet, Ernährungs Umschau 11/2021, S. M662 - M666, <https://www.ernaehrungs-umschau.de/download/eu11-2021-m662-m667pdf/?ty->

[pe=1385573865&cHash=48aece2fc9d8a-b466aa1548964a0449](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2022/05_22/EU05_2022_M252_M268.pdf)

Breidenassel C. et al. für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Einordnung der Planetary Health Diet anhand einer Gegenüberstellung mit den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE - Eine Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Ernährungsumschau international, 5/2022, S. 56-72, https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2022/05_22/EU05_2022_M252_M268.pdf

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): DGE-Ernährungskreis – Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl, <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>

MRI (Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel) (Hrsg.): Nationale Verzehrsstudie II – Ergebnisbericht Teil 2, Karlsruhe, 2008

Autonome Provinz Bozen-Südtirol – Landesinstitut für Statistik: Welternährungstag 16.10.2020, ASTAT Info Nr. 62, 10/2020, https://astat.provinz.bz.it/de/aktuelles-publikationen-info.asp?news_action=4&news_article_id=644425

IDM Südtirol (Hrsg.): Sustainability Days Südtirol Alto Adige – International Platform for the Regions of the Future – Recommendation Paper, Oktober 2022, https://sustainabilitydays.com/uploads/blocks/files/sustainability_days_recommendation_paper_1666701333.pdf

BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.): Mein Essen – unser Klima, 4. Auflage 2019, kostenloser Download unter <https://www.ble-medienservice.de/1577/mein-essen-unser-klima>