



Klimaschutz und Gesundheit mit jedem Bissen – Planetary Health Diet

Die Planetary Health Diet kann die Gesellschaft gesund halten, ist individuell anpassbar und leistet einen entscheidenden Beitrag zum Klimaschutz.

Datum Onlinegang: 06/2024



Erklärvideos

Der Medienbeitrag wurde von Annika Tuchelt im Rahmen ihres Studiums Global Food, Nutrition and Health (M.Sc.) an der Universität Bayreuth für das Projekt Ernährungsradar erstellt und wird im Bereich E-Tutor online veröffentlicht. Das Video besteht aus eigenen Film- und Bildaufnahmen. Animiert wurde das Video mithilfe von Canva.com. Außerdem wurden von shutterstock.com erworbene Bilder verwendet. Untertitel zum Video sind auf Deutsch und Englisch verfügbar und können über die YouTube-Einstellungen ein- und ausgeblendet werden.

Transkript des Erklärvideos

Seit vielen Jahren fragen sich Akteure und Akteurinnen aus Politik, Wissenschaft und Wirtschaft, aber auch Menschen, wie du und ich, was wir zur Aufrechterhaltung eines gesunden Planeten sowohl jetzt als auch in Zukunft beitragen können.

2015 kamen 37 Experten und Expertinnen aus unterschiedlichen Fachrichtungen zusammen und entwickelten eine Ernährungsweise, welche verspricht zehn Milliarden Menschen innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde versorgen zu können und dabei jährlich auch noch etwa 11 Millionen vorzeitige Todesfälle weltweit verhindern zu können. Wow, das sind große Versprechungen. Klingt ja fast zu schön, um wahr zu sein. Wenn ihr wissen möchtet, wie eine solche Ernährungsweise aussehen soll und wie sie zu solchen Versprechungen kommt, dann bleibt jetzt dran.

Unsere Gesellschaft steht vor einer äußerst komplexen und schwierigen Herausforderung. Der Klimawandel schreitet immer weiter voran und die Konsequenzen sind bereits jetzt deutlich zu spüren. Sicherlich habt ihr alle bereits mehrfach von Flut- oder auch Hurricane-Katastrophen gehört. Die Häufung solcher Vorfälle steht in direktem Zusammenhang mit dem Klimawandel. Und sie werden zukünftig auch keine Einzelfälle bleiben. Das Ziel die globale Erwärmung auf 1,5 Grad Celsius bis zum Jahr 2100 zu begrenzen ist nicht unmöglich, erfordert allerdings viel Engagement und tiefgreifende Veränderungen in allen Weltregionen.

Zudem stellen ernährungsassoziierte Erkrankungen eine große Belastung der Gesellschaft dar. Allein in Europa gehen über zwei Millionen Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf eine ungesunde Ernährung zurück.

Doch wie wird das dann wohl in Zukunft aussehen? Prognosen zufolge werden im Jahre 2050 ca. zehn Milliarden Menschen auf der Erde leben, das bedeutet also nochmal zwei Milliarden Menschen mehr als heute. Es ist also offensichtlich, dass es vielfältiger und innovativer Veränderungen bedarf. Doch lasst uns nun einen Blick auf einen vielversprechenden Lösungsansatz werfen, bei dem jeder einzelne etwas bewirken kann.

Täglich stehen wir vor der Entscheidung, was auf unseren Teller kommt. Diese Entscheidung ist nicht nur eine Sache des Geschmacks, sondern kann auch eine Entscheidung für einen gesunden Körper und einen gesunden Planeten sein. Wie das funktionieren soll, zeigt uns die Planetary-Health-Diät. Doch was umfasst diese „Diät“ eigentlich genau und wie soll sie aussehen? Erst einmal ist mit dem Wort „Diet“ oder „Diät“ nicht das Abnehmen gemeint, in deren Zusammenhang man das Wort oft verwendet, sondern einfach nur eine bestimmte Art und Weise, sich zu ernähren.

Zur Vereinfachung nehmen wir uns diesen noch leeren Teller zur Hilfe und füllen ihn nach und nach mit Lebensmitteln. Der wichtigste Bestandteil jeder Mahlzeit ist das Gemüse und Obst. Deshalb sollte die Hälfte des Tellers auch genau aus dieser Lebensmittelgruppe bestehen. Welches Gemüse oder Obst ihr wählt, ist dabei euch überlassen. Am besten sind natürlich Gemüse- und Obstsorten, welche regional und saisonal produziert wurden, um lange Transportwege zu vermeiden und damit die Entstehung von Klimagasen wie CO₂ zu verringern. In erster Linie sollte es euch allerdings schmecken.

Die andere Hälfte des Tellers sollte vorwiegend aus vollwertigem Getreide, wie z.B. Vollkornnudeln, -brot oder Haferflocken, stärkehaltigen Kohlenhydraten, wie Kartoffeln sowie pflanzlichen Proteinen, wie Bohnen, Erbsen oder Linsen bestehen. Zudem sollten gesunde Fette, zum Beispiel aus Nüssen oder pflanzlichen Ölen, wie Rapsöl nicht fehlen. Tierische Lebensmittel, wie Eier, Fleisch, Fisch oder Milchprodukte oder auch zugesetzter Zucker, welchen wir beispielsweise in den meisten Süßigkeiten vorfinden, sind nicht verboten, sollten allerdings in möglichst kleinen Mengen verzehrt werden und eine Ausnahme bleiben. Für weitere Informationen oder Rezeptinspirationen, scannt gerne diesen QR-Code oder klickt auf den [Link in der Infobox](#).

Die Ernährungsweise soll für Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen und Ländern anwendbar sein. Daher gibt es keine strengen Regeln bezüglich konkreter Lebensmittel. Diese sollten je nach Verfügbarkeit und Geschmack ausgewählt werden. Lediglich die Empfehlungen zu den Lebensmittelgruppen und deren Anteil an einer Mahlzeit sollten weitestgehend eingehalten werden, damit die angestrebten Ziele der Planetary-Health-Ernährungsweise auch erreicht werden können. Denn besonders die einfache Handhabbarkeit sowie die Flexibilität waren den Experten und Expertinnen bei der Konzeptualisierung wichtig. Möglichst viele Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen sollen in der Lage sein, sich auf diese Art und Weise ernähren zu können. Daher sollte man die genannten Empfehlungen eher als grobe Richtlinie und weniger als strenge Regeln sehen.

Die Planetary-Health-Ernährungsweise soll die Gesellschaft gesund halten sowie zehn Milliarden Menschen innerhalb der planetaren Grenzen versorgen können. Doch wie genau soll das mit Hilfe von unserer täglichen Ernährung denn funktionieren? Die Experten der Kommission nahmen dazu an, dass der Großteil der Gesellschaft eine solche Ernährungsweise umsetzt und modellierten die daraus entstehenden Effekte auf Klima und Gesundheit. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass 19 bis 24 Prozent aller vorzeitigen Todesfälle weltweit vermieden werden könnten.

Der Einfluss der Lebensmittelproduktion auf das Klima ist groß und demnach auch deren Potenzial zu positiver Veränderung. So ist beispielsweise ein Viertel aller CO₂-Emissionen der Produktion von Lebensmitteln zuschreibbar. In ihrem Bericht legt die Kommission verschiedene Grenzwerte für Klimaprozesse wie den Ausstoß von CO₂-Emissionen oder Landnutzung fest, die die Lebensmittelproduktion nicht überschreiten sollte, um das Risiko für irreversible Klimaveränderungen zu mindern. Diese Richtwerte können mit der Planetary-Health-Ernährungsweise eingehalten werden. Zudem trägt die entsprechende Lebensmittelauswahl zu einer Halbierung des Abfalls durch Lebensmittel bei. Diese Reduktion zusammen mit einer Transition hin zu einer pflanzen-dominierten Ernährungsweise sowie der Optimierung von

Lebensmittelproduktionsprozessen können es schaffen, ganze zehn Milliarden Menschen gesund und ausgewogen zu ernähren.

Beeindruckend, was unsere tägliche Ernährung für ein mächtiges Werkzeug im Kampf gegen den Klimawandel und Krankheiten sein kann, oder? Mit Hilfe einer ausgewogenen und pflanzenbasierten Ernährungsweise, wie der Planetary-Health-Ernährungsweise, kann jeder einzelne zu jeder Mahlzeit etwas Gutes für sich und den Planeten tun, und das, ohne Verzicht oder hohe Kosten.

Infobox:

<https://eatforum.org/planetary-health-recipes/>

Literatur

EAT-Lancet Commission (2020): Food Planet Health. Healthy Diets From Sustainable Food Systems. [https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf).

Ritchie H (2019): Food production is responsible for one-quarter of the world's greenhouse gas emissions. <https://ourworldindata.org/food-ghg-emissions>.

Tagesschau (2022). Steinmeier besucht Ahrtal zum Jahrestag der Flutkatastrophe – Jahrestag der Flut – Der Klimawandel hat uns erreicht. tagesschau.de. 7/14/2022. <https://www.tagesschau.de/inland/jahrestag-flut-gedenken-101.html>.

Welthungerhilfe (2023). Hurrikan – Ursachen, Folgen & Maßnahmen. <https://www.welthungerhilfe.de/informieren/themen/klimawandel/naturkatastrophen/hurrikan-ursachen-folgen-massnahmen>.