



# ERNÄHRUNGSWEISEN UND FOOD TRENDS

## Informationssequenzen - Planetary Health Diet



*Die einzelnen Sequenzen können beliebig im Raum verteilt oder an die Wand/Tafel geklebt werden.*

### SEQUENZ 1 WAS IST DIE PLANETARY HEALTH DIET?



Unter Planetary Health Diet versteht man eine Ernährungsform, die versucht, Gesundheit und ökologische Nachhaltigkeit zu verbinden. Die Planetary Health Diet wurde von der EAT-Lancet Kommission erstellt, welche aus Wissenschaftler\*innen aus aller Welt besteht. Sie stellt ein Konzept für die Ernährung von 10 Milliarden Menschen im Jahr 2050 dar, in der es möglich sein soll, die Weltbevölkerung bedarfsgerecht zu ernähren und dabei die planetaren Grenzen nicht zu überschreiten. Sie ist ein Konzept, das Mensch und Erde gleichermaßen gesund erhalten soll.

### SEQUENZ 2 WELCHE LEBENSMITTEL LANDEN BEI DER PLANETARY HEALTH DIET AUF UNSEREM TELLER?



Die Planetary Health Diet setzt auf eine pflanzenbasierte Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten sowie einen moderaten Konsum von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen sollte erhöht, der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen reduziert werden. Neben der veränderten Ernährungsweise sollen die Lebensmittelproduktion verbessert und Lebensmittelabfälle reduziert werden.

In der Planetary Health Diet spielen die Hülsenfrüchte eine wichtige Rolle. Sie haben eine hohe Nährstoffdichte und sind wichtig für eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung. In einer pflanzenbasierten Ernährung stellen sie eine wichtige Eiweißquelle dar. In der Planetary Health Diet wird eine tägliche Zufuhr von rund 75 g Hülsenfrüchten (getrocknet) pro Tag empfohlen.



## SEQUENZ 3 WARUM SOLLEN WIR EIGENTLICH UNSERE ERNÄHRUNG ÜBERDENKEN?



Die Folgen des Klimawandels sind heute auch in der Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion spürbar. Klimawirksame Emissionen entstehen auch bei der Herstellung, Vermarktung, Zubereitung und Entsorgung unserer Lebensmittel. Neben einem prüfenden Blick auf unsere Ernährungsgewohnheiten und die Herkunft unserer Lebensmittel ist es auch wichtig, die Lebensmittelverschwendung zu überdenken. Rund 900 000 Tonnen Lebensmittel landen jährlich in der Tonne. Das hat auch ökologische Folgen, schließlich verbraucht auch die Produktion entsorgter Lebensmittel Ressourcen.

## SEQUENZ 4 WIE WIRKT DIE PLANETARY HEALTH DIET AUF UNSERE UMWELT UND UNSEREN KÖRPER?



Unsere Ernährungsweise hat nicht nur Folgen für unsere Umwelt, sondern auch für unseren Körper. Weltweit ist eine Zunahme von Übergewicht und Adipositas zu verzeichnen, welche das Risiko für sogenannte nichtübertragbare Erkrankungen („non-communicable diseases“) erhöhen. Dazu zählen z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs. Risikofaktoren für solche Krankheiten sind u. a. eine falsche Ernährung, Rauchen, Bewegungsmangel und übermäßiger Alkoholkonsum.

**Abbildung „Der Planetary-Health-Teller“ – dieser Lebensmittelkreis bildet eine Ernährungszusammensetzung auf Basis der Planetary Health Diet ab.**

Genau genommen wurde die Planetary Health Diet aber nicht als Ernährungsempfehlung konzipiert, sondern stellt eine Art Orientierungsrahmen dar, der auch entsprechend den regionalen Gegebenheiten angepasst werden soll. Je nach Land oder Region variiert daher die optimale Zusammensetzung des Planetary-Health-Tellers.

