

Global verträgliche Ernährung

Die planetarische Ernährung (auch: planetengesunde Ernährung, engl. Planetary Health Diet) ist ein „Rezept“ für eine zukunftsfähige globale Ernährung. Es geht dabei um nicht weniger als einen umfassenden Wandel des Ernährungssystems – damit Menschen und der Planet Erde gesund bleiben.

Willkommen im Anthropozän, dem vom Menschen gemachten Zeitalter. Vor allem seit dem Ende des zweiten Weltkrieges hat der Einfluss des Menschen auf die biologischen, geologischen und atmosphärischen Prozesse auf der Erde dramatisch zugenommen – Stichwort Klimawandel. Das Konzept der planetaren Belastungsgrenzen definiert die ökologischen Grenzen der Erde für insgesamt neun Bereiche. Innerhalb der Belastungsgrenzen wird der Handlungsspielraum für die Menschheit als sicher angenommen. Werden aber die ökologischen Grenzen bzw. bestimmte Kippunkte überschritten, sind abrupte und unumkehrbare Veränderungen des Erdsystems wahrscheinlich. Heute überschreitet die Menschheit bereits vier der neun Belastungsgrenzen, nämlich in Bezug auf den Klimawandel, das Artensterben, die Landnutzung und die Stickstoff- und Phosphorkreisläufe. Einen erheblichen Anteil daran hat die globale Nahrungsmittelproduktion.

Ökologische Belastungsgrenzen

nach Will Steffen et al. 2015

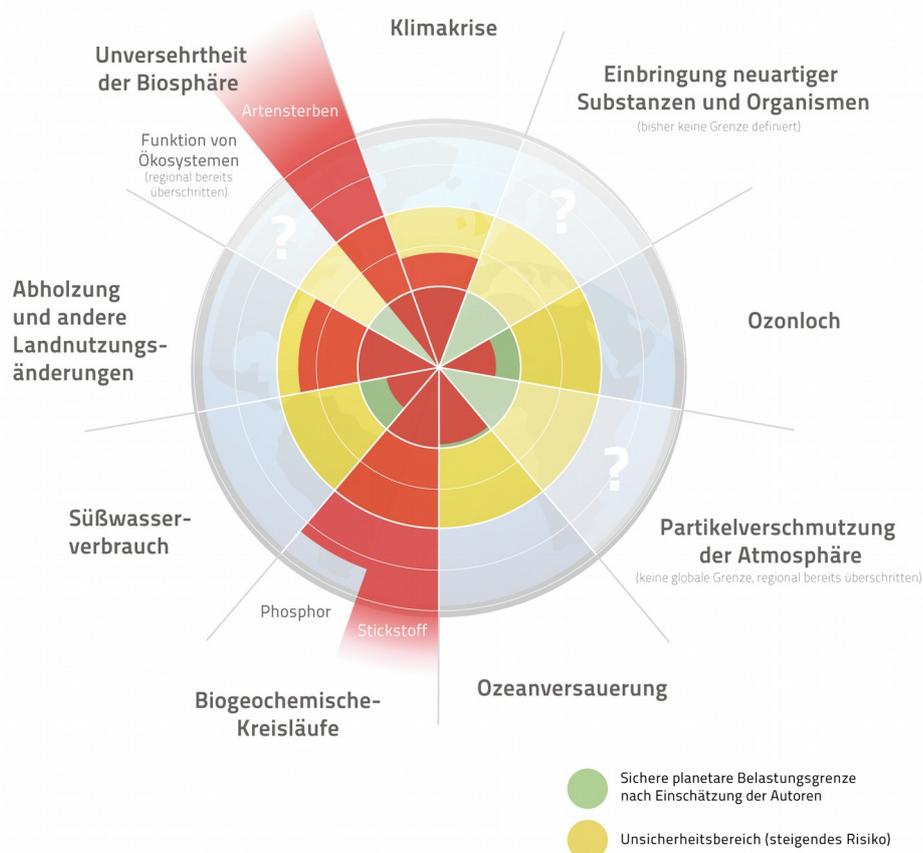


Illustration: Felix Müller (www.zukunft-selbermachen.de) Licence: CC-BY-SA 4.0

Grafik: commons.wikimedia.org

Gesunde Nahrung für 10 Milliarden Menschen

2050 werden beinahe 10 Milliarden Menschen die Erde bevölkern – derzeit sind es rund 7,8 Milliarden. Über 800 Millionen Menschen leiden an chronischem Hunger, während eine noch größere Anzahl an Menschen übergewichtig ist. Der ganzheitliche Ansatz der planetarischen Gesundheit (engl. Planetary Health) geht davon aus, dass es ohne einen gesunden Planeten auch für die Menschheit auf Dauer keine Gesundheit geben kann. Ob und wie in Zukunft ausreichend gesunde Nahrung für alle Menschen

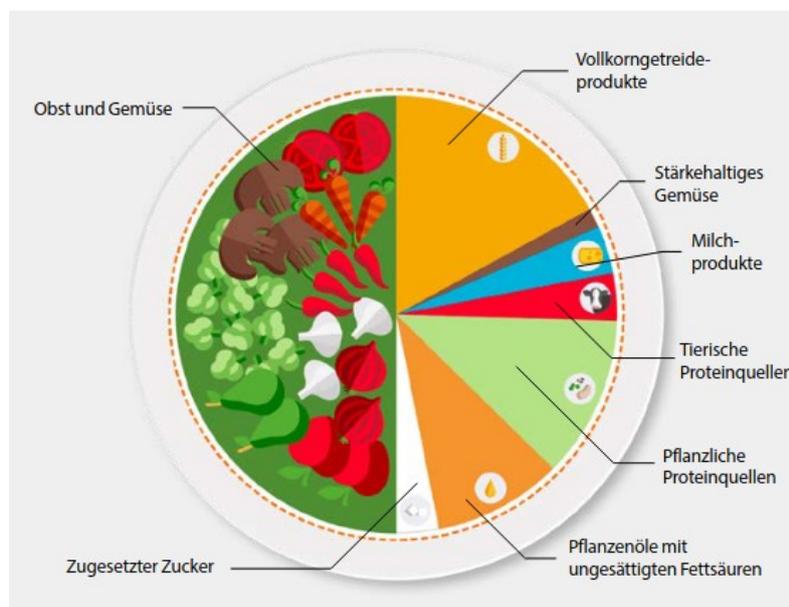
auf der Erde erzeugt werden kann, ohne die natürlichen Ressourcen auszubeuten und ohne Umwelt, Klima und Natur zu schädigen, ist folglich eine der zentralen Fragen der Zukunft. Eine Antwort darauf hat die EAT-Lancet-Kommission, bestehend aus 37 Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen unterschiedlicher Disziplinen und aus 16 Ländern. Sie hat eine Ernährungsweise definiert, die die menschliche Gesundheit fördert und zugleich die Gesundheit des Planeten erhält. Die so genannte planetarische Ernährung oder Planetary Health Diet ist eine überwiegend pflanzenbasierte Kost mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen. Kleine bis moderate Mengen an Milchprodukten, Fisch, Meeresfrüchten und Fleisch können das „Grünzeug“ ergänzen. Da die Empfehlungen bewusst flexibel gehalten sind, können sie überall auf der Welt an die jeweilige lokale Esskultur und an individuelle Vorlieben angepasst werden. Wenn mehr pflanzliche und weniger tierische Produkte 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 Lebens- bzw. Futtermitteln benötigt, es werden weniger klimaschädliche Treibhausgase emittiert. Und: Rechenmodellen zufolge könnten durch einen Ernährungswandel hin zur planetarischen Ernährung weltweit jedes Jahr rund 11 Millionen Todesfälle bei Erwachsenen verhindert werden.

Die westliche Ernährungsweise schadet der Gesundheit

Die heute weit verbreitete westliche Ernährungsweise ist durch einen hohen Verzehr an tierischen Lebensmitteln, insbesondere Fleisch, sowie an Auszugsmehl, zuckerreichen Lebensmitteln, stark verarbeiteten und Fertigprodukten gekennzeichnet. Sie liefert viel Zucker, viel Fett in Form von gesättigten Fettsäuren und viel Salz, aber wenig lebensnotwendige Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe), wenig Ballaststoffe und wenig sekundäre Pflanzenstoffe. Damit ist sie weltweit eine der Hauptursachen für Übergewicht und Fettleibigkeit und Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Vergleich zur westlichen Kost ist bei der planetarischen Ernährung der Verzehr von Fleisch und Wurstwaren, vor allem von rotem Fleisch, tierischen Fetten, Zucker und Milchprodukten stark reduziert und der Verzehr von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen, hochwertigen Pflanzenölen und Vollkorngetreide deutlich höher.

Ein Speiseplan für mehr Gesundheit und Umweltschutz

Der Speiseplan, der von der EAT-Lancet-Kommission ausgearbeitet wurde, gibt für die einzelnen Lebensmittelgruppen die jeweils empfohlene Menge in Gramm pro Tag an. Dabei handelt es sich um tägliche Durchschnittswerte. Für Lebensmittel wie rotes Fleisch (von Rind, Schwein oder Lamm) ergibt sich daraus eine kleine Portion von 100 Gramm pro Woche oder beispielsweise ein Steak von 200 Gramm alle zwei Wochen. Für Geflügelfleisch und Fisch ergeben sich entweder zwei kleine Portionen (jeweils 100 Gramm) oder eine größere Portion (200 Gramm) pro Woche. Für die meisten Lebensmittel wird eine Spannbreite angegeben, die es ermöglicht, die empfohlenen Mengen innerhalb dieser Werte zu variieren. Der optimale Speiseplan ergibt eine durchschnittliche Energieaufnahme von 2.500 Kilokalorien pro Tag.



Grafik: EAT-Lancet-Kommission 2019

Planetarische Ernährung grafisch dargestellt: Gemüse und Obst machen volumenmäßig die Hälfte der täglichen Ernährung aus. Die andere Hälfte besteht aus Vollkornprodukten, pflanzlichen Proteinquellen (Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen), Pflanzenölen und optional aus bescheidenen Mengen an tierischen Proteinquellen (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier), welche gemäß ihrem Anteil an der Energiezufuhr dargestellt werden.

Der Speiseplan der planetarischen Ernährung

Kohlenhydratquellen:

Vollkorngetreide	232 Gramm täglich
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 (Bohnen, Linsen, Erbsen)	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)
--------------------	-----------------------------------

Quelle: EAT-Lancet-Kommission

Die Empfehlungen in Worte gefasst:

- Die planetarische Ernährung versorgt den Körper mit mehrheitlich pflanzlichen und einem geringeren Anteil an tierischen Proteinen, mit Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten und mit überwiegend pflanzlichen, also ungesättigten, Fetten. Sie ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen.
- Gemüse und Obst sind die wichtigsten Lebensmittel auf dem Teller. Ideal sind 300 Gramm Gemüse und 200 Gramm Obst täglich. Dabei ist, je nach Jahreszeit, Abwechslung angesagt.
- Getreideprodukte wie Brot, Mehl, Teigwaren, Getreideflocken u.v.m. kommen idealerweise als Vollkornprodukte auf den Tisch.
- Hülsenfrüchte bekommen als hochwertige Protein- und Ballaststofflieferanten (wieder) einen wichtigen Stellenwert in der Ernährung. Am besten werden sie täglich oder zumindest mehrmals pro Woche gegessen. Aus Bohnen, Linsen und Erbsen lassen sich Suppen, Eintöpfe, lauwarmer Salat, Mus bzw. Aufstriche und sogar Süßspeisen zubereiten.
- Nüsse und Samen spielen ebenfalls eine größere Rolle als bisher. Empfohlen werden rund 50 Gramm davon täglich, beispielsweise im Müsli, im Salat oder zum Knabbern als Zwischenmahlzeit.
- Tierische Proteinquellen werden im Vergleich zur westlichen Ernährungsweise in viel geringeren Mengen gegessen. Im Rahmen der planetarischen Ernährung ist eine „flexitarische“ Kost mit gelegentlichem Verzehr von Fleisch und Fisch ebenso möglich wie eine vegetarische oder rein pflanzliche (vegane) Kost. Der Speiseplan enthält täglich bis zu 250 Gramm Vollmilch (ungefähr ein Glas voll) oder eine äquivalente Menge (also aus 250 Gramm Vollmilch hergestellt) an Milchprodukten, pro Woche eines bis zwei Eier, eine Fischmahlzeit (bis zu 200 Gramm), eine Portion Geflügelfleisch (bis zu 200 Gramm) und nicht mehr als 100 Gramm pro Woche oder 200 Gramm alle zwei Wochen an rotem Fleisch bzw. Wurstwaren.
- Hochwertige pflanzliche Öle sind ein fixer Bestandteil der täglichen Ernährung, tierische Fette dagegen werden sehr sparsam verwendet.
- Der Speiseplan setzt die Obergrenze für zugesetzten Zucker mit durchschnittlich rund 30 Gramm pro Tag fest. Ein zu hoher Zuckerkonsum wird mit einer Reihe von Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht.

Ernährungswende auf ganzer Linie

Die globale Nahrungsmittelproduktion erzeugt große Mengen an klimaschädlichen Treibhausgasen, verursacht Umweltzerstörung und bedroht die biologische Vielfalt. Über den Wandel auf unseren Tellern hinaus werden weitere große Veränderungen in der Nahrungsmittelerzeugung und im Umgang mit Nahrungsmitteln erforderlich sein, um die natürlichen Lebensgrundlagen zu erhalten. Zusätzlich zur planetarischen Ernährung, die für alle Menschen auf der Erde ökonomisch zugänglich sein sollte, schlägt die EAT-Lancet-Kommission daher Strategien für die Ökologisierung der Landwirtschaft (u.a. die Reduktion der Schadstoffbelastungen durch Stickstoff und Phosphor), 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 intakten natürlichen Lebensräumen sowie durch vielfältige Produktionssysteme) und die weltweite Halbierung der Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelverluste auf allen Ebenen der Lebensmittelversorgungskette vor. Durch die Verbindung all dieser Maßnahmen kann – rein rechnerisch – jeder und jede Einzelne von zehn Milliarden Menschen mit der planetarischen Ernährung durchschnittlich täglich 2.500 Kilokalorien und alle benötigten Nährstoffe in ausreichender Menge aufnehmen und die dafür benötigten Nahrungsmittel können erzeugt werden, ohne den Planeten zu zerstören.

Autorin: Silke Raffener, Verbraucherzentrale Südtirol, www.verbraucherzentrale.it