Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Welternährungstag 16. Oktober: Global verträgliche Ernährung

Fr, 15.10.2021 - 11:57

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.

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.

Einen Speiseplan der planetarischen Ernährung sowie weitere Informationen dazu finden Sie hier unten.

Planetengerechte Ernährung.pdf446 KB