

Vernünftig Essen und Trinken um die Welt zu retten?

Gibt es einen optimalen Speiseplan, der gleichermaßen die Gesundheit des Menschen und den Schutz unseres Planeten berücksichtigt? Diese Frage haben sich 37 ExpertInnen aus 16 Ländern in Zusammenarbeit mit der führenden medizinischen Fachzeitschrift LANCET gestellt. Das Ergebnis dieser 3-jährigen Forschungsarbeit ist die „Planetary Health Diet“, die im Januar 2019 von der Eat-Lancet-Kommission als 45-seitiger Bericht veröffentlicht wurde. Der Bericht zeigt auf, dass sich nicht nur die Ernährungsgewohnheiten verändern müssen, sondern auch die Landwirtschaft, damit auch im Jahr 2050 die Ernährung der Weltbevölkerung sichergestellt werden kann.

Wesentliche Schritte hierfür sind die Verdoppelung unseres Gemüseverzehrs und zugleich eine Halbierung des Verzehrs von rotem Fleisch und Zucker. Auch die Verschwendung von Lebensmitteln müsse laut den Wissenschaftlern um 15 % verringert werden. Die Forscher verfolgen konkrete Ziele mit ihrem Ernährungsplan: die Ernährung der Weltbevölkerung, die Verringerung des weltweiten Treibhausgasausstoßes, die Erhaltung der Artenvielfalt, kein weiterer Ausbau von Ackerland sowie die Bekämpfung der Wasserknappheit. Dazu muss auch die Politik aktiv werden! Um die angestrebten Ziele zu erreichen, müssten Menschen überall auf der Welt ihre Essensgewohnheiten verändern: Danach müssten Europäer und Nordamerikaner deutlich weniger rotes Fleisch konsumieren, Ostasiaten weniger Fisch. Da die derzeit ungesunde Ernährungsweise Hauptursache für Erkrankungen ist, kann die Umstellung auf die beschriebene „healthy diet“ jährlich rund 11 Mio. vorzeitige Todesfälle vermeiden. Der Referenzrahmen bezieht sich auf eine tägliche Energieaufnahme von 2.500 kcal. Sie ist in die einzelnen Nährstoffgruppen unterteilt – siehe Tabelle.

So entspricht die Menge an Gemüse zum Beispiel pro Tag etwa einer ½ Zucchini, ½ Paprika und 2 Tomaten; die Menge an Obst etwa 1 Apfel und 1 Banane pro Tag oder die Menge an Milchprodukten etwa 1 Becher Joghurt und ½ Glas Milch pro Tag.

Tierische Eiweißlieferanten sollten weniger verzehrt werden: pro Woche jeweils 1 Portion Hähnchenbrust, 2 Portionen Fisch pro Woche, 1 ½ Stück Eier sowie 2 Steaks pro Monat. Pflanzliche Eiweißlieferanten gewinnen dafür an Bedeutung:



So viel Gramm pro Tag dürfen Sie von diesen Lebensmitteln maximal essen, um den Planeten nachhaltig zu schützen	Pro Tag (Gramm)
Gemüse	300
Milchprodukte	250
Vollkornprodukte, Reis, Mais	323
Obst	200
Hülsenfrüchte (trocken)	75
Nüsse	50
Kartoffeln	50
Geflügel	29
Fisch	28
Rind, Lamm, Schwein	14
Eier	13 (1 Ei)

Essen Sie täglich 1 Portion Hülsenfrüchte, 2 Handvoll Nüsse sowie mehr Getreideprodukte (z.B. 1 Portion Vollkornnudeln/-reis, 2 Scheiben Vollkornbrot und 1 Portion Haferflocken).

Fazit: Durch die Anpassung der Ernährungsweise an die globalen Herausforderungen kann jeder einzelne Mensch nur gewinnen. Eine nachhaltige und pflanzenbetonte Ernährung ist schmackhaft und hält gesund. Zudem helfen wir der Weltbevölkerung und dem Planeten. Gerne unterstützen wir vom ZEP Sie bei der Umstellung auf eine „planetary health diet“!