

Wie verhält es sich mit den Empfehlungen für eine gesunde, nachhaltige Ernährung?

Wissenschaftler:innen unterschiedlichster Disziplinen - darunter Klimaforscher:innen und Ernährungswissenschaftler:innen - bekräftigte jüngst die Notwendigkeit planetare und menschliche Gesundheit zusammen zu denken. Sie empfehlen eine "[Planetary Health Diet](https://eatforum.org/learn-and-discover/the-planetary-health-diet/)" – also einen gesunden und nachhaltigen Speiseplan. Dieser Speiseplan orientiert sich am individuellen Kalorienbedarf und den Maßgaben einer ausgewogenen Ernährung sowie an Prognosen für das globale Bevölkerungswachstum. Die Expert:innen empfehlen u.a. den Verzehr von Rind- und Schweinefleisch zu minimieren, denn nur so können sich im Jahr 2050 rund 10 Milliarden Menschen gesund, nachhaltig und ihren kulturellen Bedürfnissen entsprechend ernähren. In der konkreten Anwendung können und müssen die Empfehlungen des "Planetary Health Diet" Speiseplan an den individuellen Kalorienbedarf und die kulturellen Bedürfnisse einzelner Bevölkerungsgruppen angepasst werden. Die Tabelle orientiert sich an den Mittelwerten.



Umgerechnet auf das Konsumverhalten in Deutschland bedeutet das, dass wir den durchschnittlichen Konsum von Rind- und Schweinefleisch um rund 90 Prozent senken müssen und den von Milch um mehr als 70 Prozent, basierend auf folgender Umrechnungstabelle:

Quelle:

<https://eatforum.org/learn-and-discover/the-planetary-health-diet/>

	Milchprodukte	Rotes Fleisch (Rind-, Lamm- und Schweinefleisch)	Rind- und Kalbfleisch	Schweinefleisch	Schaf- und Ziegenfleisch	Geflügel	Fleisch (gesamt)
Eat Lancet Empfehlungen	gr pro Person pro Tag						
	250	14				29	43
	kg pro Kopf pro Jahr						
	91,25	5,11				10,59	15,70
Deutschland	kg pro Kopf pro Jahr						
	385,90	44,61	9,85	34,11	0,65	13,38	57,99
	-76%	-89%				-21%	-73%
	gr pro Person pro Tag						
	1060	122,22	26,99	93,45	1,78	36,66	158,88
	-76%	-89%				-21%	-73%

Quellen: [BMEL](#), [Statistisches Bundesamt](#), [BLE](#)

*) Die Zahlen für den pro-Kopf-Verzehr in Deutschland ergeben sich aus dem Durchschnittswert der Jahre 2018, 2019, 2020.

Was ist die Planetary Health Diet genau?

Mehr findest du hier:

- <https://www.pik-potsdam.de/de/aktuelles/nachrichten/lancet-report-gesund-leben-auf-einem-gesunden-planeten-anders-essen-und-anders-produzieren>
- <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

Hier findest du die Zusammenfassung des Berichts der EAT-Lancet Kommission (auf Englisch)

[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)