

## Was ist die „planetengesunde“ Ernährung?

Mon, 06/22/2020 - 09:54

Die „planetengesunde“ Ernährung (auch: planetarische Ernährung, engl. Planetary Health Diet), ist ein „Rezept“ für eine zukunftsfähige globale Ernährung. Das Konzept zeigt auf, wie bedarfsgerechte Nahrung für zehn Milliarden Menschen erzeugt und zugleich die ökologischen Grenzen des Planeten gewahrt werden können, so dass sowohl die Menschen als auch die Erde gesund bleiben.

Doch um diese Ziele zu erreichen, bedarf es großer Veränderungen, und zwar auf unseren Tellern und in der Nahrungsmittelerzeugung. Denn aktuell ist Ernährung weltweit eine der Hauptursachen für Fettleibigkeit und viele Zivilisationskrankheiten. Die globale Nahrungsmittelproduktion erzeugt große Mengen an klimaschädlichen Treibhausgasen, verursacht Umweltzerstörung und bedroht die biologische Vielfalt.

„Zur Überwindung dieser Probleme setzt die planetarische Ernährung auf eine überwiegend pflanzenbasierte Kost mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen“, erklärt Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, „ergänzt durch moderate Mengen an Fisch und Meeresfrüchten sowie Geflügelfleisch. Wenn mehr pflanzliche und weniger tierische Produkte auf den Teller kommen, wird weniger Fläche für die Erzeugung von Lebensmitteln benötigt, und es werden weniger klimaschädliche Treibhausgase emittiert.“ Der Verzehr von rotem Fleisch, Milchprodukten, Zucker, tierischen Fetten und stärkereichen Gemüsearten wird in diesem optimalen Speiseplan deutlich reduziert. So kann – rein rechnerisch – jeder bzw. jede Einzelne von zehn Milliarden Menschen täglich 2.500 Kilokalorien und alle benötigten Nährstoffe in ausreichender Menge aufnehmen. Das Konzept ist flexibel, damit es überall auf der Welt an die jeweilige lokale Esskultur angepasst werden kann.

Weitere wichtige Forderungen bzw. Veränderungen betreffen die Ökologisierung der Landwirtschaft und die Halbierung der Lebensmittelverschwendung. Die Lebensmittelproduktion soll insgesamt nachhaltiger werden, den Flächen- und Wasserbedarf sowie die Treibhausgasemissionen reduzieren und die biologische Vielfalt erhalten.

Zur Vertiefung: <https://www.bzfe.de/inhalt/planetary-health-diet-33656.html>