



Iss bunt, lebe grün!

Die Planetary Health Diet steht als weltweite Referenz für eine ausgewogene Ernährung für Erwachsene. Sie visualisiert sich symbolisch durch einen Teller, der zur Hälfte mit Obst und Gemüse gefüllt ist, während die andere Hälfte vorwiegend Vollkornprodukte, pflanzliche Proteine wie Bohnen, Linsen, Hülsenfrüchte und Nüsse, sowie ungesättigte Pflanzenöle enthält. Moderater Konsum von Fleisch und Milchprodukten, etwas zugesetztem Zucker und stärkehaltigem Gemüse vervollständigen das Bild.

Das Hauptziel dieser Ernährungsrichtlinie ist es, bis 2050 alle rund 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne dabei unseren Planeten zu gefährden. Schätzungen der EAT-Lancet-Kommission zufolge könnten jährlich rund 11 Millionen Todesfälle durch Fehlernährung oder Mangel vermieden werden, wenn die Planetary Health Diet eingehalten würde. Flexibel gestaltet, bietet sie Richtlinien für verschiedene Lebensmittelgruppen, die gemeinsam eine optimale Ernährung für die menschliche Gesundheit und die Umweltverträglichkeit fördern. Insbesondere legt sie Wert auf eine pflanzenbasierte Ernährung, in der Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte einen wesentlichen Teil der Nahrungsaufnahme ausmachen.

Das Bundeszentrum für Ernährung hat einen exemplarischen Ernährungsplan entwickelt, der als allgemeiner Referenzrahmen für eine gesunde und umweltverträgliche Ernährungsweise dient. Grob skizziert, sieht die Planetary Health Diet eine weltweite Verdopplung des Konsums von Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Nüssen vor, während der Konsum von Fleisch und Zucker halbiert werden soll. Moderate Mengen an Fisch, Meeresfrüchten und Geflügel ergänzen den Speiseplan.

Nachhaltige Ernährung ist ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl unsere Gesundheit als auch die unseres Planeten berücksichtigt. Durch bewusste Entscheidungen können wir die Umwelt schützen und unser eigenes Wohlbefinden fördern. Eine nachhaltige Ernährung sollte alle Aspekte unserer Gesundheit unterstützen und gleichzeitig eine geringe Umweltbelastung aufweisen. Diese Ernährungsweise umfasst **ökologisch, regional, saisonal** und **fair produzierte, ressourcenschonende** und **pflanzenbasierte** Lebensmittel mit **geringem Verarbeitungsgrad**. Langfristig trägt dies zur Verbesserung der Lebens- und Umweltbedingungen weltweit sowie zur Förderung globaler Gerechtigkeit bei.

Die ökologische Herstellung orientiert sich am Prinzip geschlossener Kreisläufe, wodurch Artenvielfalt, Bodenfruchtbarkeit und andere natürliche Ressourcen schonend genutzt und gefördert werden. Weniger Rohstoffe und Energie werden eingesetzt und der Einsatz von chemisch-synthetischen Stoffen ist stark reglementiert oder untersagt. Dadurch verringert sich die Umweltbelastung insgesamt durch reduzierte Nährstoff- und Schadstoffbelastung.

Wenig verarbeitete Grundnahrungsmittel sind dabei nicht nur preiswerter als stark verarbeitete Produkte, sondern erfordern auch weniger Ressourcen und erzeugen weniger Abfall. Der Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln verbraucht zudem weniger Ressourcen und reduziert den Ausstoß von Treibhausgasen und Schadstoffen.

Die massive Zucht und Schlachtung von 80 Milliarden Tieren pro Jahr für Nahrungszwecke hat verheerende Auswirkungen auf unseren Planeten, insbesondere durch den enormen Flächenverbrauch für Futtermittel wie Soja, Mais oder Gras. Dies führt zur Zerstörung von Lebensräumen, übermäßigem Wasserverbrauch, Abholzung von Wäldern und dem Aussterben von Wildtieren. Eine Ernährung mit hohem Fleisch- und tierischem Fettgehalt ist zudem mit Gesundheitsproblemen wie Adipositas, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden.

Tipps für eine nachhaltige Ernährung:

- Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel
- Essen Sie ökologisch erzeugte Nahrung
- Greifen Sie zu saisonalen, regionalen Erzeugnissen
- Wählen Sie gering verarbeitete Produkte
- Achten Sie auf umweltverträgliche Verpackungen
- Kaufen Sie fair gehandelte Ware
- Denken Sie an Genuss und Bekömmlichkeit
- Keine Lebensmittel verschwenden

Ein weiterer wichtiger Schritt in diese Richtung ist der Einkauf in nachhaltigen Märkten wie Unverpacktläden oder Green Buildings, die nicht nur Strom sparen, sondern auch Grünstrom beziehen. Diese Orte reduzieren ihren ökologischen Fußabdruck und bieten Produkte an, die ökologisch, regional, saisonal und fair produziert sind.

Durch den Fokus auf pflanzliche Lebensmittel, ökologische Produktion und fairen Handel können wir dazu beitragen, die Gesundheit von Mensch und Umwelt langfristig zu erhalten. Jeder Einzelne kann seinen Teil dazu beitragen, das Ziel der Planetary Health Diet zu erreichen. Es gibt zahlreiche Rezepte, die auf diesem Ernährungsplan basieren, welche für eine gesunde und umweltbewusste Ernährung inspirieren können. ([Planetary Health Diet: Plan und Rezepte | EDEKA](#))

Quellen

- [Nachhaltigere REWE Märkte: Entdecke, wie wir sie bauen](#)
- [Nachhaltigkeit - Ziele für Nachhaltige Entwicklung | DGE](#)
- [Nachhaltige Ernährung: umweltbewusst und gesund | EDEKA](#)
- [Was macht eine nachhaltige Ernährung aus? | Umweltbundesamt](#)
- [26 Wege für ein nachhaltigeres Leben | National Geographic](#)
- [The Planetary Health Diet - EAT \(eatforum.org\)](#)
- [Planetary Health Diet: gesunde Ernährung für alle Menschen \(aok.de\)](#)