

Planetary Health (Diet) in der Lehre von Diätassistent:innen – komplettes Lehrmaterial in 6 Themenblöcken

Liebe Lehrende,

wie schön, dass Sie das wichtige Thema **Planetary Health und die Ernährung der Zukunft** in Ihren Unterricht einbauen wollen!

Worum geht's? Ungesunde Ernährung ist in Europa für ein Drittel aller vorzeitigen Todesfälle verantwortlich: Wir wissen, dass eine westliche Ernährung mit viel (rotem) Fleisch und hochverarbeiteten Produkten das Risiko für Diabetes Typ II, KHK und Darmkrebs erhöht, während eine pflanzenbasierte Ernährung mit einem möglichst geringen Anteil tierischer Lebensmittel das Risiko senkt. Doch nicht nur unsere eigene Gesundheit leidet unter unseren Ernährungsgewohnheiten. Auch unsere Umwelt steht durch die Nahrungsmittelproduktion zunehmend unter Druck:

- Unser Ernährungssystem **verursacht etwa** 30 Prozent aller menschengemachten Treibhausgasemissionen und ist somit ein wichtiger Treiber der Klimakrise.
- Auch der größte Teil der Zerstörung noch intakter Wälder und anderer Lebensräume ist vorwiegend auf die **Expansion von Agrarflächen** für die Lebensmittelproduktion zurückzuführen.
- Dadurch kommt es auch häufiger zur **Übertragung von Krankheitserregern von Tieren auf Menschen, sogenannten Zoonosen** wie beispielsweise die Covid-19-Pandemie.
- Auch das **dramatische Artensterben, die Verschmutzung von Luft, Wasser und Böden und die Veränderung von Nährstoffkreisläufen** sind zum großen Teil auf unsere Landwirtschaft zurückzuführen.
- Die Nutzung der Meere für industrielle Fischerei trägt durch Überfischung zunehmend zur Zerstörung dieses wichtigen Ökosystems bei.
Den **größten Anteil an diesen negativen Umweltwirkungen hat die Produktion tierischer Lebensmittel**. Gleichzeitig landen weltweit rund **30 Prozent aller Nahrungsmittel im Abfall** oder gehen in Lieferketten verloren. Sie tragen somit zwar zu den negativen Umweltwirkungen des Ernährungssystems, aber nicht zur Ernährung der Menschen bei.

Da die Art und Weise wie wir uns ernähren einer der Schlüssel ist, sowohl unsere eigene als auch die planetare Gesundheit positiv zu beeinflussen, haben wir speziell für die Ausbildung angehender Diätassistenten ein Curriculum entwickelt, welches die **Auswirkungen von Ernährung auf planetare Belastungsgrenzen** thematisiert und gleichzeitig eine Lösung für eine nachhaltige und gesunde Ernährung vorstellt. Auch die Integration der Inhalte in das Rollenverständnis von Diätassistenten kommt nicht zu kurz!

Hier finden Sie die **Übersicht** über den Kurs: https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2024/02/202402_Uebersicht_PlanetaryHealth-und-Ernaehrung-der-Zukunft.pdf

Um einen **Eindruck von der Modellwoche** zu bekommen, haben wir hier einen kleinen Zusammenschnitt für Sie vorbereitet: <https://www.youtube.com/watch?v=sBmtuVcN3aw>

Um den Kurs an die verschiedenen Rahmenbedingungen an den Schulen anpassen zu können, haben wir die Inhalte in verschiedene **Themenblöcke** aufgeteilt. Darunter gibt es

- **Einheiten zu Grundlagenwissen** in Bezug auf die Auswirkungen der Ernährung auf die Umwelt,
- **reflexive Einheiten** und

- **berufsspezifische Einheiten** und
- einen **Praxisblock**.

Insgesamt umfasst der Kurs 40 Unterrichtseinheiten, 4 davon optional.

Sie bekommen alle Unterlagen von uns kostenlos zur Verfügung gestellt – wir freuen uns über die Verbreitung dieses wichtigen Themas und damit über Ihren Beitrag zur Ernährungswende!

Wir haben aber auch eine Bitte: Es wäre toll, wenn Sie vor dem Kurs zu Planetary Health, den Sie an Ihrer Schule einbetten, sowie im Anschluss, den Schülern unsere Umfragen zu Gefühlen gegenüber der Klimakrise, Selbstwirksamkeit und Wissen zu Planetary Health (Diet) ausfüllen lassen. Vielen Dank!

Link zur Prä-Erhebung: https://survey-uni-bayreuth-tivian.de/uc/Team_Romina_Lorzing/f808/

Link zur Post-Erhebung: https://survey-uni-bayreuth-tivian.de/uc/Team_Romina_Lorzing/4061/

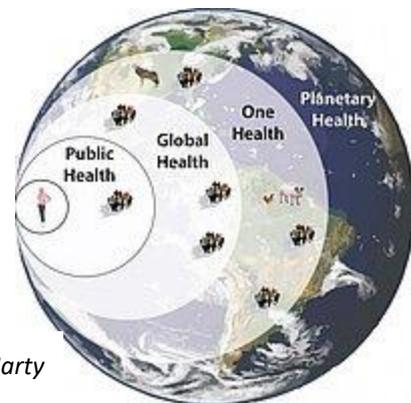
Im Folgenden haben wir alle Unterlagen für Sie zusammengestellt:

Themenblock 1: Planetary Health – Einführung Planetary Health und Planetare Belastungsgrenzen sowie gesundheitliche Auswirkungen der Klimakrise

Inhalt: Eine **Einführung in das Thema Planetary Health und planetare Belastungsgrenzen** geben, die eigene Haltung zu dem Thema reflektieren und einen ersten Bezug zum eigenen Beruf herstellen.

Bitte denken Sie daran vor Start den Link zur Prä-Erhebung für Ihre Schüler einzubauen: [https://survey-uni-bayreuth-](https://survey-uni-bayreuth-tivian.de/uc/Team_Romina_Lorzing/f808/)

Abbildung 1: Das Konzept von Planetary Health: *Health Forbes.com/Eric Marty*



[tivian.de/uc/Team_Romina_Lorzing/f808/](https://survey-uni-bayreuth-tivian.de/uc/Team_Romina_Lorzing/f808/)

Der Themenblock umfasst **4 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/AJ88MJArSDB8bYE>
- **Lehrvideo:** <https://youtu.be/h3ah2tfP7oQ>
- **Kommentierte PPT:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/2XQsX9q9tsEjeKC>
- **Arbeitsblätter Gesundheitliche Auswirkungen der Klimakrise:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/WyXr7dpawfsxA8a>
- **Bilder Gefühle Klimakrise:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/3KbzJdwBAH8kGKr>
- **Portfolioblatt TB1:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/9deTyJ4e8ASACQ3>

Themenblock 2: Einfluss der Ernährung auf Planetare Belastungsgrenzen



Abbildung 2: Planetare Grenzen; Quelle: deutschlandfunk.de (Angepasste Grafik, ursprünglich von Azote für das Stockholm Resilience Centre auf Basis von der Analyse in Richardson et al 2023)

Inhalt: Im zweiten Themenblock mit **insgesamt 8 UE** beleuchten wir den **Einfluss unserer Ernährung auf die verschiedenen Planetaren Belastungsgrenzen**: Wodurch entstehen Treibhausgase in der Landwirtschaft? Wie hängen das dramatische Artensterben, die Verschmutzung von Luft, Wasser und Böden und die Veränderung von Nährstoffkreisläufen sowie Zoonosen mit der Art und Weise unserer Ernährung zusammen?

Themenblock 2 – Teil 1: Ernährungssysteme verstehen

Inhalt: Der zweite Themenblock führt in die Zusammenhänge der Ernährungssysteme ein. Er verdeutlicht die komplexen **globalen Interaktionen im Ernährungssystem** und deren **Auswirkungen auf die Arbeit von Diätassistenten** in Deutschland. Die Lernenden eignen sich **Konzepte von Nachhaltigkeit und nachhaltiger Ernährung** an und reflektieren die **Gleichzeitigkeit von Fehl-, Unter- und Überernährung**.

Dieser Teilbereich umfasst **2 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/ZJBA8ptiJacbWK>
- **Lehrvideo:** <https://youtu.be/xw23xYbMR14>
- **Kommentierte PPT:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/8YYCr7ceyTAJTwb>
- **Arbeitsblatt SDG13:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/eSsocbSoJPdceW5>
- **Vertiefende Materialien zu den SDGs:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/4NFsxYMGkwXksMm>
- **Portfolioblatt Themenblock 2-1:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/FD2CwYaCae62rwW>

Themenblock 2 – Teil 2: Auswirkungen der Landwirtschaft und Ernährung auf globale Umweltsysteme und ethische Überlegungen

Inhalt: In diesem Themenblock wird ausführlich auf die **Auswirkungen der Lebensmittelproduktion auf die planetaren Systeme** eingegangen. Es werden zusätzlich die Mechanismen gelehrt, wie die Produktion auf die Umwelt wirkt. Daraus ergeben sich erste Implikationen für die Beratung von Patienten, die in späteren Modulen vertieft werden. Zum Schluss werden auch **ethische Aspekte** angesprochen, um zu verstehen, wie aktuelle Ernährungsmuster zustande kommen.

Dieser Teilbereich umfasst **4 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/5tZF8LE8mEAsoFs>
- **Lehrvideo:** <https://youtu.be/iZ3aENVmcn0>
- **Kommentierte PPT:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/XX8W9waY8Zt5cYi>
- **Arbeitsblätter:**
 - o Lebensmittel und Fossile Brennstoffe:
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/aiyf99CQrgEj6D8>
 - o Speziesismus:
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/CZ9ecnp62CwJecY>
- **Portfolioblatt Themenblock 2-2:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/GdZggziAyHXf7pQ>

Themenblock 2 – Teil 3 (*vertiefendes Modul): Landwirtschaft und Tierhaltung

Inhalt: In diesem Themenblock wird ausführlich auf die **Vor- und Nachteile verschiedener landwirtschaftlicher Produktionsmethoden** eingegangen. Neben ökologischer Landwirtschaft werden auch verschiedene Tierhaltungssysteme erklärt. Zuletzt wird das **Thema Landnutzung** als einer der wichtigsten Determinanten nachhaltiger Ernährung eingegangen.

Dieser Teilbereich umfasst **2 UE** und dient **als Vertiefungsmodul**. Er ergänzt und erweitert die Grundlagen rund um die Umweltauswirkungen mit speziellem Fokus auf Tierhaltung, kann aber bei Zeitmangel auch weggelassen oder zu einem anderen Zeitpunkt gelehrt werden.

- **Detaillierter Ablaufplan:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/DNmLirppyN52QjN>
- **Kommentierte PPT:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/oGZpkiDop3e3BHo>
- **Arbeitsblatt Lösungstexte Agroökologie:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/2SGjLkbyj8wboal>
- **Hintergrundpapier:** <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/RFk76aSn5YsPgaf>

Themenblock 3: Vom Problem zur Lösung: Planetary Health Diet

Inhalt: Nachdem im Themenblock 2 die Ursachen und der negative Einfluss unserer Ernährung auf den Planeten dargestellt werden, widmen wir uns in Themenblock 3 einer Idee zur Lösung des Problems:

Die Planetary Health Diet beinhaltet eine deutliche Reduktion von tierischen Lebensmitteln, hin zu einer pflanzenbasierten Ernährung.



Themenblock 3 – Teil 1: Haltung und Handlung

Inhalt: Die Schüler wiederholen die **Inhalte der Themenblöcke 1 und 2** und erarbeiten die wichtigsten Botschaften. Außerdem **reflektieren** und benennen sie ihre eigenen Gefühle zur Thematik. Ziel ist ein Innehalten, die **Auseinandersetzung mit Werten und Zielkonflikten**, Stärkung des Gruppengefühls und die Vorbereitung auf ihre Rolle als Akteure.

Abbildung 3: Der Planetary Health Diet – Teller

Quelle: eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/; Stand 22.10.2024

Dieser Teilbereich umfasst **2 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/2dAD6yKtTKHL65A>
- **Kommentierte PPT:** <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/Zr8xDmiaxEtFK5>
- **Lehrvideo:** <https://www.youtube.com/watch?v=0aS9gnUuQes>
- **Portfolioblatt Themenblock 3-1:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/BGTpcwAizaCBDdN>

Themenblock 3 – Teil 2: Planetary Health Diet

Inhalt: In diesem Themenblock wird in das wissenschaftliche **Konzept der Planetary Health Diet** eingeführt. Es wird besprochen, wie **FBDG** zustande kommen und **wie sich die PHD zu den Empfehlungen der DGE verhält**. Mithilfe verschiedener Tools und Methoden wird ein tieferes Verständnis der PHD und der Wichtigkeit der einzelnen Elemente gelernt.

Dieser Teilbereich umfasst **4 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/Mr7ZrqsE9aKnnYw>
- **Lehrvideo:**
Planetary Health Diet: <https://youtu.be/DTKQxSC3oDM>
Ernährungsumgebung: <https://www.youtube.com/watch?v=BAC16Dwpeco>
- **Kommentierte PPT:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/KtgWCksb67dLB4n>
- **Arbeitsblätter:**
 - o Co-Benefit Ernährung:
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/oAJnbNijiyCg93b>

- Food Based Dietary Guideline:
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/H242PHxDMfzBH5r>
- Vergleich DGE und PHD:
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/zSysJz3cNCGTaX2>
- **Portfolioblatt Themenblock 3-2:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/LNSEqBPPYkrCQGX>

Themenblock 4: Planetary Health Diet (PHD) in der Ernährungstherapie

Inhalt: Die Lernenden übertragen die Inhalte der PHD aus dem persönlich-privaten Bereich auf den beruflichen und reflektieren Ihre eigene, aber auch die **Rolle der PHD in den Berufsfeldern von Diätassistenten**

Dieser Themenblock umfasst **14 UE**.



Abbildung 4: Pflanzenbetonte Ernährung in der Beratung.
Quelle: Canva

Detaillierter Ablaufplan über alle Einheiten

im TB 4: <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/Fq5bYQcRHEWRJ37>

Themenblock 4 – Teil 1 (*vertiefendes Modul): PHD in der Diätetik – Ein Zwischenstopp

Dieser Teilbereich umfasst **2 UE**.

- **PPT:** <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/PjorAwJRM9KCm3G>
- **Arbeitsblatt Planetary Health in der Diätetik:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/6LQbzwbFqfXdb>
- **Hintergrundpapier:** <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/pCJ5pCtKJbfJjEA>
- **Portfolioblatt Themenblock 4-1:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/KxSHmELE46C3E7m>

Themenblock 4 – Teil 2: Diätetik und PHD - ein Match?!

Dieser Teilbereich umfasst **2 UE**.

- **PPT:** <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/Gr4AzTKYoKxRaa>
- **Vorlage Steckbrief:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/6fs5ajEnHKfMMja>
- **Portfolioblatt Themenblock 4-2:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/k2mgWNBm7AfnamG>

Themenblock 4 – Teil 3: PHD in der Diätetik

Dieser Teilbereich umfasst **4 UE**.

- **Arbeitsblätter und Fallbeschreibungen:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/gZSdiBXYSELG3x>
- **Portfolioblatt Themenblock 4-3:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/qK56ep4qWRtqQN6>

Themenblock 4 – Teil 4: Wichtige Aspekte in der Ernährung nach PHD

Dieser Teilbereich umfasst 2 UE.

- PPT: <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/tbHY5ZafQaifLpp>
- Portfolioblatt Themenblock 4-4:
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/RA2qpdeP97jdGzM>

Themenblock 4 – Teil 5: Change-Talk auf ganzer Linie – Die Sprache der Nachhaltigkeit

Dieser Teilbereich umfasst 2 UE.

- PPT: <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/gpbpfD2xGoHErD>
- Lehrvideo:
Motivational Interviewing: <https://youtu.be/HPsn5q114wk>
- Arbeitsblatt Change talk im Beratungsgespräch:
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/Tg6HyeZ2en2JFW8>
- Portfolioblatt Themenblock 4-5:
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/mQJ2TRgakLNsXrK>

Themenblock 4 – Teil 6: Verpflegungsmanagement wird nachhaltig

Dieser Teilbereich umfasst 2 UE.

- Link: <https://www.nahgast.de/>

Themenblock 5: Lehrküche: Planetary Health Diet (PHD) praktisch!



Abbildung 5:
Lehrküche;

Quelle: KLUG

Inhalt: Die Schüler üben die **Überführung der gelernten Inhalte in die Alltagssituation** von Menschen mit besonderen Anforderungen an die Nahrung. Dabei steht im Fokus die Autonomie und damit **die Selbstbestimmungsfähigkeit der Menschen zu achten und zu fördern**. Die Präferenzen der Nutzer stehen im Fokus.

Dieser Teilbereich umfasst 4 UE.

- Detaillierter Ablaufplan:
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/7p4w4SiC2Ss7ZMz>
- Portfolioblatt Themenblock 5:
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/cQkz2ZwQkgcFFJE>

Themenblock 6: Transformation wagen!

Inhalt: Zum Abschluss des Kurses reflektieren die Schüler insbesondere **ihre eigene Rolle als Diätassistenten in der Ernährungswende**, nicht nur sprachlich, sondern auch mit kreativen Methoden. Darüber hinaus wird ihre Rolle in die große Transformation eingebettet und sie lernen das **Konzept der Sozialen Kippunkte** kennen.



Abbildung 5: Transformation wagen
Quelle: eigene Darstellung, generiert mit Canva

Dieser Teilbereich umfasst **4 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/ptByYFYXFoCpMZ5>
- **Lehrvideo:** <https://www.youtube.com/watch?v=oGaal7-d3o>
- **Kommentierte PPT:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/cbyJNpTHj5XNTKS>
- **Portfolioblatt Themenblock 6:**
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/NHgRLDrppZmKq6W>

Bitte denken Sie daran, den [Link zur Post-Erhebung einzubauen: https://survey-uni-bayreuth-tivian.de/uc/Team_Romina_Lorzing/4061/](https://survey-uni-bayreuth-tivian.de/uc/Team_Romina_Lorzing/4061/)

Um Ihnen die Integration der Module in Ihr Schulcurriculum zu erleichtern, haben wir in der folgenden Tabelle eine Inhaltsübersicht und Idee zur Verteilung der Stunden nach APrV – Diätass. aufgeführt.

TB	U-Std	Ziffer	Fachzuordnung	Inhaltszuordnung	Ca. U-Std.	Kommentar
1	4	5.1.7	Hygiene und Toxikologie	Umwelthygiene	2	
		11.1	Allgemeine Krankheitslehre	Gesundheit, Krankheit,...	2	
2	8	16.6	Ernährungswirtschaft	Lebensmittelverarbeitende Betriebe	2	
		7.1	Ernährungslehre	Entwicklung der Ernährung des Menschen	2	
		8.1.3	Lebensmittelkunde	Fleischwaren	1	
		11.1	Allgemeine Krankheitslehre	Gesundheit, Krankheit,...	2	
3	6	16.4.1.	Ernährungswirtschaft	Ernährungswirtschaft in der BRD	2	
		7.3.2	Ernährungslehre	Zusammensetzung der Nahrung	3	
4	14	7.4	Ernährungslehre	Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen	2	

		15.11	Koch- und Küchentechnik	Speisenplanung und Menükunde	2	
		15.2	Koch- und Küchentechnik	Zubereitungs-, Nachbereitungsarten	2	
		14.1	Diätetik	Entwicklung und Bedeutung der Diätetik	2	Hier PHD in der Diätetik
		14.3	Diätetik	Aufstellen, Berechnen,...	1	
		14.5	Diätetik	Auswahl therapiegerechter Nahrungsmittel	1	
		19.3	Diät- und Ernährungsberatung	Kommunikation und –störungen	2	
		17.5	Organisation des Küchenbetriebs	Verpflegung im Großhaushalt	2	
5	4	14.6	Diätetik	Zubereiten von Speisen unter qualitätssichernden Kriterien		
6	4	18.2.4	Ernährungspsychologie	Kommunikation und –störungen in Gruppen	4	