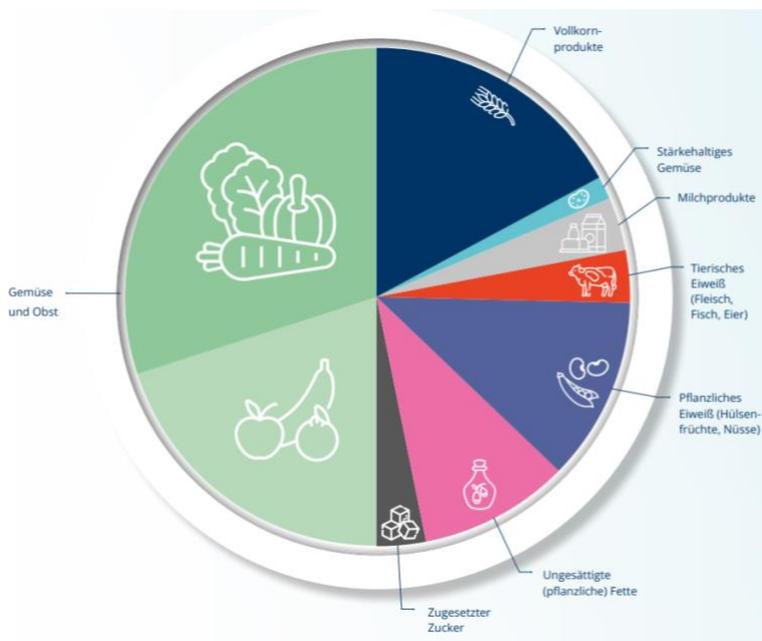


# Ernährung, Gesundheit & Klimaschutz

Weltweit ist ein Trend zu Ernährungsweisen mit einem hohen Anteil kalorienreicher, stark verarbeiteter und tierischer Lebensmittel zu beobachten – der sogenannten „Western Diet“

Die individuelle Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf den Gesundheitszustand und die Lebenserwartung der Menschen. Gleichzeitig ist die Lebensmittelproduktion einer der stärksten Antreiber des Klimawandels. Deswegen ist es von großer Bedeutung, unsere Ernährung klimafreundlicher zu gestalten.



KLUG (2023): Ernährungswende für individuelle planetare Gesundheit.

## Planetary Health Diet

Ernährungsempfehlung, die von der EAT-Lancet-Kommission im Jahr 2019 entwickelt wurde, um aufzuzeigen, wie eine gesunde Ernährung der wachsenden Weltbevölkerung innerhalb der planetaren Grenzen ermöglicht werden kann.

### Wie funktioniert's?

Für alle Lebensmittel wurde ein „sicherer Handlungsspielraum“ ermittelt, der Probleme wie Mangelernährung oder ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten vermeidet und die Erde nicht über ihre Grenzen ausbeutet.

## Die Planetary Health Diet für die Hosentasche

Empfohlene Menge in Gramm pro Tag (möglicher Spielraum)	Beispielportionen
<b>Fleisch</b> Rind/Schwein: 15 (0-30) Geflügel: 30 (0-60)	1 Steak + 2 Hähnchenschenkel in 14 Tagen
<b>Fisch</b> 30 (0-100)	1 Fischgericht pro Woche
<b>Eier</b> 13 (0-25)	1 Ei pro Woche
<b>Milch</b> 250 (0-500)	1 Glas Milch pro Tag oder 1 St. Käse pro Woche
<b>Getreide</b> 230	1 Teller Nudeln + 2 Scheiben Brot
<b>Kartoffeln</b> 50 (0-100)	1 Kartoffelgericht pro Woche
<b>Obst</b> 200 (100-300)	1 Apfel + 1 Hand voll Beeren
<b>Gemüse</b> 300 (200-600)	1 Salatteller
<b>Hülsenfrüchte</b> 75 (0-100)	1 Teller Linsensuppe oder 1 Liter Sojamilch
<b>Nüsse/Samen</b> 50 (0-75)	Etwas 1 Hand voll Nüsse/Samen pro Tag
<b>Fett/öl</b> gesättigt: 12 (0-12) ungesättigt: 40 (20-80)	2 EL Pflanzenöl + 5 Walnüsse + 5 St. Schokolade
<b>Zucker</b> 30 (0-30)	1 Glas Saft oder 4 Schokokekse

KLUG (2023): Ernährungswende für individuelle planetare Gesundheit.

## Vorteile durch die Planetary Health Diet

- Senkung der vorzeitigen Sterblichkeit um 20 %
- Menschen leben länger und gesünder
- Einsparung von jährlichen Gesundheitskosten in Milliardenhöhe
- Erhalt der planetaren Lebensgrundlagen
- Reduktion der Lebensmittelabfälle

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie,  
Senioren,  
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Das Projekt „Praxisleitende in Pflege- und Gesundheitsberufen als Schlüsselpersonen für BBNE (BBNE-PfleGe)“ wird im Rahmen des Programms „Nachhaltig im Beruf – zukunftsorientiert ausbilden“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

## Quellen

- (1) KLUG (2023): *Ernährungswende für individuelle planetare Gesundheit*. [https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2024/03/KLUG\\_Factsheet-Ernaehrung\\_2311\\_final\\_online.pdf](https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2024/03/KLUG_Factsheet-Ernaehrung_2311_final_online.pdf) [abgerufen am 18.02.2025]