



## Planetary Health Diet

# Hauptsache pflanzlich!

Wie sieht eine Ernährung aus, die sowohl für den Planeten als auch für den Menschen gesund ist? Die EAT-Lancet-Kommission hat mit der »Planetary Health Diet« ein Konzept entwickelt und Empfehlungen für bestimmte Lebensmittelgruppen gegeben. **Annette Sabersky** hat sich die Planetenkost genauer angeguckt und auf ihre Alltagstauglichkeit abgeklopft.

**S**tarkregen, der zu Erdbeben, Überflutungen und Verwüstungen führt. Extreme Trockenheit, die Missernten, Waldbrände und Futterknappheit für Tiere mit sich bringt. Tropenstürme, Gletscherschmelze sowie Temperaturanstiege, die die Polklappen schmelzen lassen – kaum ein Tag vergeht, an dem die Medien nicht über klimabedingte Umweltveränderungen berichten. Die Hauptursache dafür ist der menschengemachte oder anthropogene Treibhauseffekt, der langsam, aber sicher zu einer unnatürlichen Temperaturerhöhung führt. Neun der zehn wärmsten Jahre seit Beginn der Aufzeichnung fanden im 21. Jahrhundert statt. Nicht nur die Umwelt nimmt dadurch Schaden. Auch die Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen sind unübersehbar. Allein im Jahr 2023 gab es in Deutschland 3 200 Hitzetote, Menschen also, die aufgrund stark erhöhter Temperaturen starben, so das Robert-Koch-Institut.

Eine Möglichkeit, etwas gegen diese Klimaveränderungen zu tun ist: anders essen. »Die Ernährung hat in Deutschland einen Anteil von 30 Prozent an den Treibhausgasen«, erklärt Professorin Claudia Traidl-Hoffmann, Professorin für Umweltmedizin an der Medizinischen Fakultät der Universität Augsburg und Direktorin des Instituts für Umweltmedizin und Integrative Gesundheit am Universitätsklinikum Augsburg. So geht die Erzeugung von Lebensmitteln auf dem Acker mit der Verbrennung von fossilen Rohstoffen wie Erdöl, Kohle und Gas einher, etwa für die Herstellung von Düngemitteln und Pflanzenschutzmitteln, Tierfutter und Spirit. Auch bei der Verarbeitung von Rohstoffen zu Fleischwaren, Käse und Butter werden Erdöl & Co. verbrannt. Dabei werden stets Treibhausgase frei,

die zur Klimakrise beitragen. Auch wiederkäuende Tiere wie Rinder, Schafe und Ziegen setzen beim Verdauungsprozess das klimaschädliche Methan frei. Je intensiver die Tierhaltung, desto stärker die Klimabelastung.

»Die Ernährung ist ein nicht unwesentliches Rädchen, um die Klimaveränderungen abzuwenden«, betont Claudia Traidl-Hoffmann. Weil jeder Mensch essen und trinken muss, kann er also hier aktiv etwas gegen den Klimawandel tun. Wie eine klimagerechte Ernährung aussehen könnte, erarbeitete vor einigen Jahren die sogenannte EAT-Lancet-Kommission, ein Konsortium von 37 Wissenschaftler\*innen aus 16 Ländern. Die Expert\*innen entwickelten die Planetary Health Diet (PHD), die aber keine Diät im eigentlichen Sinne ist, wie man meinen könnte. Es ist vielmehr ein Plan für die klimagerechte Ernährung mit dem Ziel, die 2015 im Pariser Klimaschutzabkommen definierten Ziele zu erreichen. In dem Abkommen hatten sich die Nationen darauf geeinigt, die globale Erwärmung auf deutlich unter zwei Grad Celsius gegenüber der vorindustriellen Zeit zu begrenzen und sogar Anstrengungen für eine Begrenzung auf 1,5 Grad Celsius zu unternehmen. Zugleich sollen so die Lebensgrundlagen erhalten bleiben und die gesamte Weltbevölkerung – voraussichtlich zehn Milliarden Menschen bis zum Jahr 2050 – mit gesunden Lebensmitteln versorgt werden.

### **Fahrplan für die planetengerechte Ernährung**

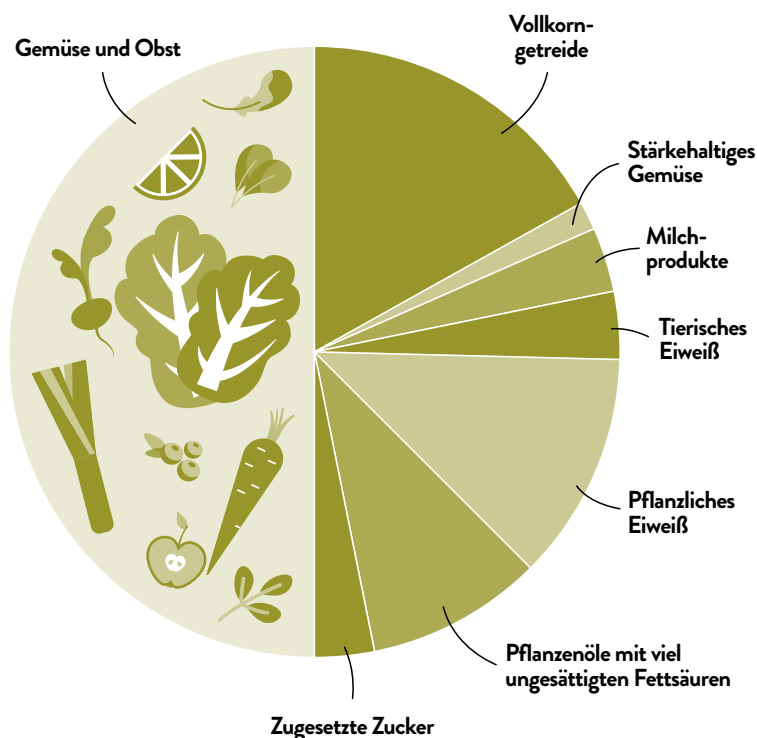
Bei der PHD kommen überwiegend pflanzliche Lebensmittel auf den Teller, also Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen wie Kürbis- und Sonnenblumenkerne sowie Pflanzenöle, da sie einen deutlich geringeren Einfluss auf das

**Pflanzliches sollte gut drei Viertel des Essens auf dem Teller ausmachen, so die Planetary Health Diet.**

Klima haben als tierische Produkte. Pflanzliches sollte gut drei Viertel des Essens auf dem Teller ausmachen. Der Rest können Produkte wie Milch und Joghurt, Butter und Eier sowie Fisch, Fleisch und Geflügel sein – ein Muss ist das aber auf keinen Fall, die Planetary Health Diet geht also auch vegan. Doch von den Empfehlungen der PHD sind die meisten Menschen noch weit entfernt. So müsste sich der Verzehr von Fleisch halbieren und der Konsum von Grünzeug verdoppeln.

Für die Umsetzung der PHD gibt es eine Tabelle, die in Gramm und Kalorien erläutert, wie viel täglich von welcher Lebensmittelgruppe gegessen werden sollte. Genau genommen wird darin eine Spanne angegeben. Damit soll den weltweit unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten Rechnung getragen werden. So werden unter anderem täglich 300 Gramm Gemüse und 200 Gramm Obst pro Person empfohlen, außerdem 232 Gramm Vollkornprodukte und 75 Gramm Hülsenfrüchte. Daraus können nach Gusto pflanzenbasierte Gerichte zubereitet werden. Doch die Vorgaben sind eher praxisfern. So wird kaum jemand alle »erlaubten« Lebensmittelmengen abwiegen. Auch sind die Mengen für z.B. 29 Gramm Geflügel oder 28 Gramm Fisch täglich nichts, was in der Küche praktikabel ist. Wer isst schon 13 Gramm Ei am Tag, wenn ein Ei locker das Fünffache auf die Waage bringt?

Doch es gibt eine praktikable Lösung: Die pro Tag empfohlenen Mengen lassen sich auf eine Woche hochrechnen, sodass es wöchentlich z.B. ein Ei (Größe M) und eine Portion Fisch (à 200 Gramm)



Quelle: Keller, M./Sabersky, A. Öfter mal die Sau rauslassen. Verlag Eugen Ulmer 2022 / Eat-Lancet Commission 2019, mod.

gibt, erklärt Professorin Christine Brombach von der Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Sie hat gemeinsam mit Franziska Stöckli das Buch »Der Klimatopf« geschrieben. Darin zeigen die beiden Autorinnen leckere Rezepte, die die Vorgaben der Planetenkost erfüllen. Es sei nicht nötig, die Regeln der PHD bis ins Detail umzusetzen oder etwa Lebensmittel exakt abzuwiegen, erklärt auch Claudia Traidl-Hoffmann von der Uni Augsburg auf die Frage, ob die Angaben nicht eher unpraktisch seien. Die Mengen dienten lediglich zur Orientierung. Es sei schon viel gewonnen, wenn insgesamt pflanzenbetont gegessen werde. Ziel sollte sein, dass »das Essen auf dem Teller vor allem grün ist«.

Ob die PHD tatsächlich alltagstauglich ist, wurde im Rahmen der Diplomarbeit »Treiber und Hindernisse der Planetary Health Diet« an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg



**Das Buch über eine gesunde Ernährung.**  
 Endlich Klarheit im Gesundheits-, Diät- und Ernährungsbuch Dschungel!  
 30 Gesetze für ein glückliches / vitales Leben  
 ISBN: 978-3-00-070157-3 - 22,90 EUR (DE) 23,90 (AT)  
 Erhältlich im Buchhandel oder auf Amazon



» BIOGEWÜRZE\*  
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer  
 » MISCHUNGEN  
 » SUPERFOODS  
 » BIO TEES\*

Wir stehen für einen bewussten und hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!



Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

\*PIE-0100-0103



**DEN HERBST GENIEßEN!**  
 La Perla del Gusto bietet Ihnen ausgesuchte Feinkost, Spezialitäten & Accessoires von kleinen Manufakturen und Familienbetrieben an.

**JETZT 10% RABATT\***  
 Rabattcode: **slow524**  
[www.la-perla-del-gusto.de](http://www.la-perla-del-gusto.de)

\*1 x je Kunde, gültig bis 26.11.2024



untersucht. Ökotrophologin Lea Marie Schöpfer ließ die PHD von mehreren Probandinnen im Alltag testen. Die Teilnehmerinnen kauften also bis zu drei Wochen lang nach den Vorgaben der PHD ein und kochten damit ihr Essen. Fazit: Die Teilneh-

merinnen betonten, dass Kreativität und Experimentierfreudigkeit durch die PHD gefördert worden seien, da sie neue Lebensmittel und Zubereitungsarten kennengelernt hätten, etwa Lupinen und Keimlinge. Positiv empfunden wurde auch, dass eine Zeitlang verstärkt auf Regionalität und Saisonalität der Lebensmittel geachtet worden sei. Die meisten Teilnehmerinnen stellten auch eine Verbesserung der körperlichen und mentalen Gesundheit fest.

Jedoch wurden die Einschränkung von Fleisch und Fleischwaren sowie die hohen Mengen an Hülsenfrüchten und Nüssen als Stolperstein erlebt. Auch nahmen Einkauf und Kochen deutlich mehr Zeit in Anspruch als gewohnt. »Dies behindert die alltagstaugliche Umsetzung«, vermutet Lea Marie Schöpfer mit Verweis auf den Ernährungsreport 2021 der Bundesregierung. Darin geben 51 Prozent des Befragten an, dass ihnen eine schnelle Zubereitung des Essens wichtig sei. »Demzufolge sehe ich hier eine Schwierigkeit, die davon abhalten kann, sich dauerhaft nach der Planetary Health Diet zu ernähren«, erklärt Lea Maria Schöpfer.

Tatsächlich hat keine der Teilnehmerinnen die PHD in den Alltag übernommen. Allerdings wurde sie auch nur wenige Wochen durchgeführt. »Die Adaption von Verhaltensweisen festigt sich erst nach durchschnittlich 66 Tagen«, weiß Lea Marie Schöpfer. Gut Ding muss also Weile haben. Dass es im Hinblick auf Klimaveränderungen nicht ohne eine Umstellung der Essgewohnheiten geht, sieht auch die Ökotrophologin. »Wenn wir die aktuellen Rahmenbedingungen nicht ändern, werden die Umwelteinflüsse durch unser Ernährungssystem weiter steigen und die planetaren Grenzen überschritten, sodass die Klimakrise weiterhin befeuert wird.«

## Schritt für Schritt zur Planetenkost

- Der Umstieg in die **pflanzenbasierte Ernährung** im Sinne der Planetary Health Diet klappt am besten, wenn sie Schritt für Schritt in den Alltag Einzug hält. Es kann z.B. zunächst einen »grünen« Tag in der Woche geben. Einfache Gerichte wie Suppen, Aufläufe und Pfannengerichte mit dem Lieblingsgemüse erleichtern den Start. Mit der Zeit kommen mehr Salate, Kartoffeln, Obst, Vollkorngetreide wie Haferflocken und Naturreis, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Pflanzendrinks dazu.
- **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen nehmen beim pflanzenbasierten Essen einen großen Anteil ein, da sie hochwertiges Eiweiß liefern. Wem stundenlanges Einweichen zu lange dauert, kann vorgegarte Hülsenfrüchte aus dem (Pfand-)Glas verwenden. Diese müssen nur noch erhitzt werden. Auch Nudeln und Reis aus Hülsenfrüchten sind schnell fertig. Außerdem gibt es viele leckere Brotaufstriche aus Hülsenfrüchten, die sich mit etwas Übung auch gut selbst machen lassen.
- **Tierische Lebensmittel** gehören zur ökologischen Kreislaufwirtschaft und somit zur nachhaltigen Ernährung. Aber sie sollten eine sehr gute Qualität haben und nur in kleinen feinen Mengen gegessen werden. Gemeint ist Fleisch aus Weide- und Geflügel aus Freilandhaltung sowie Milch, Joghurt, Käse und Butter aus Weidemilch von horntragenden Kühen. Sie sind zwar teurer als Fleisch und Geflügel bzw. Eier aus industrieller Massentierhaltung. Doch wenn die heute meist üblichen hohen Mengen reduziert werden, bleibt mehr Geld für gute, saubere und fair erzeugte tierische Lebensmittel.
- Nach leckeren pflanzenbasierten Rezepten lässt es sich hier stöbern:
  - ➔ [www.slowfood.de/go-slow/rezepte](http://www.slowfood.de/go-slow/rezepte). Viele Alltagsrezepte gibt es unter anderem in der Dienstagsküche:
  - ➔ [www.slowfood.de/go-slow/rezepte/dienstagskueche](http://www.slowfood.de/go-slow/rezepte/dienstagskueche)

## Auch die DGE schwenkt um – zumindest ein bisschen

Dem Planeten so wenig Schaden wie möglich zuzufügen, das ist auch ein Anliegen der neuen Empfehlungen, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Anfang 2024 veröffentlicht hat. Kam der Aspekt Nachhaltigkeit in deren früheren Ernährungstipps nur am Rande vor, lautet das Leitmotiv der DGE nun »Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen«. Zugrunde liegen den Empfehlungen erstmals Berechnungen, die nicht nur die gesundheitsfördernde Ernährung berücksichtigen, sondern auch die Nachhaltigkeit bzw.



**»Die Ernährung ist ein nicht unwesentliches Rädchen, um die Klimaveränderungen abzuwenden.«**

Umweltbelastung von Lebensmitteln einbeziehen. Herausgekommen ist, dass deutlich geringere Mengen an tierischen Produkten wie Fleisch, Eier und Milchprodukte empfohlen werden. Stattdessen favorisieren auch die DGE-Empfehlungen Eiweißlieferanten wie Hülsenfrüchte und Nüsse.

»Eine besondere Rolle spielt in diesem Zusammenhang der Verweis auf die stärkere Pflanzenbasierung der Ernährung, weil dies die Umwelt schont. Das ist durchaus positiv zu bewerten«, erklärt Lotte Rose von der Slow-Food-Bildungskommission, die sich mit den neuen DGE-Ratschläge beschäftigt hat. Damit sei ein zentrales Anliegen von Slow Food – die Sicherung von guten, sauberen und fairen Lebensmitteln – aus den Randzonen der Gesellschaft in die Mitte gerückt. Trotzdem sei bei den neuen Empfehlungen noch Luft nach oben. So werden ein bis zwei Portionen Fisch in der Woche empfohlen, »eine Empfehlung, die jedoch angesichts des Wissens um die Überfischung der Meere erstaunen muss«, so Lotte Rose. Ganz verschwunden aus den Empfehlungen seien die tierischen Fette zugunsten gesünderer pflanzlicher Öle. Das werfe die Frage auf, »wo die tierischen Fette denn verbleiben, wenn doch gleichzeitig Lebensmittelverschwendung reduziert werden soll?« Schließlich ist letzteres eine weitere DGE-Empfehlung. Außerdem fehle, anders als in früheren DGE-Regeln, der Hinweis, möglichst oft selber zu kochen und alles schonend zuzubereiten.

Außen vor bleibt bei den DGE-Empfehlungen auch ein für Slow Food besonders wichtiger Aspekt: die Frage nach der Produktionsweise von Lebensmitteln. Die Herkunft von Lebensmitteln als Qualitätskriterium der menschlichen Ernährung hätte klarer betont werden müssen, so Lotte Rose. Ob Gemüse und Obst tatsächlich der Umwelt (und Gesundheit) gut tun, hängt nämlich natürlich auch davon ab, wie sie erzeugt werden. Gespritztes Grünzeug ist weder für den Menschen noch für die Umwelt gesund.

Auch bei den Empfehlungen der Planetary Health Diet fehlen konkrete Vorgaben für die Produktionsweise und die Herkunft von Lebensmitteln. Slow Food hat dies bereits 2022 in einem Positionspapier konkretisiert. Dort heißt es: »Empfohlen werden eine breite Sortenvielfalt an Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs und möglichst gering verarbeitete Lebensmittel, die regional und lokal mit ökologischen nachhaltigen Methoden erzeugt werden.« Auch führe kein Weg an der Veränderung von Ernährungsumgebungen vorbei. Ungesunde Lebensmittel seien nach wie vor leichter verfügbar, günstiger und damit attraktiver als nachhaltig erzeugte gesunde Produkte. ●

## Zum Weiterlesen

### Zusammenfassung Planetary Health Diet

(verfügbar in mehreren Sprachen):

➔ [www.eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report](http://www.eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report)

»Pflanzenbetont essen, weil's Mensch und Erde schmeckt« (die wichtigsten Fragen und Antworten zur pflanzenbetonten Ernährung):

➔ [www.slowfood.de/pflanzenbetont](http://www.slowfood.de/pflanzenbetont)

»Menschengesundheit nur mit Planetengesundheit«

(Positionspapier von Slow Food Deutschland):

➔ [www.slowfood.de/Gesundheitsposition](http://www.slowfood.de/Gesundheitsposition)

»Unsere Ernährung, unsere Gesundheit: Ein gesundes Ernährungssystem für die EU«

(Positionspapier von Slow Food Deutschland):

➔ [www.slowfood.de/foodhealth](http://www.slowfood.de/foodhealth)

**Der Klimatopf.** Kochbuch zur Planetary Health Diet von Franziska Stöckli und Christine Brombach, AT-Verlag 2024, 340 Seiten, 45 Euro

