

Planetary Health Diet



Aufgabe

Lies den Text über die Planetary Health Diet und schau dir die Grafik und die Tabelle an! Beantworte anschließend folgende Fragen und notiere die Antworten:

- Wer hat die Planetary Health Diet entwickelt?
- Welche Vorteile bietet diese Ernährungsweise?
- Was ist deine Meinung zum Ernährungskonzept der Planetary Health Diet? Begründe deine Meinung!

Eine Ernährung für die Gesundheit von Mensch und Planet

Im Jahr 2019 veröffentlichte die EAT-Lancet-Kommission einen [Bericht](#), in dem sie eine Strategie für eine nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung vorstellte. Darin beschreibt sie, wie eine gesunde und klimafreundliche Ernährungsweise aussehen kann. Der Bericht zeigt, dass es möglich wäre, 10 Milliarden Menschen zu ernähren, ohne dabei die Umwelt zu zerstören.

Wer ist die EAT-Lancet-Kommission?

Die EAT-Lancet-Kommission besteht aus 37 Expert:innen aus 16 Ländern und verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen wie Klimaforschung und Ernährungswissenschaft. Die Vision der Forschenden ist ein faires und nachhaltiges globales Ernährungssystem für die Gesundheit **aller** Menschen und des Planeten.

Die Planetary Health Diet

Die im Report vorgeschlagene Ernährung basiert größtenteils auf Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und ungesättigten Fetten. Ergänzt wird sie durch moderate Mengen an Fisch, Meeresfrüchten und Geflügel. Lebensmittel wie Kartoffeln, Milchprodukte, rotes Fleisch, Zucker und gesättigte Fette sind nur selten oder in kleinen Mengen Teil des Speiseplans. Laut den Forschenden könnte eine Umstellung auf die Planetary Health Diet Treibhausgasemissionen weltweit um etwa die Hälfte verringern. Auch der Flächenverbrauch könnte in Deutschland und weltweit durch die Reduktion von tierischen Produkten stark reduziert werden.

Was kommt auf den Teller?

Auf der einen Tellerseite liegen **Gemüse und Obst**.

Auf der anderen Seite:

Whole grains - Vollkorngetreide

Starchy vegetables - Stärkehaltiges

Gemüse (z. B. Kartoffeln)

Dairy foods - Milchprodukte

Animal sourced protein - Tierisches Protein

(Fleisch, Fisch, Eier)

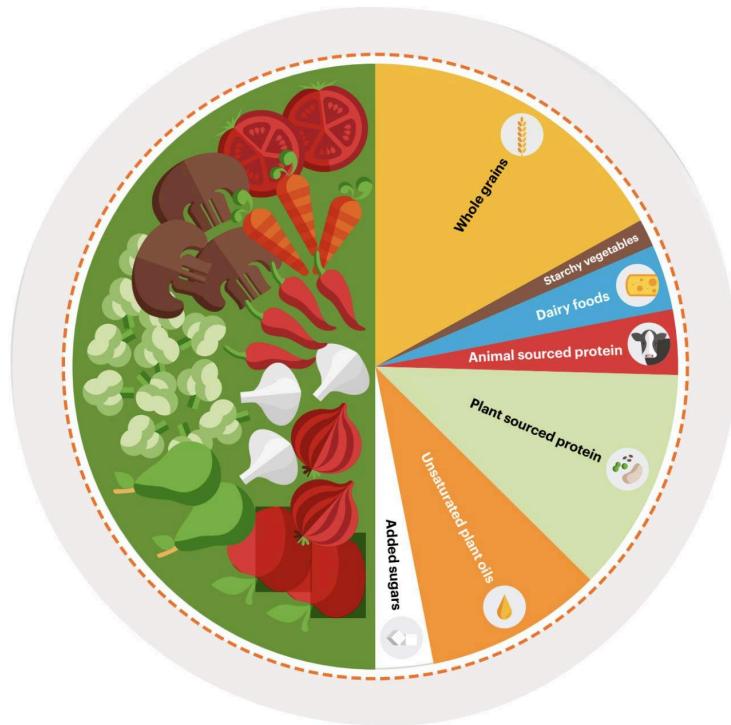
Plant sourced protein - Pflanzliche

Proteinquellen (Hülsenfrüchte wie Soja, Erbsen, Bohnen und Nüssen)

Unsaturated plant oils - Ungesättigte

Pflanzenöle

Added sugars - Zugesäzter Zucker



Quelle: [EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf](#)

Für die Planetary Health Diet werden Lebensmittel in Gramm pro Tag angegeben. Damit die Ernährung flexibel bleibt und an verschiedene Vorlieben und Kulturen angepasst werden kann, sind Spannen angegeben. Die Angaben pro Tag werden auf eine Woche umgerechnet: 15 g Ei pro Tag entsprechen etwa einem Ei pro Woche.

Lebensmittel (Beispiele)	Pro Kopf - Gramm/ Tag	Spanne
Gemüse	300g	200-600g
Früchte	200g	100-300g
Getreide	250g	
Kartoffeln	50g	0-100g
Milch und Milchprodukte	250g	0-500g
Rind, Schwein, Lamm	15g	0-30g
Eier	15g	0-25g
Zucker	30g	0-30g
Rind, Schwein, Lamm	15g	0-30g