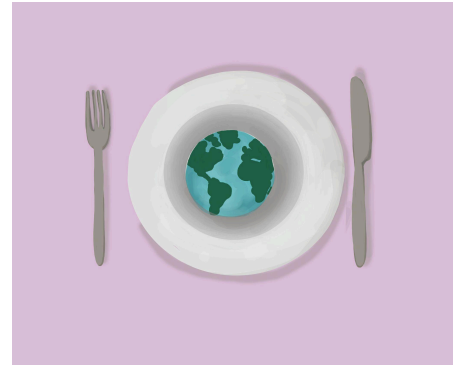


# Planetary Health Diet



## 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?

**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** - Zugesätzter 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    |