

Planetary Health Diet

Mehr Obst und Gemüse – nicht nur für die individuelle Gesundheit!

DR. MARGARETA BÜNING-FESEL

Eine der immensen Herausforderungen, der sich die Menschheit stellen muss, besteht in der Notwendigkeit, eine stetig wachsende Weltbevölkerung mit gesunder Nahrung aus nachhaltigen Nahrungsmittelsystemen zu versorgen. Während die weltweite Nahrungsmittelproduktion insgesamt mit dem Bevölkerungswachstum Schritt gehalten hat und im Prinzip ausreicht, um den Kalorienbedarf der Weltbevölkerung zu decken, steht nach wie vor über 820 Millionen Menschen nicht genügend Nahrung zur Verfügung, während viele andere entweder minderwertige Ernährungsweisen pflegen oder zu viel Nahrung konsumieren.

Die globale Lebensmittelproduktion bedroht die Stabilität des Klimas und die Widerstandsfähigkeit der Ökosysteme. Sie stellt den größten Einzelfaktor für die Umweltzerstörung und die Überschreitung der planetarischen Grenzen dar. Allein in Deutschland entstehen rund 25 % der klimawirksamen Emissionen bei der Herstellung, Vermarktung und Zubereitung von Lebensmitteln. Daher ist nach Aussage von Prof. Johan Rockström, dem Direktor des Potsdam Instituts für Klimafolgenforschung (PIK), eine radikale Transformation des globalen Ernährungssystems dringend erforderlich.

VERÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN NOTWENDIG

Prof. Herman Lotze-Campen, der am PIK für nachhaltige Landnutzung und Klimawandel zuständig ist, weist darauf hin, dass es sicherlich kurz- bis mittelfristig ein gewisses Potenzial für technische und betriebswirtschaftliche Lösungen gibt, um die Umweltauswirkungen der Landwirtschaft zu reduzieren. Aber nach seiner Auffassung liegt der wichtigste langfristige Hebel für eine nachhaltigere Landwirtschaft und Nahrungsmittelproduktion in

einer Veränderung der Nachfragemuster und Ernährungsgewohnheiten.

Genau dem ist die sogenannte „Eat Lancet Commission“ nachgegangen. Diese Kommission ist ein Zusammenschluss des Fachmagazins „Lancet“ und der Organisation EAT, die von der Stordalen-Stiftung, dem Stockholm Resilience-Centre und dem Welcome-Trust gegründet wurde, sowie 37 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus 16 Ländern, darunter Klimaforscher und Ernährungswissenschaftler. Sie haben die Kernfrage gestellt, wie alle Menschen der Erde bis 2050, wenn die Welt-Population auf bis zu 10 Milliarden angewachsen sein kann, nachhaltig und gesund ernährt werden können – unter Berücksichtigung der „Grenzen“ unseres Planeten und des Schutzes der Gesundheit. Dafür sammelten und bewerteten die Kommissionsmitglieder lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen und schätzten anhand von Modellen ab, wie diese eine vorzeitige Sterblichkeit infolge chronischer Erkrankungen verringern könnten. Zur Abschätzung der Umwelt-Auswirkungen dieser Empfehlungen verwendeten die Autoren Länder- und kulturspezifische Fußabdrücke für Treibhausgasemissionen, Land- und Süßwassernutzung sowie den Einsatz von Stickstoff- und Phosphordüngern.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE FÜR DEN WANDEL

Die Ergebnisse der Eat-Lancet-Commission wurden im Januar 2019 veröffentlicht. Ziel war es, eine wissenschaftliche Grundlage für den Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen und einen Referenzrahmen für eine gesundheitsförderliche und umweltgerechte Ernährungsweise aufzuzeigen. Eine Hauptbotschaft der Studie ist, dass der Verzehr von Vollkornprodukten erhöht werden muss. Gleich dahinter folgt die Empfehlung, deutlich mehr Gemüse und Obst zu konsumieren.

Natürlich müssen diese Empfehlungen noch an die sehr unterschiedlichen lokalen Gegebenheiten auf den Kontinenten und Ländern unserer Erde angepasst wer-

Abb. 1: Die Planetary Health Diet empfiehlt, den Anteil Obst und Gemüse an der Gesamternährung auf rund 50 % zu steigern. (Quelle: www.eat.org)



Abb. 2: Die Verbindung zwischen planetarer und menschlicher Gesundheit
(Quelle: www.eat.org)



den. Hinzu kommt, dass sich Menschen in Ländern mit niedrigem Einkommen diese Empfehlungen oftmals nicht leisten können, ohne ein entsprechendes Wirtschaftswachstum und eine verbesserte lokale Nahrungsmittelproduktion.

Was auch deutlich wird: Die Umstellung auf eine derartige Ernährung bis 2050 würde erhebliche Veränderungen im Konsumverhalten und in der Erzeugung und Produktion erfordern. Denn der weltweite Verbrauch von Gemüse, Obst, Nüssen und Hülsenfrüchten müsste sich verdoppeln, während der Konsum von rotem Fleisch und Zucker um mehr als 50 % reduziert werden müsste.

„BUSINESS AS USUAL“ IST KEINE OPTION

Aber ein „Business as usual“ („weiter so wie bisher“) kann es auch nicht geben. Die Eat-Lancet-Commission betont, dass es auf Dauer keine Gesundheit ohne einen gesunden Planeten geben wird. Letztlich ist die Ernährung der stärkste Hebel zur Optimierung der menschlichen Gesundheit und der umweltbezogenen Nachhaltigkeit auf der Erde. Nur dann, wenn eine gesundheitsförderliche und eine nachhaltige Ernährung zusammen realisiert werden, ergibt sich eine win-win-Situation für die Erde und die Menschheit.

Ein Vergleich der „Planetary Health Diet“ (PHD) mit den lebensmittelbasierten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigt, dass die Unterschiede gar nicht so groß sind (s. Tab. 1). Es finden sich grundsätzlich viele Gemeinsamkeiten, denn auch die DGE empfiehlt eine Ernährungsweise, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist und durch mode-

rate Mengen an tierischen Produkten ergänzt wird. Unterschiede gibt es vor allem bei Hülsenfrüchten und pflanzlichen Ölen, die in der PHD in deutlich größerer Menge empfohlen werden.

Anzeige

Aktuell überarbeitet die DGE gerade ihre lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen und wird dabei neben Ernährungsaspekten auch Umwelt- und Gesundheitsaspekte gleichermaßen berücksichtigen. Dabei werden sowohl Hülsenfrüchte als auch Nüsse deutlicher in den Fokus gestellt werden.

WEITERE VERÄNDERUNGEN NOTWENDIG

Allerdings reicht eine Ernährungsumstellung in der aufgezeigten Weise allein nicht aus, um die Umweltfolgen unseres Ernährungssystems zu begrenzen. Eine wichtige Voraussetzung ist auch, dass das erklärte Ziel der Vereinten Nationen, die Lebensmittelabfälle bis zum Jahr 2050 um die Hälfte zu reduzieren erreicht wird. Außerdem müssen sich natürlich auch die landwirtschaftlichen Praktiken ändern. Die EAT-Lancet-Kommission formuliert hierzu konkrete Ziele und Strategien für

#bettersnack5
www.snack-5.eu

Europäisches 5 am Tag Symposium

23. September 2021

Der Inhalt dieser Werbemaßnahme gibt lediglich die Ansichten der Autoren wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung der Autorin. Die Autorin ist nicht für die Inhalte dieser Werbemaßnahme verantwortlich. Die Autorin ist nicht für die Inhalte dieser Werbemaßnahme verantwortlich.

Europa genießt Obst & Gemüse

Programm und Registrierung auf www.snack-5.eu/symposium

Im Internationalen Jahr für Obst und Gemüse der UN laden 5 am Tag e.V. und Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH zum Europäischen 5 am Tag Symposium ein. Unter der Fragestellung **„Gemüse und Obst in der Ernährung: Was leisten Wissenschaft, Politik und Wirtschaft?“** stellen Referent*innen aus allen drei Bereichen aktuelle Food-Trends vor, diskutieren Ernährungsgewohnheiten sowie die gesundheitsfördernde Wirkung von Gemüse und Obst und berichten aus der Praxis europäischer Projekte.

Die Teilnahme an der englischsprachigen **Online-Veranstaltung** ist kostenlos.

Die ersten 100 registrierten Teilnehmer*innen erhalten ein Snack5-Konferenzkit mit frischem Gemüse und Obst.

KAMPAGNE FINANZIERT MIT FÖRDERMITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG EINES GESUNDEN LEBENSSTILS.

Tab. 1: Vergleich der DGE-Ernährungsempfehlungen mit denen der Planetary Health Diet (Quelle: DGE-Info 06/2019)

Planetary Health Diet, EAT-Lancet-Kommission (Willett et al. 2019)		Vollwertige Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Oberritter et al. 2013)	
Lebensmittelgruppe	Menge (g/Tag) (bei einer Energiezufuhr von 2500kcal/Tag)	Lebensmittelgruppe	Orientierungswert (g/Tag) (bei einer Energiezufuhr von 1600–2400kcal/Tag)
Getreide	232 (0–60 % der Gesamtenergie)	Getreide(-produkte)	200–300
Kartoffeln	50 (0–100)	Kartoffeln, Nudeln, Reis	150–250
Gemüse	300 (200–600)	Gemüse und Salat, inkl. Hülsenfrüchten	≥ 400
Hülsenfrüchte	100		
Obst	200 (100–300)	Obst	≥ 250
Nüsse	25	davon: Nüsse	25
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0–28)	Fleisch, Wurst	43–86
Geflügel	29 (0–58)		
Fisch	28 (0–100)	Fisch	21–31
Eier	13 (0–25)	Eier	< 25
Milch (Vollmilch oder daraus hergestellte Produkte)	250 (0–500)	Milch(-produkte) Käse	200–250 50–60
ungesättigte Fettsäuren (Öle)	40 (20–80)	Öle	10–15
gesättigte Fettsäuren* (Palmöl, Schmalz)	11,8 (0–11,8)	Butter, Margarine	15–30
alle Süßungsmittel (inklusive Zucker)	31 (0–31)	freie Zucker	≤ 50g (Ernst et al. 2018)
		Getränke	rund 1,5 l/Tag, bevorzugt Wasser

*Milchfett schon in „Milch“ enthalten

eine nachhaltige Nahrungsmittelproduktion. Dies betrifft unter anderem die Konzentration auf Qualität und Vielfalt statt auf Quantität in der Landwirtschaft sowie die Forderung nach einer ökologischen und nachhaltigen Intensivierung derselben. Außerdem soll es strengere Vorgaben für die Nutzung von Land und Meer geben.

KONSUM BLEIBT UNTER EMPFEHLUNGEN

Die Empfehlungen der PHD sollten eigentlich eine Steilvorlage und ein Motiva-

tionsschub für die Produzenten pflanzlicher Lebensmittel sein. Im Fokus stehen insbesondere Obst inkl. Nüsse und Gemüse sowie Hülsenfrüchte. Doch trotz der bekannten gesundheitlichen Vorteile und der klaren Botschaften bleibt der Konsum von Obst und Gemüse auch in Deutschland deutlich unter den Empfehlungen.

Um das zu ändern sind nicht nur auf den einzelnen Konsumenten gerichtete Kommunikations-Aktivitäten gefragt. Stattdessen braucht es eine gute Mischung, auch von Seiten der Produktion. Das Angebot

sollte mit Blick auf eine Steigerung der Nachfrage optimiert werden, Obst und Gemüse muss gut verfügbar, erreichbar und bezahlbar sei, um eine Transformation auf der Konsumseite zu erreichen. Unterstützend können unter anderem öffentliche Vorgaben zur Gestaltung des Angebotes mir mehr Obst und Gemüse in der öffentlichen Gemeinschaftsverpflegung sein (vgl. DGE-Qualitätsstandards).

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Für eine regional vielfältigere Versorgung mit Obst und Gemüse könnte es zielführender sein, wenn Produzenten sich nicht nur am Lebensmittelhandel und dessen Nachfrage orientieren. Sie sollten auch direkter, über lokale Strukturen und Organisationen, auf die Konsumentinnen und Konsumenten zugehen. Dabei helfen können regionale Netzwerke oder kulinarische Akteure in der Region.

Hilfreich sind auch öffentlich geförderte, attraktive Kampagnen-Aktivitäten, die mit verschiedensten Stakeholdern und in unterschiedlichsten Settings agieren. Beispielhaft zu nennen ist der niederländische nationale Aktionsplan Gemüse und Obst mit dem erklärten Ziel, den Obst- und Gemüsekonsum in den Niederlanden zu steigern. Die Projekte und Aktivitäten konzentrieren sich dabei auf drei Hauptschwerpunkte: Junge Familien, Einrichtungen des Gesundheitswesens und der außer-Haus-Verzehr.

Bemerkenswert ist auch die britische, an Kinder und Jugendliche gerichtete Kampagne „Vegpower“. Die Kampagne ist auf zehn Jahre ausgelegt. Sie macht gezielt Werbung für Obst und Gemüse – mit zahlreichen prominenten Unterstützerinnen und Unterstützern. Diese Kampagne nutzt verstärkt die Kommunikation und Verbreitung über soziale Medien und verwendet dazu Videos, einen Rezept-Blog und Social-Media Challenges. Zusätzlich werden auch noch zahlreiche an Kinder gerichtete Print-Materialien verteilt. ●

Weiterführende Informationen:

- Den **Report der EAT-Lancet-Kommission** (Summary Report, in englischer Sprache) finden Sie unter https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf
- **Informationen zur „Planetary-Health-Diet“** auf den Internetseiten des BZfE: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>
- Einen **Überblick zum Bericht der EAT-Lancet-Kommission** (in englischer Sprache) bietet folgende Webseite: <https://stockholmresilience.org/research/research-news/2019-01-17-the-planetary-health-diet.html> oder auch <https://eatforum.org/eat-lancet-commission>
- Das **Gutachten „Klimaschutz in der Land- und Forstwirtschaft“** des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz und des Wissenschaftlichen Beirats für Waldpolitik beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft ist unter folgendem Link einsehbar: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/Klimaschutzgutachten_2016.html (Zugriff am 27. 7. 2021)
- Die britische, an Kinder und Jugendliche gerichtete **Kampagne „Vegpower“** ist im Internet unter <https://vegpower.org.uk/> zu finden.
- Der **niederländische nationale Aktionsplan Gemüse und Obst** kann unter www.nagf.nl eingesehen werden.



Dr. Margareta Büning-Fesel,
Bundeszentrum für Ernährung
(BZfE) in der Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung (BLE),
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn,
Tel.: 0228 6845 5100, E-Mail:
margareta.buening-fesel@ble.de