

# Planetary Health Diet

## Gesunde Ernährung für Mensch und Erde

### Was ist das?

Eine Ernährungsempfehlung, die es ermöglichen soll, unsere wachsende Weltbevölkerung gesund und vielseitig mit Nahrungsmitteln zu versorgen, ohne die ökologischen Belastungsgrenzen unseres Planeten zu überschreiten. Sie verbindet dabei aktuelle Erkenntnisse zu gesundheitsfördernder Ernährung mit ermittelten Grenzwerten für die bei der Lebensmittelproduktion entstehende Umweltbelastung durch Treibhausgase, Bodenbelastung, Biodiversitätsverlust und Wasserverbrauch.

### Warum?

Die weltweite Lebensmittelproduktion ist mit etwa 30% der globalen Treibhausgasemissionen und 70% des weltweiten Wasserverbrauchs einer der stärksten Antreiber des Klimawandels. Trotzdem sind 2 Milliarden Menschen mangelernährt, während andererseits in Deutschland jeder zweite Erwachsene übergewichtig ist und durch ungesunde Ernährung ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und vorzeitigen Tod hat.

### Wie funktioniert's?

Für alle Lebensmittel wurde ein „sicherer Handlungsspielraum“ ermittelt, der einerseits Probleme wie Mangelernährung oder ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten vermeidet, und andererseits die Erde nicht über ihre Grenzen ausbeutet (s. Rückseite). Da vor allem die Herstellung tierischer Produkte eine enorme ökologische Belastung darstellt, sind diese nur in geringen Mengen zu empfehlen. Auch sollten lange Transportwege, umweltschädliche Pestizide und nicht zuletzt die Entstehung von Müll vermieden werden.

### Wer hat's erfunden?

Die "EAT-Lancet-Kommission", 37 internationale Wissenschaftler aus Bereichen wie Medizin, Ernährungswissenschaften, Klimaforschung, Landwirtschaft und Politikwissenschaften.

### Ganz kurz:

Iss überwiegend  
pflanzliche Produkte  
die gerade Saison haben,  
ökologisch produziert wurden  
und aus der Region kommen.  
Vermeide dabei Verpackungen  
und Lebensmittelverschwendung.

### Und dann?

Wenn sich die ganze Welt an diese Vorgaben halten würde, könnten jährlich etwa 11 Millionen Todesfälle durch ungesunde Ernährung vermieden werden. Außerdem sollte es damit machbar sein, die bis zum Jahr 2050 auf etwa 10 Milliarden Menschen gewachsene Weltbevölkerung gesund zu ernähren, ohne unseren Planeten zu zerstören.

Mehr erfahren:  
[www.healthforfuture.de](http://www.healthforfuture.de)

