Informationsblatt 1:

PLANETARE LEBENSMITTELAUSWAHL

Arbeitsauftrag:
Erarbeite aus dem Basisvideo „Planetary Health Diet“ und dem Text, welche Lebensmittel bei der Planetary Health Diet empfohlen werden.

Der Aufbau der Planetary Health Diet
Was und wie viel wir Menschen essen und trinken, steht in einem direkten Zusammenhang mit den Zielen für eine nachhaltige Entwicklung. Daher hat die EAT-Lancet-Kommission die Planetary Health Diet entwickelt. Die Planetary Health Diet zeigt auf, wie die zukünftige Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen im Jahr 2050 innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde mit einer gesundheitsfördernden Ernährung versorgt werden kann. Durch die Planetary Health Diet können weltweit pro Jahr 11 Millionen vorzeitige Todesfälle durch chronische ernährungsmitbedingte Krankheiten verhindert werden. Das Wort „Diet“ hat an dieser Stelle also nichts mit einer Diät und Gewichtsreduktion zu tun, sondern ist das englische Wort für „Ernährung“.

Lebensmittelauswahl der Planetary Health Diet

Info: Die Verzehrmengen der einzelnen Lebensmittelgruppen beziehen sich auf einen Energiebedarf von 2500 kcal. Die tatsächliche Energiezufuhr und damit die Verzehrmengen können individuell angepasst werden.

Obst und Gemüse bilden die Basis der Planetary Health Diet. Sie sind eine unerlässliche Quelle für diverse Vitamine und Mineralstoffe. Um eine ausreichende Versorgung zu gewähren, sollten 5 Portionen pro Tag verzehrt werden. Das sind etwa 300 Gramm Gemüse und 200 Gramm Obst am Tag.

Bei **Getreideprodukten** wie Brot und Nudeln sollte auf die Vollkornvariante zurückgegriffen werden. Denn durch die Raffination, das Mahlen von Getreide zu Auszugsmehl, verliert das Getreide einen großen Anteil an Nährstoffen und Ballaststoffen und hat damit einen geringeren Gesundheitswert. Bei der Planetary Health Diet wird eine tägliche Aufnahme von 232 Gramm pro Tag an Vollkorngetreide sowie 50 Gramm Knollen und stärkehaltiges Gemüse, wie Kartoffeln, bei einer Gesamtzufuhr von 2500 Kilokalorien empfohlen.

Als **Eiweißquellen** sollen pflanzliche Quellen bevorzugt werden wie beispielsweise Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse. Zu den Hülsenfrüchten zählen Bohnen, Linsen, aber auch Sojabohnen. Im Rahmen der Planetary Health Diet werden täglich 50 Gramm (Trockengewicht) Bohnen, Linsen und Erbsen sowie 25 Gramm Sojabohnen empfohlen. Tierische Eiweißquellen sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden. Daher wird ein Konsum von 250 Gramm pro Tag Milch und Milchprodukte empfohlen. Aus gesundheitlichen Gründen sollte die fettarme Variante gegenüber der Vollfettvariante bevorzugt werden. Der Konsum von rotem Fleisch, wie Rind, Schwein und Lamm, ist nicht erforderlich, da es gesundheitliche Risiken birgt. Dies gilt besonders für verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren. Wird dennoch rotes Fleisch verzehrt, sollte auf eine Aufnahme von 14 Gramm pro Tag geachtet werden. Bei weißem Fleisch liegt der empfohlene Wert bei 29 Gramm pro Tag und damit höher als bei rotem Fleisch, denn weißes Fleisch birgt deutlich weniger gesundheitliche Risiken. Zusammengenommen entspricht die Empfehlung circa ein bis 2 Stücke Fleisch in der Woche. Eier enthalten hochwertige Proteine und essentielle Nährstoffe. Gerade in Ländern mit niedrigen Einkommen kann das Ersetzen der Kalorien von stärkehaltigen Grundnahrungsmitteln durch ein Ei die Ernährungsqualität der Ernährung von Kindern deutlich verbessern. Empfohlen wird eine wöchentliche Aufnahme von 1,5 Eiern pro Woche. Eine weitere tierische Proteinquelle ist Fisch. Dieser ist im Gegensatz zum Fleisch nicht mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Das liegt vor allem am hohen Gehalt der Omega-3-Fettsäuren. Circa 28 Gramm Fisch pro Tag können die notwendigen Omega-3-Fettsäuren liefern. Doch im Rahmen der planetaren Grenzen aufgrund der Überfischung ist ein gesteigerter Konsum von Fisch kritisch zu betrachten. Eine pflanzliche Alternative für die in fettreichem Fisch enthaltenen langkettigen Omega-3-Fettsäuren kann Mikroalgenöl sein.

Ergänzend stellen **Fette** einen wichtigen Bestandteil zur Steigerung der Ernährungsqualität dar. Ungesättigte Pflanzenöle wie Olivenöl oder Rapsöl sollten bevorzugt werden. Im Rahmen der Planetary Health Diet wird eine Aufnahme von 50 Gramm überwiegend ungesättigter Pflanzenöle pro Tag empfohlen. Auch Nüsse enthalten neben Proteinen und Ballaststoffen ungesättigte Fettsäuren. Obwohl es sich um ein hochkalorisches Lebensmittel handelt, korreliert der Verzehr nicht mit einer Gewichtszunahme. Als Ergänzung zur Lebensmittelauswahl, aber auch als Alternative zu rotem Fleisch, wird daher ein Konsum von 50 Gramm Nüssen pro Tag empfohlen.

Zucker hat diverse negative Auswirkungen auf die Gesundheit und enthält keine Nährstoffe. Daher wird eine maximale Zufuhr von 31 Gramm pro Tag aller Süßstoffe empfohlen.