

Planetary Health Diet

Die EAT-Lancet-Kommission, eine Kooperation der Nichtregierungsorganisation EAT mit „The Lancet“, einer führenden medizinischen Fachzeitschrift, hat einen Speiseplan für die Welt entwickelt, der die Gesundheit der Menschen und des Planeten gleichzeitig schützen soll. Die Wissenschaftler aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Nachhaltigkeit, Politik, Wirtschaft und Landwirtschaft haben das Ziel, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen.

Es geht um die Frage, wie 10 Milliarden Menschen auf der Welt satt werden und sich gesund ernähren können, ohne dass dabei der Planet zerstört wird. Denn hinter der Lebensmittelproduktion steckt ein hoher Ausstoß von Klimagasen, es werden riesige Landflächen dafür genutzt, Schadstoffe belasten die Umwelt und es werden Unmengen an Wasser verbraucht. Und satt werden Millionen Menschen trotzdem nicht, während in den reichen Ländern viele Menschen an Übergewicht und anderen Folgen falscher Ernährung leiden.

Der Speiseplan der Wissenschaftler sieht vor, vor allem viel Gemüse und Obst zu essen. 300g sollen es jeweils pro Tag sein. Der größte Teil unseres Energie- und Nährstoffbedarfs sollte aus pflanzlichen Quellen abgedeckt werden. Kohlenhydrate werden hauptsächlich aus Vollkornprodukten aufgenommen, dazu kommen pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten und ungesättigte Fette zum Beispiel aus Nüssen. Stärkehaltige Gemüsesorten wie Kartoffeln sollen nur wenig

gegessen werden, also etwa 50g pro Tag.

Tierische Produkte werden zur seltenen Delikatesse, weil die Tierhaltung unglaubliche Umweltschäden verursacht und tierische Produkte nur in geringen Mengen gesund sind. Milchprodukte werden täglich nur in kleinen Teilen verzehrt, Eier, Geflügel und Fisch nur etwa einmal die Woche. Vor allem der Verzehr von rotem Fleisch muss nach dem Speiseplan auf etwa ein Zehntel reduziert werden. Nicht mehr als 14g rotes Fleisch sollen das täglich sein. Das bedeutet, nur höchstens zwei Mal im Monat ein Steak oder ähnliches zu essen. (Wenn Du's ganz genau sehen willst, dann schau mal hier.)

So einen Plan auf der ganzen Welt umzusetzen ist natürlich eine riesige Aufgabe und in vielen Teilen der Erde kaum möglich. Außerdem hat jeder Körper je nach Größe, Gewicht und Aktivitäten im Alltag einen anderen Bedarf an Nährstoffen und Kohlenhydraten. Trotzdem kannst Du diesen Speiseplan als groben Richtwert nehmen und ein bisschen mehr Gesundheit für Dich und den Planeten in Deine Küche bringen. Du kannst es ja mal versuchen! ☐