

# Die Planetary Health Diet

## Der Speiseplan der Zukunft

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf Gesundheit und Umwelt. Der starke Anstieg der Weltbevölkerung führt dazu, dass bereits im Jahr 2050 10 Mrd. Menschen auf der Erde leben könnten.

Wie eine zukunftsfähige Ernährung für alle Menschen weltweit aussehen kann hat die EAT-Lancet-Kommission im Januar 2019 vorgestellt. Die 37 internationalen Experten und Expertinnen legten zunächst fest wie aus wissenschaftlicher Sicht eine gesunde Ernährung aussieht. Anschließend wurden für die Produktion der Lebensmittel die Grenzen des Planeten, z.B. Nährstoffkreisläufe und Biodiversität, miteinberechnet.

Das konkrete Ergebnis ist die „Planetary Health Diet“. Sie zeigt, in Bezug auf Ernährung, wie Lebensgewohnheiten geändert werden müssen, um allen Menschen eine nachhaltige und gesunde Lebensweise zu ermöglichen.

Für Deutschland bedeutet das bspw. den Konsum von Zucker und rotem Fleisch zu reduzieren und die Anteile von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen im Speiseplan zu erhöhen.

**Schau Dir den leeren Teller an.**

**Wie würdest Du folgende Lebensmittel darauf aufteilen?**

Obst und Gemüse

Stärkehaltige Pflanzen (z.B. Kartoffeln)

Pflanzenöle

Vollkornprodukte

Milchprodukte

Zugesetzten Zucker

Tierische Eiweiße



