

FOKUS_ERNÄHRUNG

Unsere heutige Ernährungsweise – oft „Western Diet“ genannt – ist stark geprägt von Fleisch, Milchprodukten und hochverarbeiteten Lebensmitteln. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse kommen dagegen viel zu kurz. Das hat zwei große Folgen:

Für unsere Gesundheit:

- Zu viel rotes und verarbeitetes Fleisch, Zucker und Fertigprodukte erhöhen das Risiko für Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten.
- Übergewicht ist weltweit ein wachsendes Problem – auch in Deutschland ist mehr als die Hälfte der Erwachsenen betroffen.
- Insgesamt ist eine ungesunde Ernährung einer der häufigsten Risikofaktoren für vorzeitige Todesfälle.

Für das Klima und die Umwelt:

- Rund ein Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen stammt aus unserem Ernährungssystem. Besonders tierische Lebensmittel (z.B. Rindfleisch, Käse) sind klimaschädlich, weil sie viel Fläche, Wasser und Energie beanspruchen.
- Fast 80 % der landwirtschaftlichen Flächen weltweit werden für Tierfutter oder Weiden genutzt, liefern aber nur einen kleinen Teil der Kalorien.
- Folgen sind u.a. Entwaldung, Artensterben, Nitratbelastung im Grundwasser und Luftverschmutzung durch Ammoniak.

Kurz gesagt: Unsere Ernährung macht uns krank – und sie belastet den Planeten massiv.

[E1, E2]

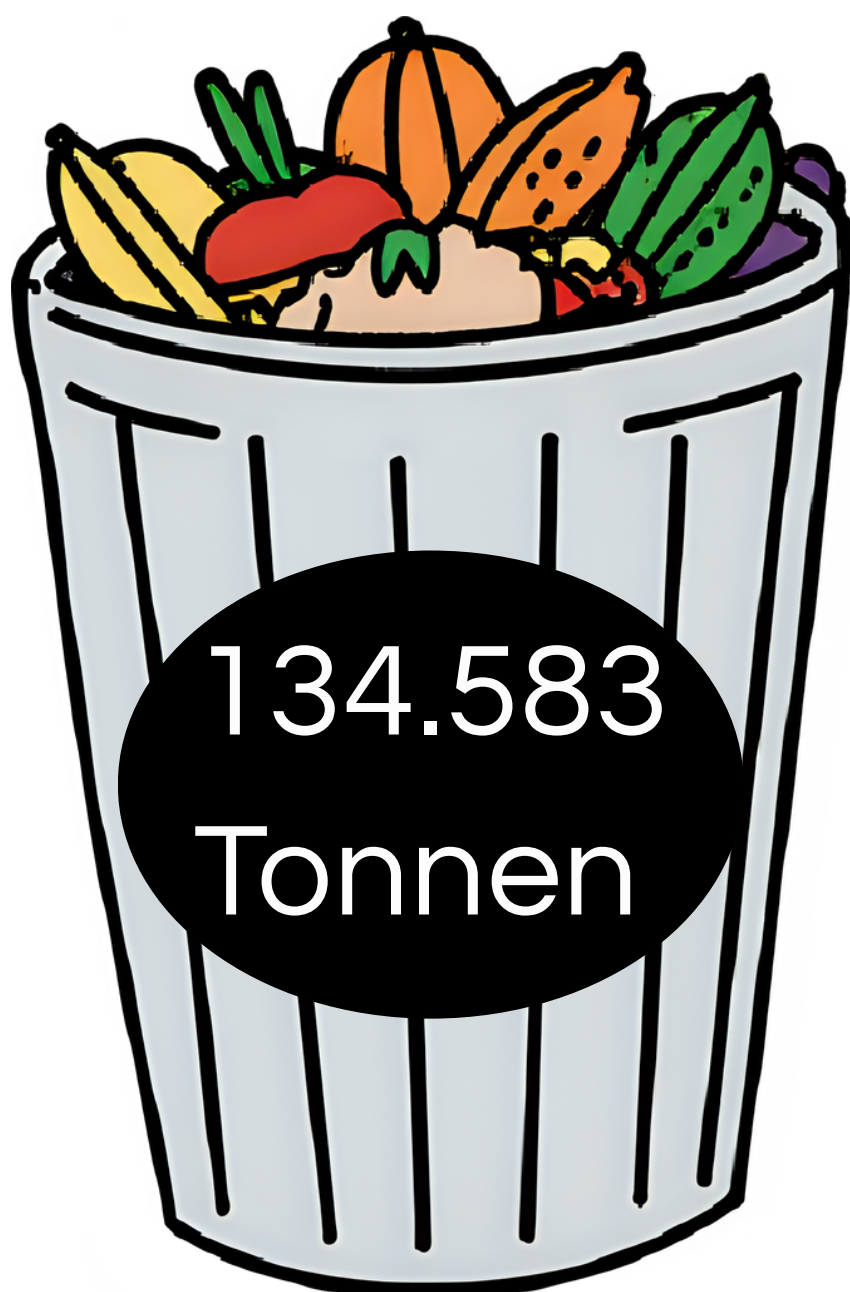
FOKUS_ERNÄHRUNG

Wie wir gesehen haben, hat das, was wir essen und die Art, wie wir essen, einen großen Einfluss auf die Umwelt.

Neben der Wahl von gesunden und nachhaltigen Lebensmitteln ist es in allen Stufen der Lebensmittelkette – von Produktion über Verarbeitung bis hin zu Konsum und Abfallvermeidung – notwendig, nachhaltiger zu handeln.

Für Einrichtungen des Gesundheitswesens gibt es bislang nur begrenzte Leitlinien für eine gesunde und nachhaltige Ernährung.

Wichtige Strategien sind die Reduktion von Rind- und Kalbfleisch, der verstärkte Einsatz pflanzlicher Eiweißquellen in Kombination mit tierischen Proteinen sowie die Verringerung von Lebensmittelabfällen, welche in Pflegeheimen und Krankenhäusern oft hoch sind. [E1]



23%

der Mittagsmahlzeiten endeten gemäß einer Erhebung in Kliniken im Schnitt als Abfall [E3].

fallen laut einer Hochrechnung jährlich in Deutschland an Lebensmittelabfällen in Alten- und Pflegeheimen an. Der vermeidbare Anteil wird auf fast 80% geschätzt [E4].

Quellen



EXKURS: PLANETARY HEALTH DIET

Die Planetary Health Diet ist ein Ernährungskonzept, das 2019 von der EAT-Lancet-Kommission entwickelt wurde. Ziel: Eine Ernährung, die sowohl gesund für uns als auch verträglich für unseren Planeten ist.

Die Kernpunkte:

- Überwiegend pflanzlich: viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.
- Weniger tierisch: Fleisch nur in kleinen Mengen, Milchprodukte reduziert.
- Gesunde Fette: vor allem pflanzliche Öle statt tierischer Fette.
- Weniger Zucker und Fertigprodukte.

Für Deutschland hieße das konkret:

- 60 % mehr Obst und Gemüse
- 20-mal so viele Hülsenfrüchte
- halb so viele Milchprodukte
- zwei Drittel weniger Fleisch

Warum das gut für Mensch und Planet ist:

- Gesundheitlich: Das Risiko für chronische Krankheiten sinkt deutlich und die Lebenserwartung kann im Schnitt um mehrere Jahre steigen.
- Ökologisch: Weniger Emissionen (bis zu 75 % weniger in Deutschland), geringerer Flächenverbrauch und Schutz der Artenvielfalt.
- Gesamtgesellschaftlich: Bis zu 177.000 vorzeitige Todesfälle könnten allein in Deutschland jährlich verhindert werden [E2].

Für uns in den Gesundheitsberufen heißt das: Wir können selbst Vorbilder sein, Patient*innen informieren und in unseren Einrichtungen für eine gesunde, klimafreundliche Ernährung eintreten. Damit stärken wir nicht nur die Gesundheit heute – sondern auch die Zukunft kommender Generationen.

EXKURS: PLANETARY HEALTH DIET

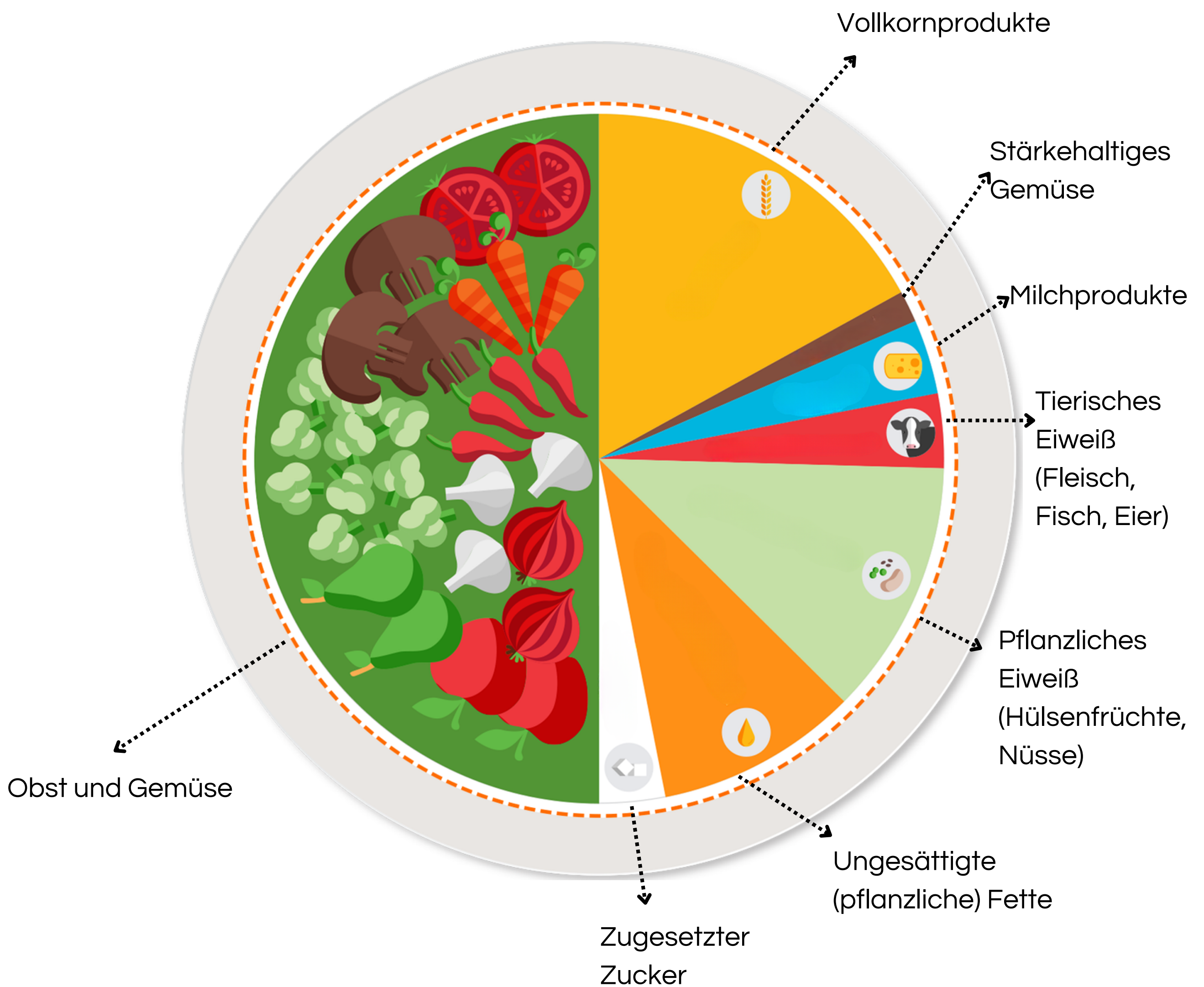


Abbildung: Darstellung der Planetary Health Diet (eigene Übersetzung).
Quelle: EAT-Lancet Commission, Summary Report [E5]

Quellen

