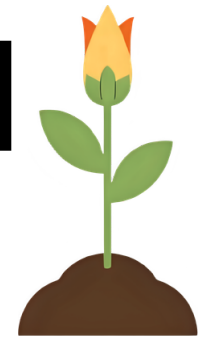




PATIENT*INNENEDUKATION PLANETARY HEALTH DIET



WORUM GEHT ES?

Die Planetary Health Diet hat das Ziel, die Ernährung gleichermaßen gesund und nachhaltig zu gestalten. Durch diese Ernährungsform sollen sowohl die Menschen als auch die Erde gesund gehalten werden. Die Planetary Health Diet wurde anhand von Recherchen, Ernährungsempfehlungen und auf Basis der Gesundheitsforschung erstellt. Die ausgewählten Hauptzutaten, wie beispielsweise Hülsenfrüchte und Vollkorn, gewährleisten eine ausgewogene Ernährung mit Deckung aller Nährstoffe. Eine Ernährung nach der Planetary Health Diet kann:

- Gesunde Ernährung fördern
- Natur und Umwelt schützen sowie Biologische Vielfalt erhalten
- Wasserverbrauch reduzieren sowie Schadstoffbelastungen und Emissionen senken

ZIELE, DIE ICH ERREICHEN KANN

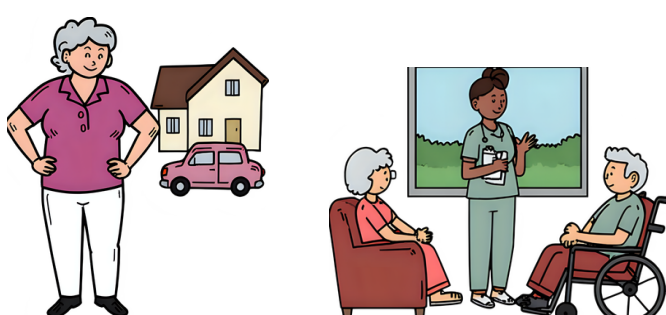
- Bewusstseinsbildung bei Patient*innen für die gesundheitlichen und klimatischen Auswirkungen von Ernährung
- Förderung einer Ernährung, die sowohl für die Patient*innen als auch für den Planeten Vorteile bringt

WAS BRAUCHE ICH?

- Wissen zur Planetary Health Diet
- Rezepte für die Planetary Health Diet

WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN?

Kolleg*innen im Team
Ernährungsberater*innen
Küchenpersonal





PLANETARY HEALTH DIET



SCHRITT FÜR SCHRITT

1

WISSEN ANEIGNEN

- Recherchiere zur Planetary Health Diet.
- Informiere Dich über die wichtigsten Punkte und Strategien zu deren Umsetzung.
- Notiere Dir Zusammensetzungen & klassisch verwendete Lebensmittel beispielhafter Mahlzeiten.



2

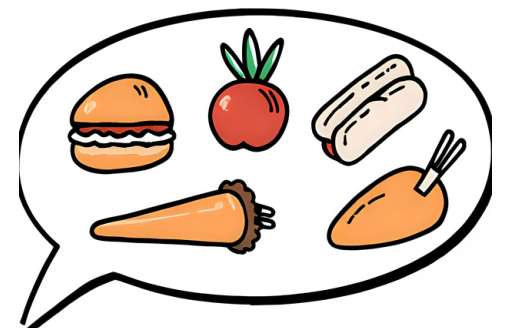
INFORMATIONEN SAMMELN

- Sammle anhand Deiner vorherigen Recherche Rezepte für verschiedene Ernährungsformen, welche zu einer Planetary Health Diet passen.
- Prüfe, ob Rezepte in Deiner Einrichtung bereits in das Konzept passen oder entsprechend umgewandelt werden können.

3

ABFRAGE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN

- Befrage Deine Patient*innen nach ihren Ernährungsvorlieben und Gewohnheiten.
- Wichtige Informationen können sein, was Patient*innen (nicht) mögen, ob Allergien oder Unverträglichkeiten bestehen und ob kulturelle Essgewohnheiten zu berücksichtigen sind.



4

PATIENT*INNEN-EDUKATION ZUR PLANETARY HEALTH DIET

- Führe eine Patient*innen-Edukation zum Thema Planetary Health Diet durch. Diese kann entweder einzeln oder mit mehreren Patient*innen stattfinden.
- Du kannst die Patient*innen-Edukation in Form eines Informationsgespräches, einer Schulung oder einer Beratung aufbauen.

