

## Nachhaltiger Konsum

# Planetary Health Diet

## Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung

Wissenschaftler haben einen Speiseplan vorgestellt, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützt.



Copyright: alexlmx / stock.adobe.com

- Die EAT-Lancet-Kommission hat einen Speiseplan erstellt, der die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützen soll.
- Der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen müsste ungefähr verdoppelt werden, der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen halbiert.
- Neben der veränderten Ernährungsweise müsste die Lebensmittelproduktion verbessert und Lebensmittelabfälle reduziert werden.
- Der Report zeigt, dass es machbar ist, bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne den Planeten zu zerstören.

## BLE-Medienservice

(<https://ble-medien-service.de>)



<https://ble-medien-service.de/77/Mein-Essen-Unser-Klima>

Um alle Menschen dieser Erde bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren, ist eine grundlegende Veränderung unserer Ernährungsweise nötig. Das zeigt ein im Januar 2019 veröffentlichter Report der EAT-Lancet-Kommission. Der Kommission gehören 37 Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen und 16 Ländern an, darunter Klimaforscher und Ernährungswissenschaftler. Das Ziel der Forscher war es, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen. Herausgekommen ist die „Planetary Health Diet“, ein Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützen könnte.

## Der Speiseplan für die Zukunft

Die „Planetary Health Diet“ liefert einen allgemeingültigen Referenzrahmen für eine gesunde und umweltgerechte Ernährungsweise. Bezogen auf eine tägliche Energieaufnahme von 2.500 Kilokalorien sieht der Speiseplan der Zukunft folgendermaßen aus:

<b>Lebensmittelgruppe</b>	<b>Empfohlene Menge pro Tag in Gramm (in Klammern: mögliche Spannbreiten)</b>	<b>Kalorienaufnahme pro Tag (in kcal)</b>
<b><i>Kohlenhydrate</i></b>		
Vollkorngetreide	232	811
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)	39
Gemüse	300 (200-600)	78
Obst	200 (100-300)	126
<b><i>Proteinquellen</i></b>		
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)	30

## Bildung (/bildung-73.html)

Infos und Materialien für Lehrkräfte



(/inhalt/bildung-73.html)

Copyright: Africa Studio / Fotolia.com

Wissen lebendig vermitteln: Mit vielfältigen Materialien und der Ernährungspyramide als Grundlage. (/inhalt/bildung-73.html) mehr... (/inhalt/bildung-73.html)

Geflügel	29 (0-58)	62
Eier	13 (0-25)	19
Fisch	28 (0-100)	40
Hülsenfrüchte	75 (0-100)	284
Nüsse	50 (0-75)	291
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)	153
<b>Fette</b>		
Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl)	40 (20-80)	354
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)	96
<b>Zugesetzter Zucker</b>		
Alle Süßungsmittel	31 (0-31)	120

Quelle: EAT-Lancet-Kommission

Zustande gekommen ist dieser Plan durch umfassende Literaturrecherchen, anerkannte Ernährungsempfehlungen und Ergebnisse der Gesundheitsforschung. Die daraus abgeleitete Ernährungsweise besteht größtenteils aus Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und ungesättigten Fetten. Ergänzt wird der Speiseplan durch moderate Mengen an Fisch und Meeresfrüchten sowie Geflügel, während beispielsweise stärkereiche



25.07.2019

### Wellnesskur für Erdbeeren

(/inhalt/wellnesskur-fuer

(/inhalt

/wellnesskur-fuer-erdbeeren-34172.html)



Löwenzähnen  
Garten



23.07.2019

### Gedanken über Fertigprodukte

(/inhalt/gedanken-ueber

(/inhalt

ueber-fertigprodukte-34210.html)



Julia Icking  
Essen + Kochen

Gemüsearten wie Kartoffeln und Maniok, Milchprodukte, rotes Fleisch, Zucker und gesättigte Fette keine oder nur eine untergeordnete Rolle spielen sollen. In der obenstehenden Tabelle sind für viele Lebensmittel umwelt- und gesundheitsverträgliche Spannen (in Klammern) angegeben, um die „Planetary Health Diet“ flexibel und für jeden Menschen umsetzbar zu halten, für alle Ernährungsstile, kulturellen Traditionen und individuellen Vorlieben. Trotzdem ist das Ganze ein Modell, das nicht kurzfristig in die Praxis umgesetzt werden kann.

### Kritiker sehen folgende Knackpunkte bei der Umsetzung:

1. Der Speiseplan legt eine tägliche Kalorienzufuhr von 2.500 Kalorien zugrunde. Für Schwerstarbeiter wäre dies bei Weitem zu wenig Energie, für Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit zu viel. Den Menschen in vielen Ländern dieser Erde stehen außerdem bedeutend weniger Kalorien pro Tag zur Verfügung. Daher können die Empfehlungen der „Planetary Health Diet“ nur als Orientierung dienen.
2. Die weltweite Halbierung des Verzehrs von rotem Fleisch würde zum Beispiel für Nordamerika bedeuten, dass nur noch etwa ein Siebtel der heute üblichen Menge verzehrt werden dürfe. Und in afrikanischen Ländern wird heute ein Siebenfaches der empfohlenen Menge an stärkereichen Pflanzen konsumiert. Hier stellt sich die Frage, ob Menschen ihre Ernährungsgewohnheiten so radikal verändern können, dass sie den Vorgaben der „Planetary Health Diet“ entsprechen.

Ohne den festen Willen von Politik und Wirtschaft und zwar auf allen Ebenen, sagt Richard Horton, Chefredakteur von „The Lancet“, wird es wohl nicht gehen.

Sieht man genau hin, passt der Speiseplan perfekt für sogenannte „Flexitarier“, die nur ab und zu Fleisch essen. Wer sich zum Beispiel alle zwei Wochen ein kleines Steak gönnt, liegt noch im Rahmen der Empfehlungen. Die Forscher der EAT-Lancet-Kommission schätzen, dass die „Planetary Health Diet“ ungefähr 11 Millionen vorzeitige Todesfälle durch ernährungs(mit)bedingte Erkrankungen verhindern könnte.

### Das kommt auf den Teller

### Flexitarier

**Unsere Bloggerin Julia hat sich schlau gemacht, was Flexitarier eigentlich sind. (<http://www.bzfe.de/inhalt/flexitarier-32728.html>)**

## Ernährung im Fokus

(</inhalt/ernaehrung-im-fokus-93.html>)

Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte



(</inhalt/ernaehrung-im-fokus-93.html>)

Copyright: iStock.com / grau-art

## Vom hohen Norden bis an die Alpen - Regionale Küchen in Deutschland (</inhalt/ernaehrung-im-fokus-93.html>)

Deutschland: Kulinarisches Eldorado oder Junkfood-Wüste? Entscheiden Sie selbst! Ernährung im Fokus nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die regionalen Küchen. (</inhalt/ernaehrung-im-fokus-93.html>) mehr... (</inhalt/ernaehrung-im-fokus-93.html>)

## Zu gut für die Tonne!

(<https://www.zugut fuer dietonne.de/>)

Unsere Bilderstrecke zeigt, wie die Ernährung mit der „Planetary Health Diet“ im Laufe einer Woche aussehen könnte.



Copyright: FomaA / stock.adobe.com

Ein wichtiger Bestandteil jeder Mahlzeit wäre Gemüse. Insgesamt 300 Gramm pro Tag sollen es sein. Die EAT-Lance-Kommission empfiehlt, dass davon je 100 Gramm als rotes und grünes Gemüse gegessen werden.

1 / 8



(<https://www.zugutfuerdietonne.de/>)

Copyright: BLE

Die Initiative wendet sich gegen das Wegwerfen wertvoller Lebensmittel. (<https://www.zugutfuerdietonne.de/>) mehr... (<https://www.zugutfuerdietonne.de/>)

## Planetary Health Diet im Praxistest

Interview mit Daniel Berg von der WESTFALENPOST

### **Warum haben Sie sich dazu entschlossen, vier Wochen lang nach der PHD zu essen?**

Für unsere große Nachhaltigkeitsserie in der WESTFALENPOST wollten wir unter anderem das Thema Ernährung aufgreifen. Bei der Recherche stießen wir auf die Planetary Health Diet und hielten dies für einen guten Rahmen für einen Test, weil dort sehr genau angegeben war, wie Ernährung aussehen müsste, um nachhaltig zu sein. Das war für unsere Zwecke super, weil leicht nachvollziehbar und leicht umzusetzen.

### **Wie sind Sie mit den Vorgaben klar gekommen?**

Zugegeben: Meine Weltretter-Diät und ich mussten uns erst einmal ein bisschen anfreunden. Die ersten Tage waren eine riesige Umstellung für mich. Nicht, weil ich sonst täglich massenhaft Fleisch essen würde, sondern weil ich schlicht noch nie eine Diät gemacht habe. Essen zu rationieren, auf jede Kleinigkeit acht zu geben und sehr oft auch einfach Hunger aushalten zu müssen – das war neu und nicht immer schön. Es hat ein paar Tage gedauert, bis ich mir erlaubt habe, in größeren Zeitfenstern zu denken als in einzelnen Tagen. Das bot mir die Möglichkeit, einmal in der Woche in einer bestimmten Kategorie weit über die Stränge zu schlagen. Beispiel: Mit 50 Gramm Kartoffeln kommt man an einem Tag nicht weit. Sie aber sechs Tage lang wegzulassen, um dann die Wochenration an ein oder zwei Tagen zu essen, macht satt und ist gut praktikabel.

### **Gab es einen Punkt, an dem Sie am liebsten aufgehört hätten?**

Sehr regelmäßig, vor allem an Wochenenden. An den Werktagen hatte ich mir meine Essensrationen feinsäuberlich abgewogen, abgepackt und mitgenommen. Die Spielregeln waren dann klar: damit musste ich auskommen bis zum Abend. Am Wochenende ist das anders: Dann sind die Versuchungen allgegenwärtig: der heimische Kühlschrank, die Pommesbude beim Fußballspiel des Sohnes, das Treffen mit den Freunden. Essen gehört eben oft auch zu den Dingen, die das Leben schön machen. Und das Essen, das ich damit meine, erfüllt nicht zwingend immer die Ansprüche einer nachhaltigen Ernährung. Und es gab ja auch Tage, an denen die Versuchung zu groß wurde und ich ihr erlegen bin.

### **Wie haben Sie sich nach den vier Wochen gesundheitlich gefühlt?**

Um ehrlich zu sein: Nicht wesentlich anders als davor. Es gibt viele Menschen, die davon berichten, wie gut es ihnen zum Beispiel tut, auf Zucker zu verzichten oder die Zuckermenge zu drosseln. Ich hoffte, dass ich mich wie diese Menschen dann wacher fühlte, konzentrierter, kraftvoller. Aber das blieb leider aus. Ich fühlte mich sehr wohl gesund, aber das tue ich für gewöhnlich sonst auch.

### **Und danach: Hat sich etwas geändert in Ihrer Ernährung und/oder in Ihrer Haltung zum Thema?**

## Nachhaltige Lebensmittelerzeugung der Zukunft

Parallel zu den Empfehlungen der „Planetary Health Diet“ als Referenzrahmen für eine ausgewogene und umweltgerechte Ernährung formulierte die EAT-Lancet-Kommission in ihrem Bericht wissenschaftliche Ziele, um die empfohlenen Lebensmittelmengen innerhalb der planetaren Grenzen produzieren zu können.

### Planetary boundaries

Als planetare Grenzen (planetary boundaries) werden die ökologischen Belastungsgrenzen der Erde bezeichnet. Ein Überschreiten dieser Grenzen gefährdet die Stabilität des Ökosystems und die Lebensgrundlagen für Mensch und Tier.

Mehr zu den planetaren Grenzen erfahren Sie in unserem Artikel [Nachhaltige Ernährung – Warum eigentlich?](http://www.bzfe.de/inhalt/nachhaltige-ernaehrung-31280.html) (<http://www.bzfe.de/inhalt/nachhaltige-ernaehrung-31280.html>)

Es gibt sechs Faktoren, von denen unsere Ernährungsversorgung abhängt: Wasser, Land, biologische Vielfalt, Klima, Stickstoff und Phosphor. Für jeden Faktor schlagen die Wissenschaftler Grenzen vor, innerhalb derer die globale Lebensmittelproduktion in Zukunft agieren sollte.

## Grenzwerte und Kontrollvariablen für die sechs Faktoren

	<b>Kontrollvariable</b>	<b>Grenzwerte (Unsicherheitsbereich)</b>
<b>Klimawandel</b>	Treibhausgasemissionen (CH <sub>4</sub> und N <sub>2</sub> O)	5 Gt Kohlendioxid-Äquivalent pro Jahr (4,7 - 5,4)
<b>Stickstoffkreislauf</b>	Stickstoffanwendung	90 Tg Stickstoff pro Jahr (65-90)* / (90-13) <sup>+</sup>
<b>Phosphorkreislauf</b>	Phosphoranwendung	8 Tg Phosphor pro Jahr (6-12)* / (8-16) <sup>+</sup>
<b>Süßwassernutzung</b>	Wasserverbrauch	2.500 km <sup>3</sup> pro Jahr (1.000-4.000)
<b>Verlust an Biodiversität</b>	Aussterberate	zehn aussterbende Arten pro Million Arten-Jahre
<b>Änderung der Landnutzung</b>	Anbauflächennutzung	13 Millionen km <sup>2</sup> (11-15)

\* Unterer Grenzbereich, wenn keine verbesserten Produktionspraktiken und Umverteilung eingeführt werden.

+ Oberer Grenzbereich, wenn verbesserte Produktionspraktiken und Umverteilung eingeführt werden.

*Quelle: EAT-Lancet-Kommission*

Die notwendigen Veränderungen fasst Professor Johan Rockström, Direktor des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung und Co-Leiter der EAT-Lancet-Kommission folgendermaßen



zusammen:

"Unsere Definition von nachhaltiger Lebensmittelproduktion setzt voraus, dass wir die Landnutzung nicht ausweiten, dass wir die existierende biologische Vielfalt erhalten, den Wasserverbrauch reduzieren und verantwortungsvoll mit Wasser umgehen, die Schadstoffbelastungen durch Stickstoff und Phosphor erheblich einschränken, die CO<sub>2</sub>-Emissionen auf Null senken und keine weitere Zunahme der Emissionen von Methan und Stickoxiden verursachen. Es gibt zwar kein Wundermittel, um schädliche Produktionspraktiken zu bekämpfen, aber indem ein sicherer Bereich für Ernährungssysteme definiert wird, kann eine Ernährungsweise identifiziert werden, die die menschliche Gesundheit und die ökologische Nachhaltigkeit fördert."

Ein neues Ernährungssystem zu entwickeln und durchzusetzen, sei eine gewaltige Aufgabe, sagt Rockström. Notwendig sei eine globale Revolution der Landwirtschaft.

## Fünf Strategien für die globale Ernährungswende

Anhand von Modellberechnungen kamen die Wissenschaftler der EAT-Lancet-Kommission zu dem Ergebnis, dass die „Planetary Health Diet“ und die definierten Ziele für eine nachhaltige Lebensmittelerzeugung nur innerhalb der planetaren Grenzen bleiben, wenn gleichzeitig die Lebensmittelabfälle halbiert werden. Insgesamt haben die Forscher fünf sofort umsetzbare Strategien entwickelt, wie eine nachhaltige Ernährungswende gelingen könnte.

### 1. Gesundere Ernährung fördern

Die Menschen sollen zu einer gesünderen Ernährungsweise ermutigt werden. Dazu gehören eine verbesserte Verfügbarkeit und ein verbesserter Zugang zu gesunden Nahrungsmitteln, strengere Vorgaben für die Lebensmittelsicherheit und eine Politik, die den Einkauf aus nachhaltigen Quellen fördert. Neben Werbebeschränkungen und Ernährungskampagnen ist auch die Erschwinglichkeit guter Lebensmittel entscheidend. Andererseits müssten sich die durch die Lebensmittelerzeugung verursachten Umweltkosten genauso in den Preisen widerspiegeln wie die Produktionskosten (siehe Linktipp). Daher müsste mit höheren Lebensmittelpreisen eine soziale Absicherung einherge-

### True Cost – Wahre Kosten

**In unserem Artikel erfahren Sie, wie sich die wahren Kosten von Lebensmitteln berechnen lassen.**  
**(<http://www.bzfe.de/inhalt/true-cost-wahre-kosten-32236.html>)**

hen, um sozial benachteiligte Menschen nicht zurückzulassen.

## 2. Qualität und Vielfalt statt Quantität in der Landwirtschaft

Der Fokus der Landwirtschaft sollte weg von hohen Erträgen hin zu einer Vielfalt an nährstoffreichen Nahrungsmitteln gelenkt werden. Statt wenige Kulturen zu fördern, von denen heute ein Großteil an Tiere verfüttert wird, sollte die globale Agrarpolitik Anreize für Erzeuger schaffen, um nahrhafte, pflanzenbasierte Lebensmittel zu produzieren. Außerdem schlägt die Kommission vor, Programme zur Unterstützung vielfältiger Produktionssysteme zu entwickeln und Forschungsvorhaben zu unterstützen, die die Qualität der Ernährung und die Nachhaltigkeit erhöhen.

## 3. Landwirtschaft nachhaltig intensivieren

Die Investition in die ökologische Landwirtschaft ist ein Schlüsselfaktor. Die Produktion müsste aber nicht nur nachhaltiger, sondern gleichzeitig produktiver werden. Zum Beispiel könnten Ernteerträge durch die Verwendung von trockenheitsresistenten Pflanzen und optimierter Bewässerung gesteigert werden. Die Bodenqualität könnte durch geeignete Anbaumethoden erhöht werden.

## 4. Strenge Vorgaben für die Nutzung von Land und Meer

Die Nutzung von Land und Meeren sollte streng reglementiert werden, um die natürlichen Ökosysteme zu erhalten und gleichzeitig die Lebensmittelversorgung zu sichern. Als Maßnahmen schlägt die EAT-Lancet-Kommission zum Beispiel vor, intakte natürliche Landflächen zu schützen, Rodungen zu verbieten und degradiertes Land wieder fruchtbar zu machen. Außerdem sollten 10 Prozent der Meeresfläche für die Fischerei gesperrt werden und Aquakulturen langsam wachsen.

## 5. Lebensmittelabfälle halbieren

Die Mehrheit der Lebensmittelverluste geschieht in Ländern mit niedrigem oder mittlerem Einkommen während der Lebensmittelproduktion. Die Gründe: schlechte Ernteplanung, fehlender Zugang zum Markt und fehlende Infrastrukturen, um Lebensmittel zu lagern und zu verarbeiten. Eine erhöhte Investition in Technologien und

### Lebensmittelverschwendung

In unserem Artikel stellen wir die Plattformen [www.lebensmittelwertschaetzen.de](http://www.lebensmittelwertschaetzen.de) und [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de) vor. (<http://www.bzfe.de/inhalt>)

in die Ausbildung von Landwirten wären hier notwendige Maßnahmen. Dagegen ist Lebensmittelverschwendung in Ländern mit hohem Einkommen ein Thema, wo sie in erster Linie durch den Handel und die Verbraucher verursacht wird. Empfohlen werden Maßnahmen der Verbraucherbildung, zum Beispiel um die Einkaufsgewohnheiten zu ändern oder den Unterschied zwischen Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum zu erklären. Auch das Know-how zur Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln sowie zu Portionsgrößen und zur Verwendung von Resten muss vermittelt werden.

**/lebensmittelverschwendung-1868.html)**

## Vorschläge als Handlungsrahmen für alle Länder

Nimmt man einzelne Forschungsergebnisse für sich, sind die Erkenntnisse der EAT-Lancet-Kommission nicht unbedingt neu. Das wirklich Neue ist aber, dass die Gesundheit des Menschen und der Umwelt einen gemeinsamen Maßstab bilden. Die von der Kommission entwickelten wissenschaftlichen Ziele für eine gesunde, nachhaltige Ernährung können eine wichtige Grundlage sein, um einen globalen Ernährungswandel voranzutreiben. Die daraus abgeleiteten Strategien bieten einen universellen Handlungsrahmen für alle Länder der Erde. Akteure auf allen Ebenen – Politik, Wirtschaft, Landwirtschaft und Verbraucher, global, national und regional – müssen konkrete Maßnahmen umsetzen, die dazu beitragen, dass im Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen gesund ernährt werden können, ohne den Planeten zu zerstören.

## Weitere Informationen

## Was ist die EAT-Lancet-Kommission?

Die EAT-Lancet-Kommission ist eine Kooperation zwischen der Nichtregierungsorganisation EAT und „The Lancet“, einer der führenden medizinischen Fachzeitschriften.

EAT ist eine globale Nichtregierungsorganisation (NGO) mit Sitz in Norwegen, die von der Stordalen Stiftung, dem Stockholm Resilience Centre und dem Wellcome Trust gegründet wurde, um eine Ernährungswende zu beschleunigen. Ihre Vision ist, ein faires und nachhaltiges globales Ernährungssystem für gesunde Menschen und einen gesunden Planeten zu schaffen, das niemanden zurücklässt.

Der EAT-Lancet-Kommission gehören 37 Wissenschaftler\*innen aus 16 Ländern und verschiedenen Disziplinen an, darunter Expert\*innen für Gesundheit, Ernährung, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, Politik und Landwirtschaft. Das Ziel der Kommission war es, eine wissenschaftliche Grundlage für eine Transformation des globalen Ernährungssystems zu schaffen.

## Was bedeutet „Planetary Health (Diet)“?

Das Konzept der ökologischen Gesundheitsförderung (Planetary Health) wurde im Jahr 2015 von der „Rockefeller Foundation-Lancet-Kommission für planetare Gesundheit“ aufgestellt. Diese veröffentlichte den „Planetary Health Report“, der Zusammenhänge zwischen Umwelt- und Gesundheitsschäden aufzeigt. Mehr zu Planetary Health erfahren Sie in unserem Artikel Nachhaltige Ernährung – warum? (<http://www.bzfe.de/inhalt/nachhaltig-essen-warum-31289.html>)

Die EAT-Lancet-Kommission baute auf diesem Konzept auf und erschuf die neue Bezeichnung „Planetary Health Diet“. Damit unterstreicht sie die kritische Rolle, die die Ernährung sowohl im Hinblick auf die menschliche Gesundheit und als auch auf die ökologische Nachhaltigkeit spielt. Außerdem weist sie damit auf die Notwendigkeit hin, diese häufig getrennten Betrachtungsweisen auf eine gemeinsame globale Agenda zu setzen, um das Ernährungssystem grundlegend zu transformieren und die Nachhaltigkeitsziele der UN sowie das Pariser Klimaabkommen einzuhalten.

## Warum brauchen wir eine radikale Ernährungswende?

Die globale Lebensmittelproduktion hat einen entscheidenden Einfluss auf die Zerstörung der Umwelt, den Klimawandel und die Überschreitung der planetaren Grenzen. Heute werden 40 Prozent der Landflächen für die Landwirtschaft genutzt, die Lebensmittelproduktion ist verantwortlich für bis zu 30 Prozent der Treibhausgasemissionen und 70 Prozent des Frischwasserverbrauchs. Eine radikale Wende des globalen Ernährungssystems ist also dringend notwendig. Ohne geeignete Maßnahmen können die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (UN) und das Pariser (Klima-)Abkommen nicht eingehalten werden.

Auf der anderen Seite leidet die Menschheit an den Folgen von Fehlernährung: Während weltweit über 820 Millionen Menschen hungern, sind über zwei Milliarden Menschen übergewichtig oder adipös. Ernährungs(mit)bedingte Krankheiten wie Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen.

Autorin: Melanie Kirk-Mechtel, Bonn

## Weitere Informationen im Web

### **[eatforum.org \(https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf\)](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)**

Der Report der EAT-Lancet-Kommission (Summary Report, in englischer Sprache) als PDF.

### **[thelancet.com \(https://www.thelancet.com/commissions/EAT\)](https://www.thelancet.com/commissions/EAT)**

Informationen zur Original-Studie und Downloadmöglichkeit auf der Website der Zeitschrift „The Lancet“ (in englischer Sprache).

### **[stockholmresilience.org \(https://stockholmresilience.org/research/research-news/2019-01-17-the-planetary-health-diet.html\)](https://stockholmresilience.org/research/research-news/2019-01-17-the-planetary-health-diet.html)**

Überblick zum Bericht der EAT-Lancet-Kommission auf der Website des Stockholm Resilience Centre (in englischer Sprache).

### **[eatforum.org \(https://eatforum.org/eat-lancet-commission/\)](https://eatforum.org/eat-lancet-commission/)**

Weitere Infos zum Bericht der EAT-Lancet-Kommission (in englischer Sprache).

### **[pik-potsdam.de \(https://www.pik-potsdam.de/aktuelles/pressemitteilungen/lancet-report-gesund-leben-auf-einem-gesunden-planeten-anders-essen-und-anders-produzieren\)](https://www.pik-potsdam.de/aktuelles/pressemitteilungen/lancet-report-gesund-leben-auf-einem-gesunden-planeten-anders-essen-und-anders-produzieren)**

Pressemitteilung des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK) e. V. (größtenteils in englischer Sprache).

### **[weltagrarbericht.de \(https://www.weltagrarbericht.de/aktuelles/nachrichten/news/de/33557.html\)](https://www.weltagrarbericht.de/aktuelles/nachrichten/news/de/33557.html)**

Zusammenfassung des Reports der EAT-Lancet-Kommission

© 2019 BLE