

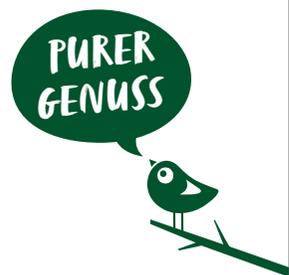
IT'S SIMPLE!

Wer hauptsächlich pflanzlich isst,

- ✓ isst gesund
- ✓ isst nachhaltig
- ✓ isst so, dass es für alle reicht

SimplyV

E.V.A. GmbH
Irsengunder Str. 13
88179 Oberreute



www.simply-v.de

**DIE LÖSUNG IST:
PFLANZLICH**

**FÜR WELCHES PROBLEM?
EGAL.**

Was ist eine gesunde Ernährung?

Was eine nachhaltige, klimafreundliche Ernährung?

Und was eine Ernährung, die für alle reicht?

Komplexe Fragen mit vermeintlich widersprüchlichen Antworten und viel Stoff für lange Diskussionen. Doch schaut man sich die Fakten an, ist die Lösung weder komplex, noch widersprüchlich, noch umstritten, sondern ...

Eigentlich ganz einfach

Viele Verbraucher fühlen sich verunsichert aufgrund der vielen und teilweise gegensätzlichen Ernährungsempfehlungen, die über die Medien verbreitet werden. Sie stellen sich die Frage: Was darf man heute überhaupt noch essen? Dabei ist die Antwort eigentlich einfach und lässt sich mit den Worten des Journalisten Michael Pollan auf den Punkt bringen: „Eat food, not too much, mostly plants.“¹

Ein großer Konsens

Schaut man in die offiziellen Ernährungsempfehlungen unterschiedlicher Länder und auch übergreifender Organisationen wie der WHO (World Health Organization), unterscheiden sich diese im Detail, nicht aber in der wesentlichen Grundaussage, dass die Ernährung zum größten Teil pflanzlich sein sollte. Die in Deutschland, Österreich und der Schweiz gebräuchliche Ernährungspyramide, sowie die Tellermodelle, die in Großbritannien, den USA und Kanada verwendet werden, bestehen zu mindestens drei Vierteln aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Die Zukunft is(s)t pflanzlich

2015 hat sich der WWF in einer Studie mit der Frage beschäftigt, wie die wachsende Weltbevölkerung gleichzeitig gesund, umwelt- und klimafreundlich ernährt werden kann und ein „Zukunftsszenario 2050“ entwickelt. Die daraus abgeleitete Ernährungspyramide weicht nur minimal von den Empfehlungen der DGE ab und besteht zu rund 75% aus pflanzlichen Lebensmitteln.²

Den gleichen Ansatz verfolgte eine groß angelegte Studie des medizinischen Fachmagazins The Lancet, die Anfang 2019 erschien. Hier ging es ebenfalls darum, wie unsere Ernährung in Zukunft aussehen muss, damit sie gesund ist, die gesamte Weltbevölkerung satt wird und sie mit den natürlichen Grenzen unseres Planeten vereinbar ist. Ein Team von rund 40 Wissenschaftlern aus verschiedenen Disziplinen und unterschiedlichen Ländern kam zu dem Schluss, dass unter anderem eine deutliche Verschiebung von tierischen Produkten hin zu pflanzlichen Lebensmitteln nötig sei. Der Verzehr gesunder pflanzlicher Lebensmittel müsse verdoppelt, der Konsum von rotem Fleisch und zugesetztem Zucker dagegen halbiert werden. Wie genau die Ernährung eines einzelnen Menschen aussehen müsste, haben sie modellhaft in der „planetary health diet“ aufgezeigt.³



Bildquelle: shutterstock.com/Serg64

¹ In Defense of Food; Michael Pollan, Penguin Press, 2018

² Das große Fressen. Wie unsere Ernährungsgewohnheiten den Planeten gefährden; Tanja Dräger de Teran (Autor), WWF Deutschland (Hrsg.), 2015

³ Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems; Willett, W. et al, The Lancet, 2019

Der Speiseplan für eine gesunde Welt

14g rotes Fleisch, 29g Geflügel, 13g Ei, 28g Fisch und 250ml Milch pro Tag – das ist die Menge an tierischen Produkten, die der Modell-Speiseplan der Forscher maximal vorsieht. Der Rest besteht aus pflanzlichen Komponenten: 232g Getreide, 50g Kartoffeln, 300g Gemüse, 75g Hülsenfrüchte, 200g Obst, 50g Nüsse, 40g ungesättigte und 12g gesättigte Öle. Von zugesetzten Zuckern sollten maximal 31g verzehrt werden.⁴



Bildquelle: shutterstock.com/Alexander Prokopenko

Wunsch und Wirklichkeit

300 bis 600g Fleischerzeugnisse und Wurstwaren empfiehlt die DGE pro Woche. 300g pro Woche sind auch laut dem „Zukunftsszenario 2050“ und der „planetary health diet“ vertretbar. In Deutschland liegt der Konsum jedoch bei über 1kg bei Männern und knapp über 600g bei Frauen.⁵

Viele gute Gründe

Was wir essen und wie wir Lebensmittel herstellen, beeinflusst unsere Gesundheit, die Nutzung und Verteilung der vorhandenen Ressourcen und das Klima unseres Planeten. Unser derzeitiges Ernährungssystem trägt wesentlich zur Emission von Treibhausgasen bei – 70% der Emissionen, die auf die Nahrungsmittelproduktion zurückzuführen sind, werden durch tierische Lebensmittel verursacht. Ähnlich sieht es bei der Nutzung der Agrarfläche aus – 70% dienen der Tiererzeugung, nur 30% dem Anbau pflanzlicher Lebensmittel.⁶ Auch der Wasserverbrauch bei der Produktion tierischer Lebensmittel ist immens. Um 1kg Rindfleisch zu erzeugen, sind etwa 15.500 Liter Wasser nötig.⁷

Wasser zu sparen kann also ganz einfach sein. Einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten auch. Selbst sich gesund zu ernähren ist nicht so kompliziert, wie viele meinen. Es ist unumstritten, dass eine überwiegend pflanzliche Ernährung nicht nur unserer Gesundheit zuträglich ist, sondern sich auch positiv auf unseren Planeten auswirkt. Pflanzlich ist vielleicht nicht die Antwort auf alle Fragen, aber auf viele.

⁴ Ausgehend von einem Gesamtenergiebedarf von 2500 kcal/Tag

⁵ Durchschnittlicher Verzehr ausgewählter Lebensmittelgruppen nach Geschlecht und Altersgruppen, MRI, BMEL (213, 723), 2018

⁶ Das große Fressen. Wie unsere Ernährungsgewohnheiten den Planeten gefährden; Tanja Dräger de Teran (Autor), WWF Deutschland (Hrsg.), 2015

⁷ www.waterfootprint.org; Arjen Hoekstra & Water Footprint Network, 2017