

Planetary Health Diet – Ernährung neu denken

Wie gesunde Ernährung und Klimaschutz zusammenpassen

Unterrichtsmaterial für die Sekundarstufe I

2025

*Politik/Gesellschaftswissenschaften (Globales Lernen, BNE, Verbraucherbildung), Wirtschaft, Biologie,
Ernährungswissenschaften/Hauswirtschaft, Philosophie/Ethik
Biologie, Gesundheitserziehung, Ernährungswissenschaften/Hauswirtschaft*

Planetary Health Diet – Ernährung neu denken

Essen betrifft uns alle – jeden Tag. Doch was macht Ernährung wirklich »gut«? Gesund? Fair? Klimafreundlich? Und zwar für alle Menschen auf der Welt. Die Planetary Health Diet versucht, all dies zusammenzubringen. Dabei handelt es sich nicht um eine Diät zum Abnehmen, sondern um ein Konzept für eine nachhaltige und zukunftsfähige Ernährung.

In dieser Unterrichtseinheit vergleichen die Schülerinnen und Schüler den Einfluss verschiedener Lebensmittel auf Gesundheit und Umwelt, bewerten diese in einem Ampelsystem und formulieren gemeinsam Ideen, wie Ernährung mithilfe der PHD nachhaltiger gestaltet werden kann.

Inhalt

- 3** Einleitung und Lernziele
- 5** Materialien und Kopiervorlagen
- 8** Aufgaben
- 10** Unterrichtsvorschlag
- 11** Weiterführende Informationen im Netz
- 12** Impressum

Einleitung und Lernziele

Unsere Ernährung ist nicht nur eine private Angelegenheit – sie ist zu einem globalen Thema geworden. Was und wie wir essen, hat Folgen für unsere Gesundheit, das Klima und die Umwelt. Falsche und übermäßige Ernährung zählt heute insbesondere in den reichen Industrieländern zu den größten Gesundheitsrisiken und ist mitverantwortlich für zahlreiche so genannte »Zivilisationskrankheiten« wie Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gefäßerkrankungen. Gleichzeitig trägt die industrialisierte Lebensmittelproduktion erheblich zur Erderwärmung, zum Verlust von Biodiversität, und zur Übernutzung von Wasser und Böden bei.

Während in vielen Regionen der Erde Mangelernährung herrscht, steigt in wohlhabenden Ländern der Konsum von Fleisch, Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln. Fast die Hälfte der Weltbevölkerung lebt unterhalb der sozialen Mindeststandards für Ernährung, Gesundheit und Arbeit. Gleichzeitig erzeugen laut Lancet-Kommission die reichsten 30 Prozent der Weltbevölkerung mehr als 70 Prozent der ökologischen Belastungen des globalen Ernährungssystems. Das hat weitreichende Folgen für Mensch und Planet.

Laut der Welternährungsorganisation FAO verursacht das Ernährungssystem bereits rund ein Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen. Die Nutztierhaltung beansprucht etwa 77 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche, liefert aber nur 18 Prozent der verzehrten Kalorien. Um Futtermittel anzubauen oder neue Weideflächen zu gewinnen, werden große Teile der Regenwälder gerodet. Dadurch gehen Ökosysteme verloren, und es entstehen zusätzliche CO₂-Emissionen. Ein Kilogramm Rindfleisch verursacht dabei laut Our World in Data (University of Oxford) etwa zehnmal so viele Treibhausgase und benötigt deutlich mehr Land als dieselbe Menge Tofu.

Angesichts einer wachsenden Weltbevölkerung, die bis 2050 auf rund zehn Milliarden Menschen steigen dürfte, stellt sich die Frage, wie alle Menschen ausreichend, gesund und nachhaltig ernährt werden können, ohne die natürlichen Ressourcen der Erde zu überlasten. Diese Herausforderung erfordert eine grundlegende Transformation unseres Ernährungssystems.

Die Planetary Health Diet (PHD), entwickelt von der EAT-Lancet-Kommission, schlägt daher ein »gerechtes Ernährungssystem« vor, das künftig allen Menschen eine gesunde, bezahlbare und nachhaltige Ernährung ermöglicht – innerhalb der planetaren Grenzen. Kern des Konzepts ist eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung mit moderaten Mengen tierischer Produkte. Die Kommission betont, dass diese Transformation nur gelingt, wenn, Regierungen, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft gemeinsam handeln.

Die PHD wurde erstmals 2019 veröffentlicht und 2025 von der Kommission aktualisiert. Die neue Fassung betont neben den ökologischen und gesundheitlichen Zielen noch stärker den Gedanken einer regional differenzierten und sozial ausgewogenen Ernährungskultur. Damit reagiert die Kommission auf neue Herausforderungen wie ungleiche Ernährungsbedingungen, regionale Verfügbarkeit von Lebensmitteln und die globale Klimakrise.

In Deutschland wird die Planetary Health Diet (PHD) zunehmend als wichtiger Impuls gesehen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) betonen, dass viele ihrer Empfehlungen, wie der hohe Anteil pflanzlicher Lebensmittel, mit der PHD übereinstimmen. Erste Schulkantinen und Gemeinschaftsverpflegungen setzen Prinzipien der PHD bereits teilweise um, zum Beispiel mit mehr vegetarischen und saisonalen Gerichten.

Die Unterrichtseinheit greift diese zentrale Zukunftsfrage auf und führt in die Grundgedanken der Planetary Health Diet ein. Sie bietet vielfältige Zugänge, um Ernährung aus ökologischer, gesundheitlicher und gesellschaftlicher Perspektive zu betrachten.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- ... bewerten verschiedene Lebensmittelgruppen mithilfe eines Ampelsystems in Bezug auf gesundheitliche Wirkung und Ressourcenverbrauch.
- ... erkennen den Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit und Umwelt und verstehen Ernährung als Teil globaler Nachhaltigkeitsfragen.
- ... lernen die Grundprinzipien der Planetary Health Diet kennen und können deren Ziele für Mensch und Planet erläutern.
- ... analysieren, welche Akteure im Ernährungssystem Verantwortung für eine nachhaltige Ernährung tragen, und entwickeln entsprechende Handlungsvorschläge.
- ... reflektieren ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch und formulieren Ideen, wie sie selbst zu einer gesunden und ressourcenschonenden Ernährung beitragen können.

M1: Ein Ampelsystem für Nahrungsmittelgruppen




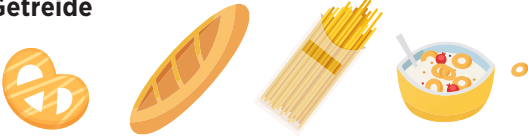





Manche Lebensmittel gelten als gesund, andere eher als ungesund.




Doch unsere Ernährung betrifft auch die Umwelt. Für die Herstellung von Lebensmitteln werden Rohstoffe, Wasser, Energie und Anbaufläche benötigt. Auch der CO₂-Ausstoß ist von Lebensmittel zu Lebensmittel sehr unterschiedlich.

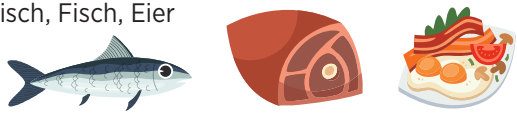
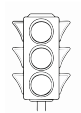

Wie wirken sich verschiedene Lebensmittelgruppen aus?


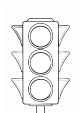
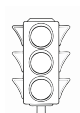
Hinweis: Gehen Sie davon aus, dass es sich hierbei um konventionell angebaute Nahrungsmittel handelt, keine Bio-Produkte.


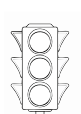
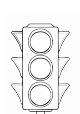
- (eher) ungünstig für Gesundheit und Umwelt
- teils/teils
- gut und empfehlenswert für Gesundheit und Umwelt



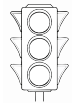
	Gesundheit: Wie gesund ist dieses Lebensmittel?	Ressourcenverbrauch: Wie stark belastet dieses Lebensmittel Umwelt und Klima?
Obst und Gemüse 		
Kommentar Begründung Differenzierung:		
Getreide 		
Kommentar Begründung Differenzierung:		
Stärkehaltige Pflanzen (Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais) 		
Kommentar Begründung Differenzierung:		




<p>(zugesetzter) Zucker und Süßigkeiten</p> 		
<p>Kommentar Begründung Differenzierung:</p>		

<p>Tierische Proteinquellen Fleisch, Fisch, Eier</p> 		
<p>Kommentar Begründung Differenzierung:</p>		

<p>Pflanzliche Proteinquellen (Hülsenfrüchte, Nüsse, Quinoa)</p> 		
<p>Kommentar Begründung Differenzierung:</p>		

<p>Milchprodukte</p> 		
<p>Kommentar Begründung Differenzierung:</p>		

<p>Pflanzliche Öle</p> 		
<p>Kommentar Begründung Differenzierung:</p>		

<p>Tierische Fette (Butter, Schmalz)</p> 		
<p>Kommentar Begründung Differenzierung:</p>		

<p>Stark verarbeitete Lebensmittel (Fertiggerichte, Fast Food, Snacks, Softdrinks)</p> 		
<p>Kommentar Begründung Differenzierung:</p>		

M 2: Facts – Ressourcenverbrauch bei der Lebensmittelproduktion

Die Planetary Health Diet (PHD) ist ein wissenschaftlich entwickeltes Ernährungskonzept. Es wurde 2019 von der internationalen EAT-Lancet-Kommission vorgestellt, einer Expertengruppe aus Medizin, Ernährung, Umwelt- und Klimaforschung. Die PHD schlägt eine Ernährungsweise vor, die den Nährstoff- und Kalorienbedarf einer wachsenden Weltbevölkerung von bis zu 10 Milliarden Menschen decken soll und zugleich die natürlichen Lebensgrundlagen wie Klima, Böden, Wasser und Artenvielfalt bewahrt. Dabei dürfen nicht mehr Ressourcen verbraucht werden, als die Natur wieder nachbilden kann.

Landwirtschaft und Ernährungssysteme verursachen rund ein **Drittel (ca. 30 %)** aller weltweiten, vom Menschen verursachten **Treibhausgasemissionen**.

Nutztierhaltung ist für etwa **12–14 %** der globalen **Treibhausgasemissionen** verantwortlich (v. a. Methan aus Wiederkäuern).

Weltweit gehen jedes Jahr etwa **10 Millionen Hektar Waldfläche** verloren.

Etwa **90 %** der weltweiten **Abholzung** stehen in direktem Zusammenhang mit **landwirtschaftlicher Nutzung** – vor allem für Weideland und Sojaanbau (Tierfutter).

Für die Produktion von **1 kg Rindfleisch** werden durchschnittlich **15.000 Liter Wasser** benötigt.

Für jede **100 Kalorien**, die als Futter an Nutztiere verfüttert werden, erhält man nur ca. 40 Kalorien an Milch, 22 Kalorien an Eiern, 12 Kalorien an Hühnerfleisch, 10 Kalorien an Schweinefleisch oder 3 Kalorien an Rindfleisch zurück.

Über **50 %** der weltweiten **Biokapazität** wird genutzt, um uns zu ernähren. Die Biokapazität beschreibt, wie viel biologisch nutzbare Fläche die Erde bereitstellt, um Rohstoffe zu erzeugen und Abfälle wie CO₂ aufzunehmen.

Rund **77 %** der weltweiten landwirtschaftlichen Nutzfläche werden für die Produktion tierischer Lebensmittel genutzt – als Weideflächen oder für den Anbau von Futtermitteln. Gleichzeitig liefern diese Flächen nur etwa **18 %** der weltweit verzehrten Kalorien.

Quellen: Lancet-Kommission, Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Water Footprint Network, Compassion in World Farming, Earth Overshot Day, Global Footprint Network, Our World in Data (OWID)

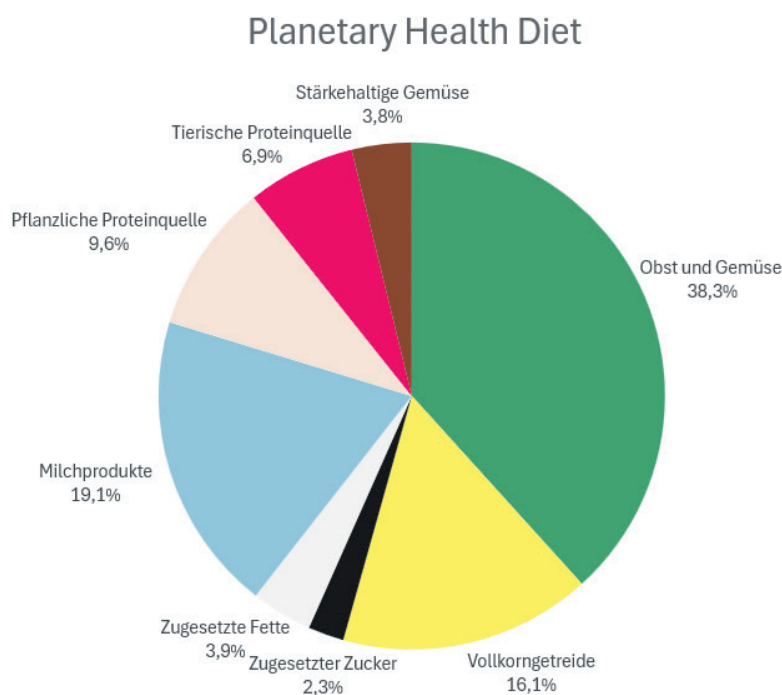
M 3: Artikel – Ein neuer Speiseplan, der Menschen und die Erde rettet

Viel Gemüse, viele Nüsse, wenig Fleisch: Mit der richtigen Ernährung könnten wir als Menschheit Millionen Tote jährlich verhindern – und die Zerstörung des Planeten.

Wie viel wiegt eigentlich ein Ei? Oder anders gefragt: Wie viel Ei sind 13 Gramm? Diese Menge sollten alle Menschen der Welt täglich ungefähr zu sich nehmen, um gesund zu bleiben und die Umwelt zu schonen. Dazu 50 Gramm Nüsse, 75 Gramm Hülsenfrüchte, 28 Gramm Fisch, 14 Gramm rotes Fleisch, 29 Gramm Hühnchen, 250 Gramm Milchprodukte, 232 Gramm Getreide. Und vor allem: 500 Gramm Obst und Gemüse.

Wenig Fleisch und viel Gemüse

So viel Gramm pro Tag dürfen Sie von diesen Lebensmitteln maximal essen, um den Planeten nachhaltig zu schützen.



Dieser Speiseplan ist das Ergebnis einer groß angelegten Forschungsarbeit [...]. 37 Forscherinnen und Forscher aus 16 Ländern entwarfen die sogenannte Planetary Health Diet – planetary, weil sie die natürlichen Grenzen des Planeten berücksichtigt und für alle Menschen auf der Erde gelten soll; health, weil es eben nicht nur um den Planeten geht, sondern auch darum, Krankheiten wie Herzinfarkte und Diabetes, die durch falsche Ernährung wahrscheinlicher werden, vorzubeugen. Elf Millionen frühzeitige Tode könne die Diät so jährlich verhindern, sagen die Forscher.

»Was wir essen und wie wir es produzieren, entscheidet über die Gesundheit der Menschen und des Planeten. Und wir machen gerade einen ernsthaften Fehler«, sagt Tim Lang, einer der Studienautoren von der University of London. Und so fordert der Bericht tatsächlich einen radikalen und schnellen Wandel. Weltweit müsste der Verzehr von rotem Fleisch und Zucker um die Hälfte reduziert werden. Deutsche müssten – nimmt man die Zahlen des Bundesverbands der Fleischwarenindustrie – nur noch ein Zehntel dessen an Fleisch essen, was momentan üblich ist.

Mensch und Umwelt als gemeinsamer Maßstab

Um zu erreichen, dass Menschen ihre Essgewohnheiten so massiv ändern, brauche es die Mitarbeit von Politikerinnen und Politiker auf allen Ebenen, sagt Richard Horton, Chefredakteur von The Lancet. Der Bericht zeigt aber zudem, dass sich nicht nur die Zusammensetzung der Lebensmittel auf unserem Teller verändern muss, sondern auch die Landwirtschaft. Sie müsse unter anderem nachhaltiger werden und auf fossile Brennstoffe verzichten, um den Verlust der Biodiversität mit allen Mitteln zu stoppen. Es geht also darum, sicherzustellen, dass das, was Menschen essen, auch aus nachhaltigem Anbau kommt. Außerdem müsse die Verschwendung von Lebensmitteln um 15 Prozent verringert werden.

Im Wesentlichen stehen die Forderungen des Berichts im Einklang mit dem, was Umweltorganisationen seit Jahren sagen. Auch die Auffassung einer gesunden Ernährung deckt sich in etwa mit der der Weltgesundheitsorganisation. Neuartig an der Planetary Health Diet ist jedoch, Mensch und Umwelt zum gemeinsamen Maßstab zu machen.

Hinter dem Bericht steht die sogenannte EAT-Lancet-Kommission, die aus Expertinnen und Experten für Gesundheit, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, Politik und Landwirtschaft besteht und gegründet wurde, um die wissenschaftliche Grundlage für eine Transformation des globalen Ernährungssystems zu schaffen. Neben der Fachzeitschrift Lancet sind das unabhängige Forschungsinstitut Stockholm Resilience Centre und die norwegische NGO EAT daran beteiligt.

Quelle: Leonie Sontheimer, www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-01/nachhaltige-ernaehrung-planetary-health-diet-gesundheit-klimaschutz

M 4: Akteure des Ernährungssystems und ihre Verantwortung bei der Ernährungstransformation

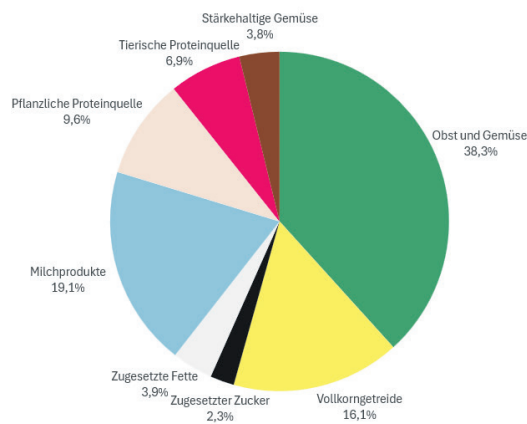
Welche Veränderungen oder Maßnahmen müssten ergriffen werden, um die PHD umzusetzen?

**Konsumenten /
Haushalte**

**Landwirtschaft /
Lebensmittelproduktion**

**Politik /
Gesetze**

**Lebensmittelindustrie /
Handel**



**Bildung /
Medien**

Forschung / Wissenschaft

**Gastronomie /
Gemeinschaftsverpflegung**

Ich?

M 5: Wochenplan für die Schulkantine

Mittagessen nach der Planetary Health Diet

	Vorspeise	Hauptspeise	Nachtisch
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			

Aufgaben

1. Einstieg – Lebensmittelgruppen mit dem Ampelsystem einschätzen

a) Tragen Sie für jede Lebensmittelgruppe eine Ampelfarbe ein – einmal für die Gesundheit und einmal für den Ressourcenverbrauch (z. B. Wasser, Energie, Fläche, CO₂) hoch oder niedrig ist. Nutzen Sie dazu die Tabelle in M1.

Sie können auch die Facts M2 hinzuziehen.

Hinweis: Ihre Einschätzung kann wirklich nur grob sein, die Thematik ist sehr komplex. Der Ressourcenverbrauch hängt von vielen Faktoren ab, wie Anbaumethoden, Transportwegen, Saison oder Verarbeitung.

b) Markieren Sie in Ihrer Tabelle, wo sich die Einschätzungen zu Gesundheit und Ressourcenverbrauch decken.

c) Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse in Partnerarbeit. Besprechen Sie Unterschiede und versuchen Sie, sich auf eine gemeinsame Ampelfarbe zu einigen.

d) Diskutieren Sie Ihre Arbeitsergebnisse im Plenum. Formulieren Sie erste Thesen, wie eine ressourcenschonende und gleichzeitig gesunde Ernährung aussehen könnte.

Erstellen Sie dazu Beispielmahlzeiten.

2. Den Faktor Nachhaltigkeit in die Bewertung von Lebensmittelgruppen einbeziehen

a) Erörtern Sie, inwiefern nachhaltige Anbaumethoden (Biologisch, regional, saisonal)

Ihre Einschätzungen aus Aufgabe 1 verändern könnten. Nennen Sie konkrete Beispiele, bei denen sich die Bewertung dadurch verbessert oder verschlechtert.

Nutzen Sie dazu auch M2 – Facts.

b) Diskutieren Sie vor diesem Hintergrund, welchen Einfluss bewusste Konsumententscheidungen auf Klima und Gesundheit haben können.

3. Das Konzept der Planetary Health Diet (PHD) kennenlernen

a) Lesen Sie den Artikel »Ein neuer Speiseplan, der Menschen und die Erde rettet« M3. Entwickeln Sie im Plenum aus den Informationen im Text ein anschauliches Schaubild/Diagramm, das die Prinzipien der PHD visualisiert:

- Ökologische Ziele/Nachhaltigkeitsziele
- Gesundheitliche Ziele/Welternährung
- Die Probleme, die sich aus der herrschenden Ernährungslage ergeben.
- Die vorgeschlagenen Lösungsansätze

4. Das Ampelsystem aus dem Einstieg mit den Ergebnissen der PHD überprüfen

a) Vergleichen Sie Ihr Ampelsystem mit dem Schaubild und den Infos im Artikel.

Was stimmt überein, was ist anders?

b) Korrigieren Sie gegebenenfalls Ihr Ampelsystem nach den Ernährungsempfehlungen der PHD.

5. Handlungsempfehlungen für die Ernährungstransformation festlegen

Die Planetary Health Diet (PHD) zeigt, wie eine Ernährung aussehen kann, die gesund für den Menschen und nachhaltig für den Planeten ist.

Notieren Sie, welche Maßnahmen verschiedene Akteure ergreifen müssten, um die PHD umzusetzen. Nutzen Sie dazu M4 – Akteure des Ernährungssystems.

6. Die eigene Ernährung im Spiegel der PHD reflektieren

Betrachten Sie die Ernährungsempfehlungen der PHD, und vergleichen Sie sie mit Ihren persönlichen Essgewohnheiten:

- In welchen Punkten gibt es Übereinstimmungen oder Unterschiede?
- Sind Sie motiviert, ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern, um einer PHD näher zu kommen? Begründen Sie warum (nicht).
- Welche Veränderungen wären für Sie vorstellbar, welche würden Ihnen schwerfallen?

7. Hausaufgabe: Ein PHD-konformes Menü für die Schulkantine entwickeln

a) Entwerfen Sie ein Mittagsmenü für einen Wochentag in der Schulkantine, dass sich in ihrer Zusammensetzung an den Empfehlungen der PHD orientiert.

Nutzen Sie dafür die Vorlage M5.

Achten Sie darauf, dass Ihr Menü ...

- ausgewogen und nährstoffreich ist,
- überwiegend pflanzliche Lebensmittel enthält,
- und trotzdem schmackhaft bleibt.

b) Vergleichen Sie Ihre Menüs, und wählen Sie per Abstimmung aus allen Ideen einen idealen Wochenplan für Ihre Schulkantine.

Unterrichtsvorschlag

Phase	Aktion	Sozialform / Methode	Medien
Einstieg	Die Schülerinnen und Schüler schätzen Lebensmittelgruppen hinsichtlich ihres gesundheitlichen Werts und ihres Ressourcenverbrauch mithilfe eines Ampelsystems ein.	Think Pair Share	<ul style="list-style-type: none"> • M1 – Ein Ampelsystem für Nahrungsmittelgruppen • Aufgabe 1
Optionale Differenzierung	Die Klasse überlegt, inwiefern nachhaltige Lebensmittelproduktion sich auf das Ampelsystem auswirkt.	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsergebnisse aus dem Einstieg • M2 – Facts • Aufgabe 2
Erarbeitung I Ergebnis- sicherung	Die Schülerinnen und Schüler lesen den Artikel und formulieren zentrale Informationen zur PHD, die anschließend in ein gemeinsames Tafelbild einfließen.	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> • M3 – Artikel • Aufgabe 3
Transfer und Bewertung	Die Schülerinnen und Schüler vergleichen ihr Ampelsystem aus dem Einstieg mit den Ernährungsempfehlungen der PHD und überarbeiten das Ampelsystem.	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsergebnisse aus dem Einstieg • Aufgabe 4
Optionale Vertiefung	Die Schülerinnen und Schüler schlagen Handlungsempfehlungen zur Ernährungstransformation im Sinne der PHD vor.	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> • Sie M4 – Akteure • Aufgabe 5
Fazit	Die eigene Ernährungsweise wird im Spiegel der PHD reflektiert.	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabe 6
Hausaufgabe	Die Schülerinnen und Schüler machen Vorschläge für ein PHD-konformes Menü für ihre Schulkantine	Einzelarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • M5 – Wochenplan Schulkantine • Aufgabe 7

Lösungshinweise zum Einstieg

Obst und Gemüse

Gesundheit: ● grün

reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen
senkt Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten

Ressourcenverbrauch / Umwelt: ● grün bis ● gelb

meist ressourcenschonend, grün: regional, saisonal, Freiland, gelb: importiert, beheizte Gewächshäuser, längere gekühlte Lagerung

Differenzierung:

grundsätzlich günstig

Umweltwirkung abhängig von Anbau, Saison, Transport

Getreideprodukte

Gesundheit: ● grün bis ● gelb

Vollkornprodukte: ● reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, sättigend, senken Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes

Weißmehlprodukte: ● weniger Nährstoffe, hoher glykämischer Index

Ressourcenverbrauch / Umwelt: ● grün

geringer Ressourcenverbrauch im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln, geringer Flächen- und Wasserbedarf

Differenzierung:

Vollkorn klar günstiger als Weißmehl

Anbauweise (z. B. Düngung, Pestizide) kann Umweltbilanz leicht verändern, aber insgesamt positiv

Stärkehaltige Pflanzen

Gesundheit: ● grün bis ● gelb

Kartoffeln, Süßkartoffeln: ● nährstoffreich, sättigend, fettarm

Reis, Mais (v. a. weißer Reis): ● weniger Ballaststoffe, hoher glykämischer Index

Ressourcenverbrauch / Umwelt: ● grün bis ● gelb

Kartoffeln, Mais: ● relativ geringer Flächen- und Wasserbedarf

Reis: ● hoher Wasserverbrauch, Methanemissionen beim Nassreisanbau

Differenzierung:

meist ressourcenschonend, aber abhängig von Art und Anbau (Reis tendenziell ungünstiger)

Zucker und Süßigkeiten

Gesundheit: ● rot

hoher Zuckergehalt, wenig Nährstoffe, fördert Karies, Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ressourcenverbrauch / Umwelt: ● gelb bis ● rot

Zuckerrohr, Zuckerrüben: ● mittlerer Flächen- und Wasserbedarf

Schokolade, Süßwaren mit Palmöl oder Kakao: ● hohe Umweltbelastung (Regenwaldrodung, Energieverbrauch, lange Transportwege)

Differenzierung:

geringer Nährwert, hoher Energiegehalt

Umweltwirkung stark abhängig von Zutaten (z. B. Kakao, Palmöl, Verpackung)

Tierische Proteinquellen

Gesundheit: ● gelb bis ● rot

in Maßen wichtig für Eiweiß-, Eisen- und Vitamin-B12-Versorgung

● rotes Fleisch und Wurst: erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen

● Geflügel, Fisch, Eier: etwas günstiger, aber fett- und cholesterinreich

Ressourcenverbrauch / Umwelt: ● rot

hoher Flächen-, Wasser- und Energieverbrauch (v. a. Futtermittelproduktion)

hohe Treibhausgasemissionen, besonders bei Rind- und Lammfleisch

Fischerei/Aquakultur: teils Überfischung, Energieeinsatz, Beifangprobleme

Differenzierung:

große Unterschiede zwischen Tierarten und Haltungsformen

Rind/Wurst: klar ungünstig

Geflügel, Eier, Fisch: etwas besser

nachhaltige Haltung oder Weidewirtschaft würde Bilanz leicht verbessern

Pflanzliche Proteinquellen

Gesundheit: ● grün

reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen

senken Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes

meist fettarm, enthalten gesunde Fette (v. a. Nüsse, Samen)

Ressourcenverbrauch / Umwelt: ● grün

deutlich geringerer Flächen-, Wasser- und Energiebedarf als tierische Proteinquellen

Soja aus konventionellem Anbau: teils ● wegen Regenwaldrodung für Futtermittel

bei direktem menschlichen Verzehr (Tofu, Linsen etc.) aber sehr ressourcenschonend

Differenzierung:

insgesamt klar positiv

Umweltbilanz abhängig von Herkunft und Anbauform (Soja aus Südamerika vs. regionaler Anbau)

Milch und Milchprodukte

Gesundheit: ● gelb

gute Quelle für Eiweiß, Kalzium und B-Vitamine

bei moderatem Konsum gesundheitlich günstig

bei hohem Konsum: viel gesättigtes Fett → erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Zuckerhaltige Produkte (z. B. Fruchtojoghurts) eher ungünstig

Ressourcenverbrauch / Umwelt: ● gelb bis ● rot

deutlich höherer Ressourcenverbrauch als pflanzliche Alternativen

Methanemissionen durch Rinderhaltung, hoher Flächen- und Wasserbedarf

Verarbeitung und Kühlung energieintensiv

Differenzierung:

mäßig günstig – zwischen pflanzlichen und tierischen Proteinquellen

regionale, tiergerechte Produktion (Weidehaltung) etwas besser

pflanzliche Alternativen meist ressourcenschonender

Tierische Fette

Gesundheit: ● rot

hoher Anteil gesättigter Fettsäuren → ungünstig für Herz-Kreislauf-System
fördert erhöhten Cholesterinspiegel
liefert kaum Vitamine oder Ballaststoffe

Ressourcenverbrauch / Umwelt: ● rot

stark ressourcenintensiv durch Tierhaltung (hoher Flächen-, Wasser- und Energieverbrauch)
hohe Treibhausgasemissionen, v. a. durch Rinderhaltung

Differenzierung:

geringer Nährwert, hoher Umweltaufwand
geringe Mengen in ausgewogener Ernährung vertretbar, aber klar selten empfohlen

Pflanzliche Öle und Fette

Gesundheit: ● grün bis ● gelb

pflanzliche Öle liefern essenzielle Fettsäuren (v. a. ungesättigte Fette) und Vitamin E
positiv für Herz-Kreislauf-System

● z. B. Raps-, Oliven-, Leinöl

● z. B. Kokos- oder Palmöl (viele gesättigte Fettsäuren)

Ressourcenverbrauch / Umwelt: ● gelb

geringer Ressourcenverbrauch bei regionalen Ölen (z. B. Raps, Sonnenblume)

● Palmöl: Regenwaldrodung, Biodiversitätsverlust

Transport und Verarbeitung beeinflussen Umweltbilanz

Differenzierung:

insgesamt günstig, v. a. bei regionaler Herkunft und maßvollem Verbrauch
Art des Öls entscheidend für Gesundheits- und Umweltwirkung

Stark verarbeitete Lebensmittel

Gesundheit: ● rot

meist hoher Gehalt an Zucker, Salz, ungesunden Fetten und Zusatzstoffen
niedrige Nährstoffdichte, hoher Energiegehalt
häufig verknüpft mit Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten

Ressourcenverbrauch / Umwelt: ● rot

aufwendige industrielle Herstellung, hoher Energieeinsatz bei Produktion, Kühlung, Verpackung und Transport
viele Einwegverpackungen, hohe Lebensmittelabfälle
enthält oft Zutaten mit problematischer Umweltbilanz (Palmöl, Fleisch, Zucker)

Differenzierung:

insgesamt klar ungünstig für Gesundheit und Umwelt
selten konsumieren – frisch zubereitete, wenig verarbeitete Alternativen bevorzugen

Weiterführende Informationen im Netz

Eatforum: The 2025 EAT-Lancet Commission Report Launches

eatforum.org/eat-lancet

Greenpeace: Klimagesundes Essen für alle Menschen und die Erde

greenwire.greenpeace.de/klimagesund_essen

Bundeszentrum für Ernährung: Planetary Health Diet

bzfe.de/klima-und-wandel/essen-im-wandel/planetary-health-diet

ARD Quarks: Besser essen und das Klima schützen

quarks.de/gesundheit/ernaehrung/besser-essen-und-das-klima-schuetzen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Planetary Health Diet

dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/planetary-health-diet

zeit.de: Wurzel des Problems

zeit.de/2024/03/umweltschutz-diaet-tierische-produkte-kohlenhydrate

zeit.de: Welchen Schaden der Milchmythos anrichtet

zeit.de/green/2023-02/planetary-health-diet-ernaehrung-nachhaltigkeit-walter-willett

zeit.de: Das gute Essen

zeit.de/2022/28/ernaehrung-klima-kochen-rezepte-tipps

Heinrich Böll Stiftung: Fleischkonsum weltweit: Alltagsessen und Luxusgut

boell.de/de/2021/01/06/fleischkonsum-weltweit-alltagsessen-und-luxusgut

pro.earth: Mit der »Planetendiät« länger, gesünder und klimafreundlicher leben

pro.earth/2023/07/29/mit-der-planetendiaet-laenger-gesuender-und-klimafreundlicher-leben

Erklärvideos

ARD Quarks: Planetary Health Diet – So können wir mit unserer Ernährung das Klima retten

youtube.com/watch?v=WCQaM0gwsLk

Helmholtz Munich: #Klimawandel und #Ernährung: Die Planetary Health Diet

youtube.com/watch?v=m8aTo7T-xq4