

## SO ESSEN WIR UNS DEN PLANETEN GESUND

Forscher haben 2019 unter der Regie der internationalen EAT-Lancet-Kommission die »planetare Gesundheitsdiät« empfohlen, mit der die nahrhafte und gleichzeitig nachhaltige Ernährung der Weltbevölkerung möglich sein soll. Die Grafik zeigt die Unterschiede dieser Idealdiät zur tatsächlichen Ernährung der Menschen in verschiedenen Weltregionen und Deutschland.

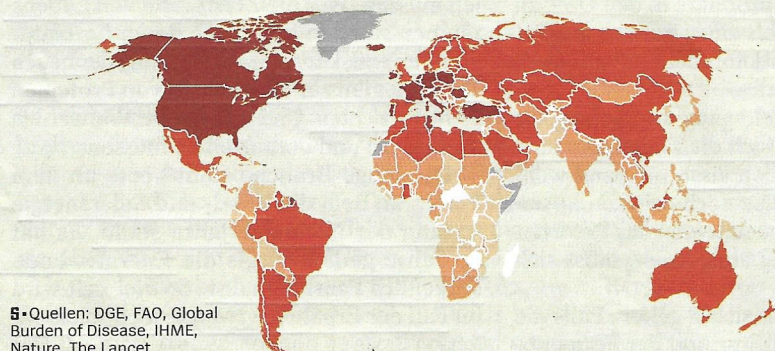


\* Mais, Kartoffel, Yams, Yuca, Taro

### BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

Die Lebensmittelversorgung fällt regional sehr unterschiedlich aus. Vor allem in Europa und Nordamerika nehmen die Menschen weit mehr als die empfohlenen 2500 kcal pro Tag zu sich. Angaben für das Jahr 2020 in kcal pro Person und Tag

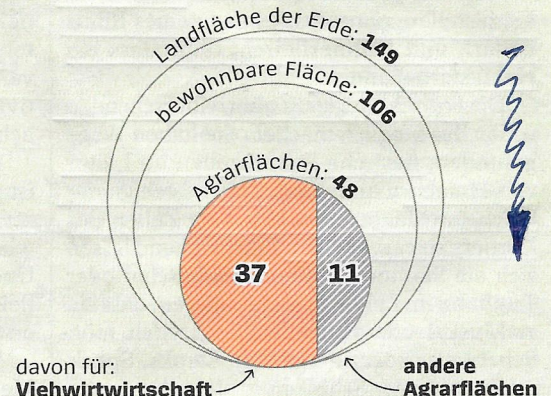
- ☐ unter 2000
- ☐ 2000 bis unter 2500
- ☐ 2500 bis unter 3000
- ☐ 3000 bis unter 3500
- ☐ 3500 und mehr
- ☐ keine Daten vorhanden



5 • Quellen: DGE, FAO, Global Burden of Disease, IHME, Nature, The Lancet

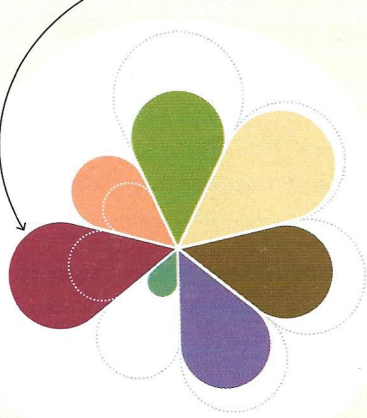
### DIE ERDE UND DAS LIEBE VIEH

Fast ein Viertel der gesamten Landfläche der Erde wurden 2019 für die Viehwirtschaft inklusive Futtermittelproduktion aufgewendet. Angaben in Mio. km<sup>2</sup>

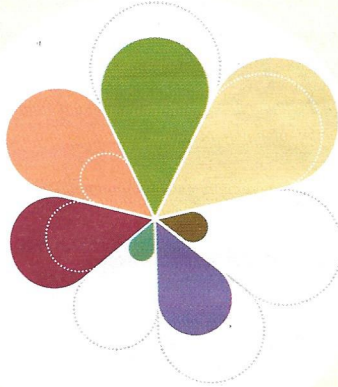




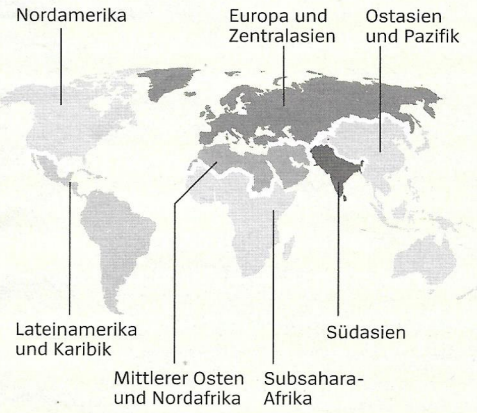
Deutschland: Für eine »planetare Diät« müssten die Deutschen etwa auf die Hälfte der tierischen Proteine verzichten und stattdessen pflanzliche Proteine essen



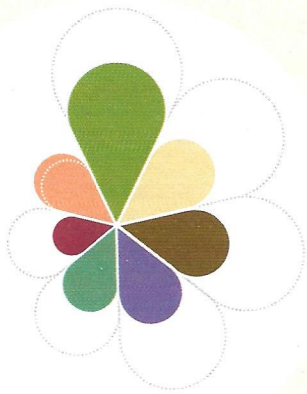
Europa und Zentralasien



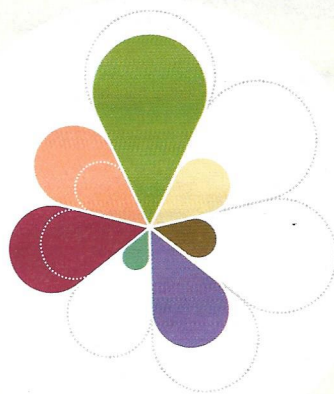
Weltregionen nach Klassifizierung durch die Uno



Südasien



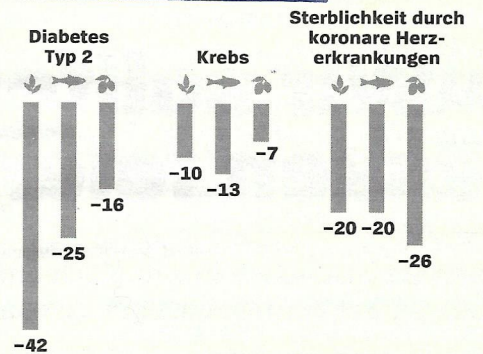
Ostasien und Pazifik



Die »planetare Gesundheitsdiät« könnte **rund 11 Millionen vorzeitige Todesfälle jährlich verhindern**. Wer weniger oder gar kein Fleisch mehr isst und Fett und Zucker reduziert, verringert das Risiko für bestimmte Krankheiten erheblich.

- ↓ vegetarisch
- pescetarisch (kein Fleisch, jedoch Fisch)
- 🌿 mediterran (Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Obst, Fisch und Olivenöl)

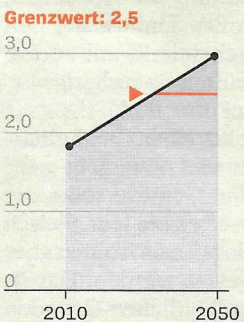
Reduktion des Risikos, in Prozent



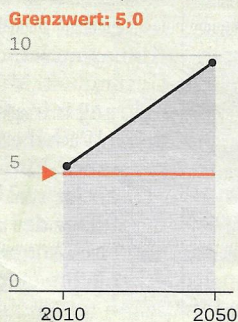
## MIT VOLLDAMPF IN DIE KRISE

Wissenschaftler haben »planetare Grenzen« identifiziert, deren Überschreitung das Ökosystem Erde, und damit unsere Ernährung, gefährdet. Tatsächlich sind viele dieser Grenzen – auch ernährungsbedingt – bereits überschritten. Die Grafik gibt die mögliche Entwicklung wieder, wenn die Menschheit nichts an der Art und Weise ändert, wie Nahrungsmittel produziert werden.

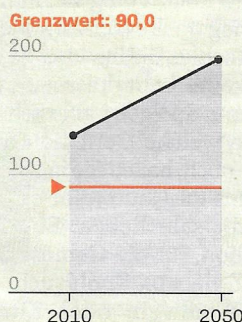
**Wasserverbrauch**  
Mio. km<sup>3</sup> pro Jahr



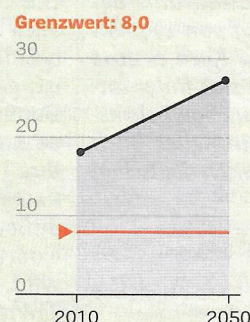
**Treibhausgas-emissionen**  
Gigatonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalent pro Jahr



**Stickstoffeintrag**  
Mio. Tonnen pro Jahr



**Phosphateintrag**  
Mio. Tonnen pro Jahr



**Biodiversitätsverlust**  
ausgestorbene Arten je Million Arten im Jahr

