

# Klima- und umweltbewusste = gesunde Ernährung

Stammtisch Grüner Gockel

09.04.2025



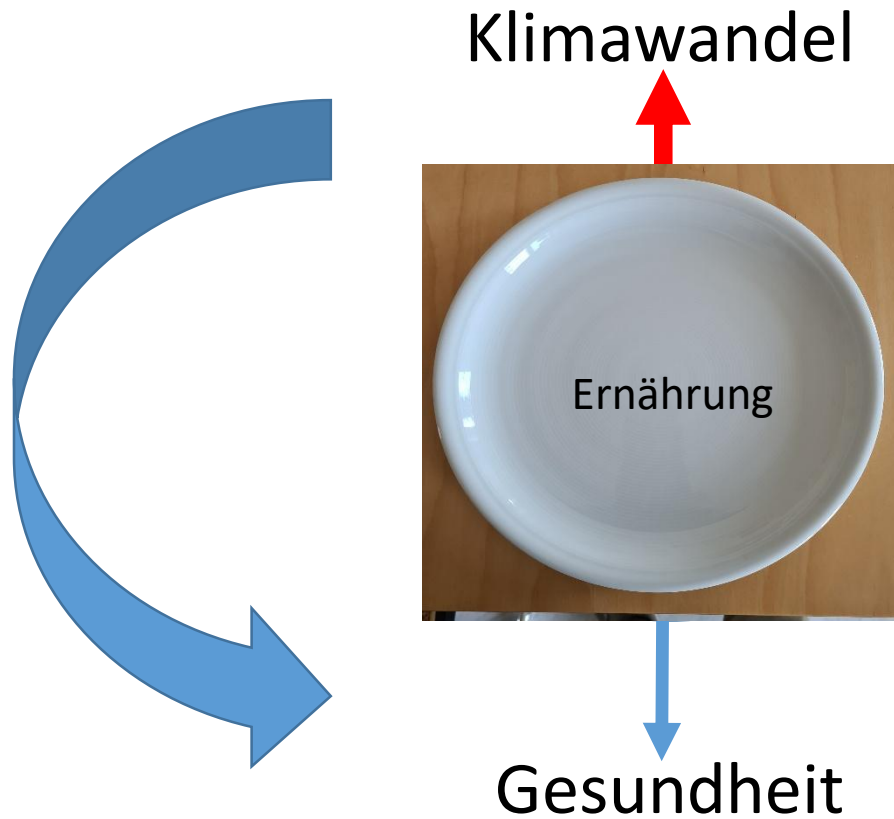
# Was soll in der Kürze der Zeit überkommen?

- Die Ernährung ist enorm wichtig für Gesundheit und für Klima und Umwelt.
- Ernährungswandel ist einfach umsetzbar, ohne aufwendige Technik; Ernährungsumstellung ist weniger Verzicht, sondern Bereicherung
- Der Grüne Gockel ist ein geeigneter Hebel, klimagerechte Ernährung voranzubringen

# Agenda

1. Was hat Ernährung mit Klima und Umwelt zu tun?
2. Ernährung und Gesundheit; klimagerechte Ernährung konkret
3. Was kann der Grüne Gockel zur Ernährungswende beitragen?

# Ernährung-Klimawandel-Gesundheit



# Ernährung heute

Die hierzulande und auch weltweit vorherrschende Ernährung enthält

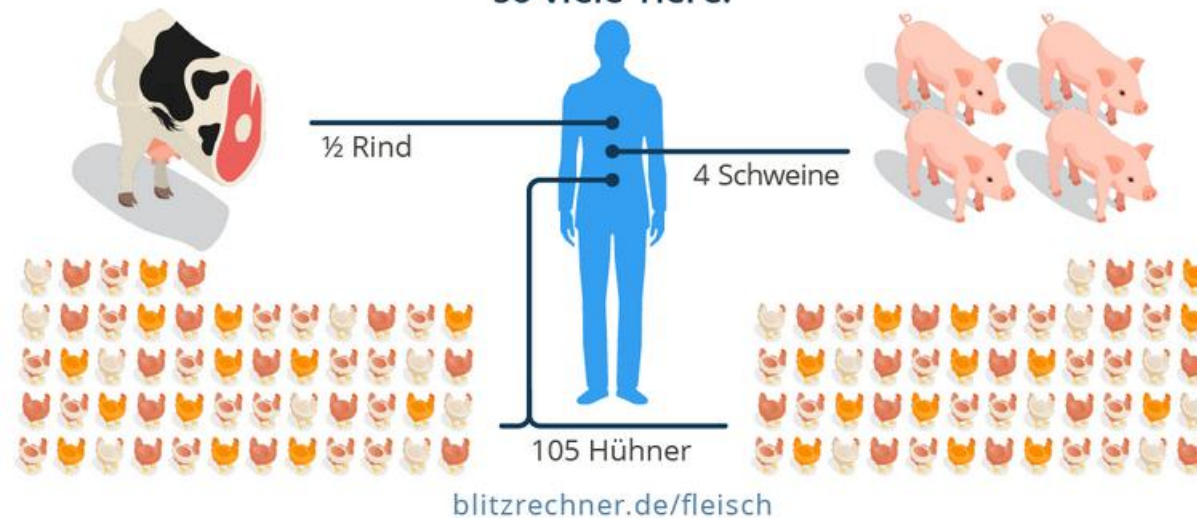
- **viel Fleisch und tierische Produkte,**
- **eher wenig pflanzliche Bestandteile,**
- zu viel hochverarbeitete\* Nahrungsmittel,
- zu viel Zucker und ungesunde Fette.

\*Definition hochverarbeitete Nahrungsmittel:  
haben viele Verarbeitungsschritte durchlaufen, enthalten viele Zutaten und Zusatzstoffe  
(Beispiele: Wurstwaren, Tütensuppen, Softdrinks, Kartoffelchips, Tiefkühlpizza).

# Bestandsaufnahme

## Unsere Ernährung ist zu fleischlastig

Innerhalb von 10 Jahren konsumiert jeder Durchschnittsdeutsche  
so viele Tiere:

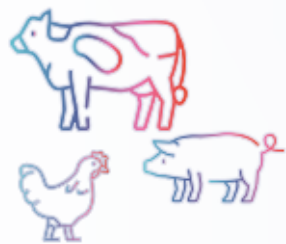
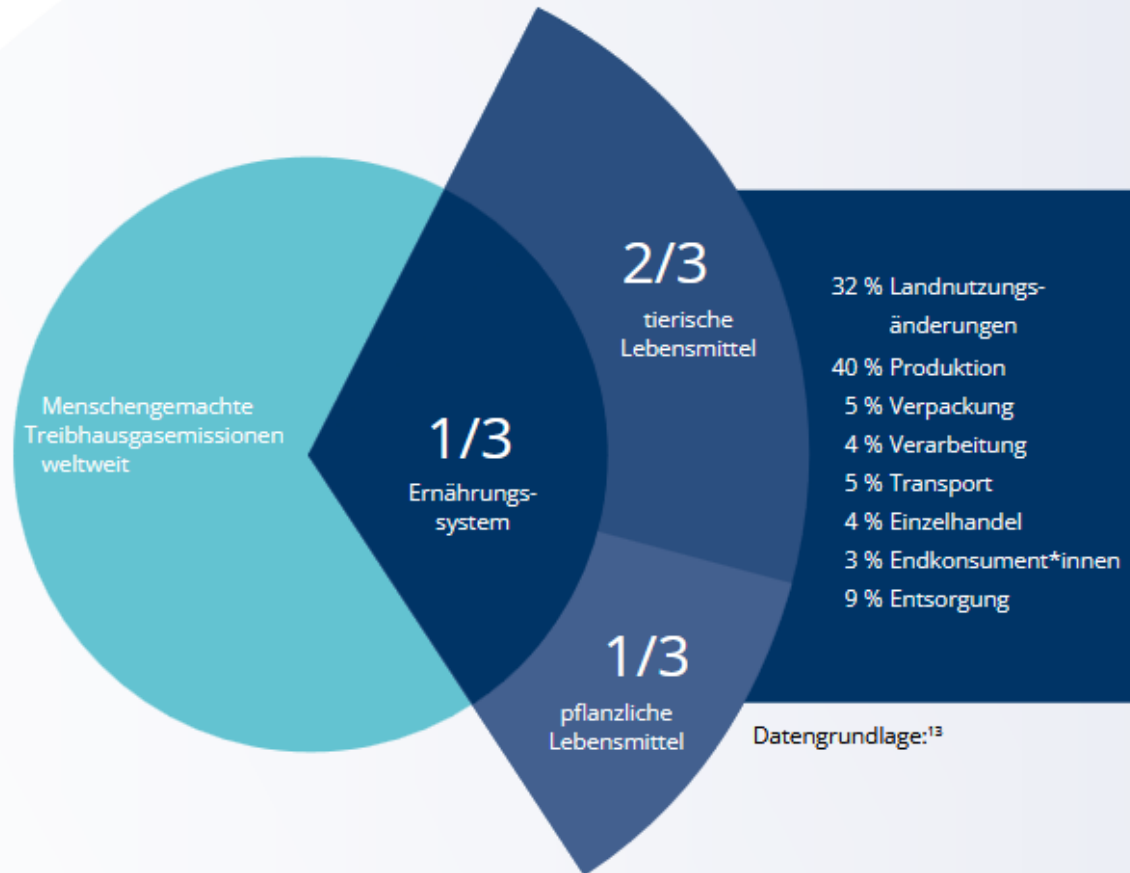


# ca. 1/3 der Treibhausgasemissionen durch Nahrungsmittelproduktion verursacht

- davon entfallen 2/3 auf die Produktion tierischer Lebensmittel  
ABER: tierische Lebensmittel decken nur 1/5 des globalen Kalorienbedarfs.
- davon entfallen 1/3 auf die Produktion pflanzlicher Lebensmittel.  
Diese sind aber besonders effizient und decken - für den geringeren Ausstoß - 4/5 unseres Kalorienbedarfs.

<https://ourworldindata.org/food-ghg-emissions>

## Herkunft der Treibhausgasemissionen unseres Ernährungssystems (nach Sektoren)



### Tierische Lebensmittel

sind für ca. 60 % der in unserem Ernährungssystem entstehenden Treibhausgasemissionen verantwortlich.

<sup>13</sup> Crippa M et al. Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. Nature Food. 2021;2(3):198-209

# Weltagrарbericht

- Für jede Kalorie, die wir aus Hühnerfleisch zu uns nehmen, hat das Huhn vorher zwei pflanzliche Kalorien verbraucht (1:2)
- Für Schweinefleisch, Milch und Eier liegt das Verhältnis bei eins zu drei Kalorien (1:3)
- für Rindfleisch sogar bei eins zu sieben (1:7)

# Missverhältnis!

80% der globalen landwirtschaftlichen Flächen für Anbau von Futtermitteln oder als Weidefläche genutzt.

Aber: Tierische Lebensmittel liefern weltweit

- nur ca. 18% der Kalorien
- nur 37% der Proteine

Poore, J. & T. Nemecek (2018): Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science* 360(6392), 987–992.  
doi:10.1126/science.aaq0216

# Klima- und Umweltaspekte der Lebensmittelproduktion

- Zerstörung intakter Wälder und weiterer Lebensräume, um Agrarflächen zu schaffen. Zerstörung der Artenvielfalt.
- Verschmutzung von Luft, Wasser und Böden durch Landwirtschaft.
- Nutzung der Meere für industrielle Fischerei > Überfischung
- weltweit landen ca. 30 % aller Nahrungsmittel im Abfall oder gehen in Lieferketten verloren.

# Agenda

1. Was hat Ernährung mit Klima und Umwelt zu tun?
2. Ernährung und Gesundheit; klimagerechte Ernährung konkret
3. Was kann der Grüne Gockel zur Ernährungswende beitragen?

# Ungesunde Ernährung

Zu wenig vollwertige pflanzliche Lebensmittel, zu viel rotes Fleisch und Wurst, zu viele hochverarbeitete Lebensmittel erhöhen das Risiko für

- Schlaganfall
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes mellitus Typ 2
- einige Krebserkrankungen
- Übergewicht

Global Nutrition Report 2021. The state of global nutrition. Development Initiatives, Bristol, UK.

Tran KB et al. The global burden of cancer attributable to risk factors, 2010-19: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. Lancet. 2022;400(10352):563-91.

# Folgen ungesunder Ernährung

- Mehr als  $\frac{1}{4}$  der vorzeitigen Todesfälle in Europa gehen auf ungesunde Ernährung zurück (Global Nutrition Report 2021)
- Allein in Deutschland mehr als die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig, ca.  $\frac{1}{6}$  der Kinder. (RKI Übergewicht und Adipositas).

# Folgen der Erzeugung tierischer Lebensmittel für die Gesundheit

- Einsatz von Antibiotika in der Massentierhaltung verschärft die Problematik der Antibiotikaresistenzen und multiresistenten Keime. Dadurch könnten bis 2050 zusätzlich 10 Millionen Todesfälle verursacht werden.

Murray CJL et al. Global burden of bacterial antimicrobial resistance in 2019: a systematic analysis. Lancet. 2022;399(10325):629-55.

- Abholzung von Wäldern, Eindringen in natürliche Lebensräume, Klimaerwärmung, Handel und Verzehr von Wildtieren erleichtern es gefährlichen Viren, von einer Art zur anderen und zu uns Menschen überzuspringen (sog. Spillover): z.B. Ebola, Marburg, Hanta, COVID-19, Vogelgrippe.....

# Spillover

Colin Carlson, Biologe für globalen Wandel, Universität Yale: *"Es gibt tausende Viren, deren Potenzial noch völlig unbekannt ist. Bis zum Jahr 2050 könnte es zwölf Mal so viele Spillover geben wie heute. Wenn man diesen Trend weiterverfolgt, wird sich das, was einem heute schnell vorkommt, lächerlich anfühlen im Vergleich zu dem, was wir zu erwarten haben."* (Spillover, Planet der Viren, ARD Dokumentarfilm am 10. März 2025 und als Extended Version ab 5. März in der ARD Mediathek)

# Fazit

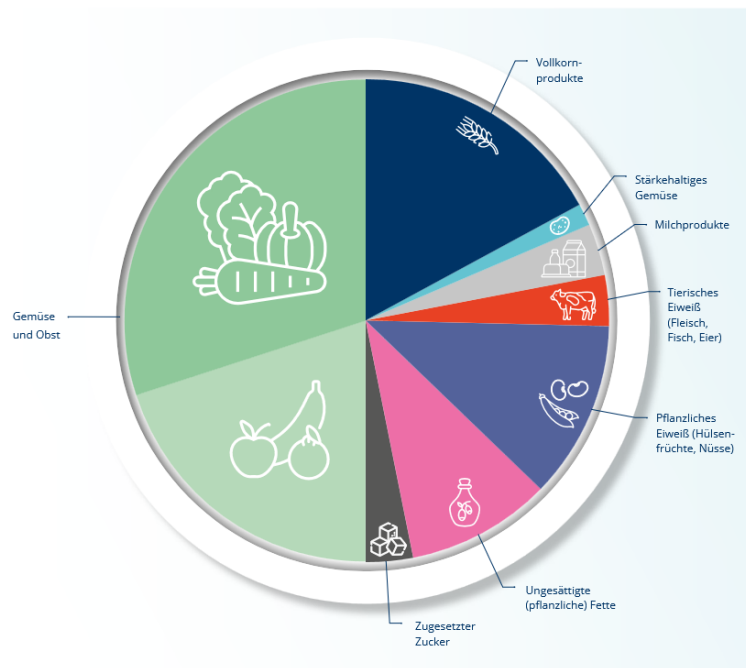
Unsere Ernährung muss

- **mehr pflanzliche,**
- **deutlich weniger tierische Produkte** enthalten.

# Wissenschaftlich fundierte Referenzen für pflanzenbasierte Ernährung

## Lancet Eat Commission: Planetary Health Diet

Ernährungsempfehlungen gemäß der Planetary Health Diet pro Tag



Datengrundlage: Modifizierte Darstellung nach EAT-Lancet Commission Summary Report

## Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Empfehlungen 2024



DGE-Ernährungskreis © Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn 2024

# DGE und Planetary Health Diet

- **größtenteils** pflanzliche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und hochwertiges Pflanzenöl
- geringe Mengen an Fisch und Geflügel
- keine oder nur geringe Mengen an rotem Fleisch, an verarbeitetem Fleisch, zugesetztem Zucker und Weißmehlprodukten
- wenig Milchprodukte

# Hinweis

Es geht um pflanzenbasierte Kost!

Das heißt nicht zwangsläufig: ausschließlich pflanzliche Kost!

Es müssen nicht unbedingt alle Menschen auf vegetarische oder vegane Ernährung umstellen;

aber die Richtung geht aus wissenschaftlicher Sicht eindeutig zur überwiegend pflanzlichen = pflanzenbasierten Ernährung.

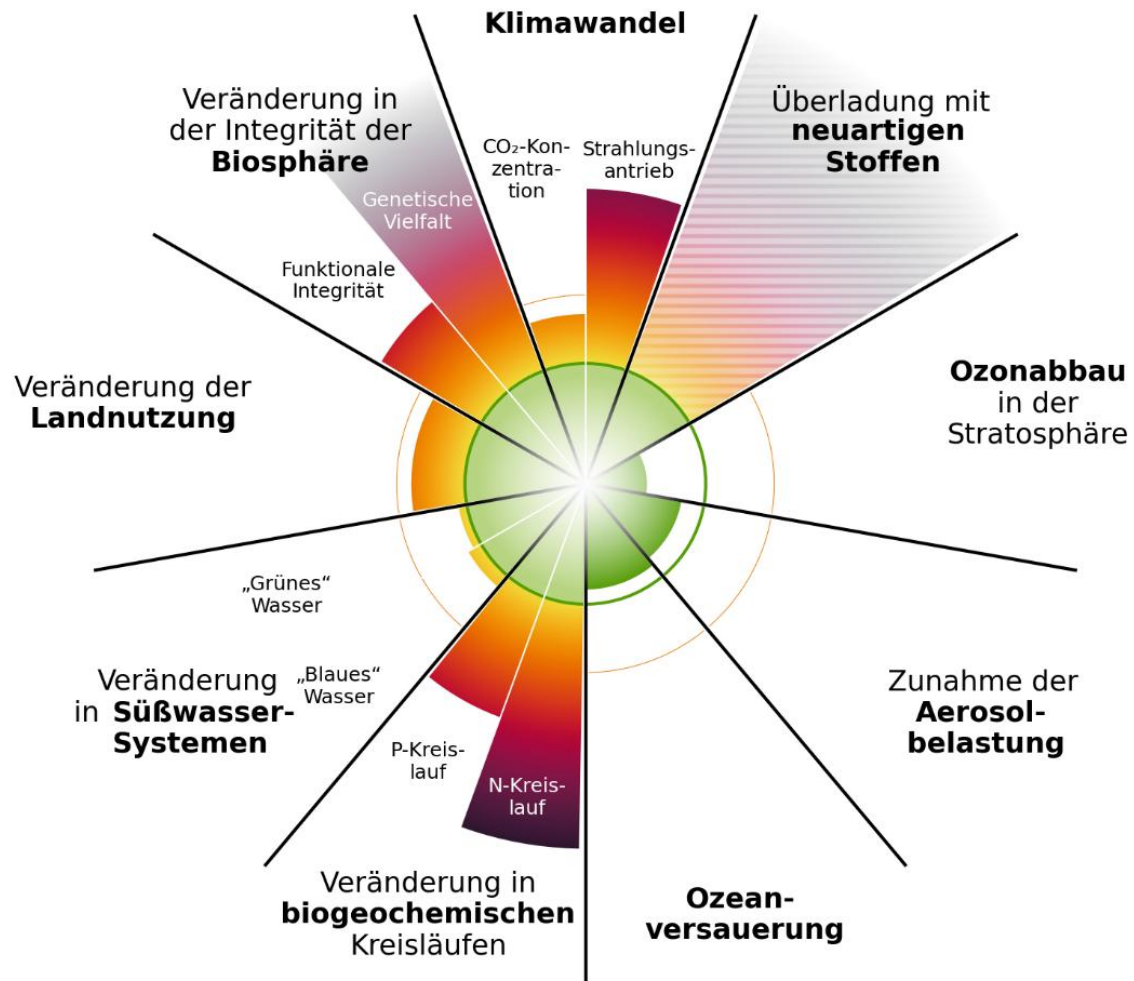
# Planetary Health Diet

## Empfehlungen der Dt. Gesellschaft für Ernährung

- Die Planetary Health Diet (PHD) ist eine **überwiegend pflanzliche Ernährungsweise** und stimmt mit den Empfehlungen **der Deutschen Gesellschaft für Ernährung** weitgehend überein.
- Bei einer Ernährung gemäß der PHD besteht der überwiegende Anteil dessen, was auf dem Teller landet, aus Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen.
- Der Anteil tierischer Produkte ist dabei gegenüber dem durchschnittlich in Deutschland konsumierten Anteil deutlich reduziert.

Die PHD gibt als **globale** Referenzkost einen Rahmen vor,

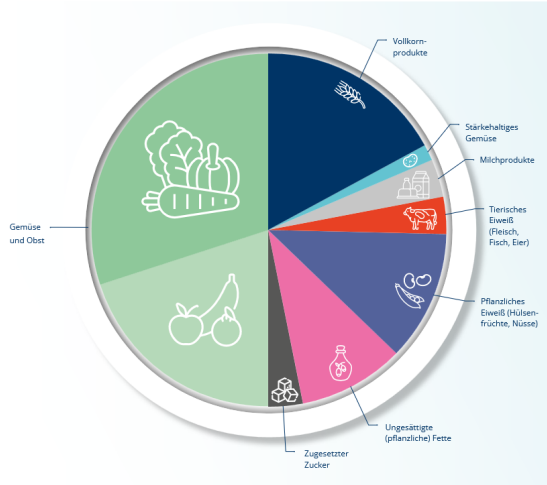
- um die zukünftige **Weltbevölkerung von 10 Mrd. Menschen im Jahr 2050** zu versorgen,
- innerhalb der **ökologischen Belastungsgrenzen** der Erde, mit einer **gesundheitsfördernden Ernährung**.
- Kann den weltweiten **Flächenverbrauch** - zu 75% reduzieren.
- Kann jährlich mehr als **11 Mio. frühzeitige Todesfälle** verhindern.



© Version 2.0 - 2024

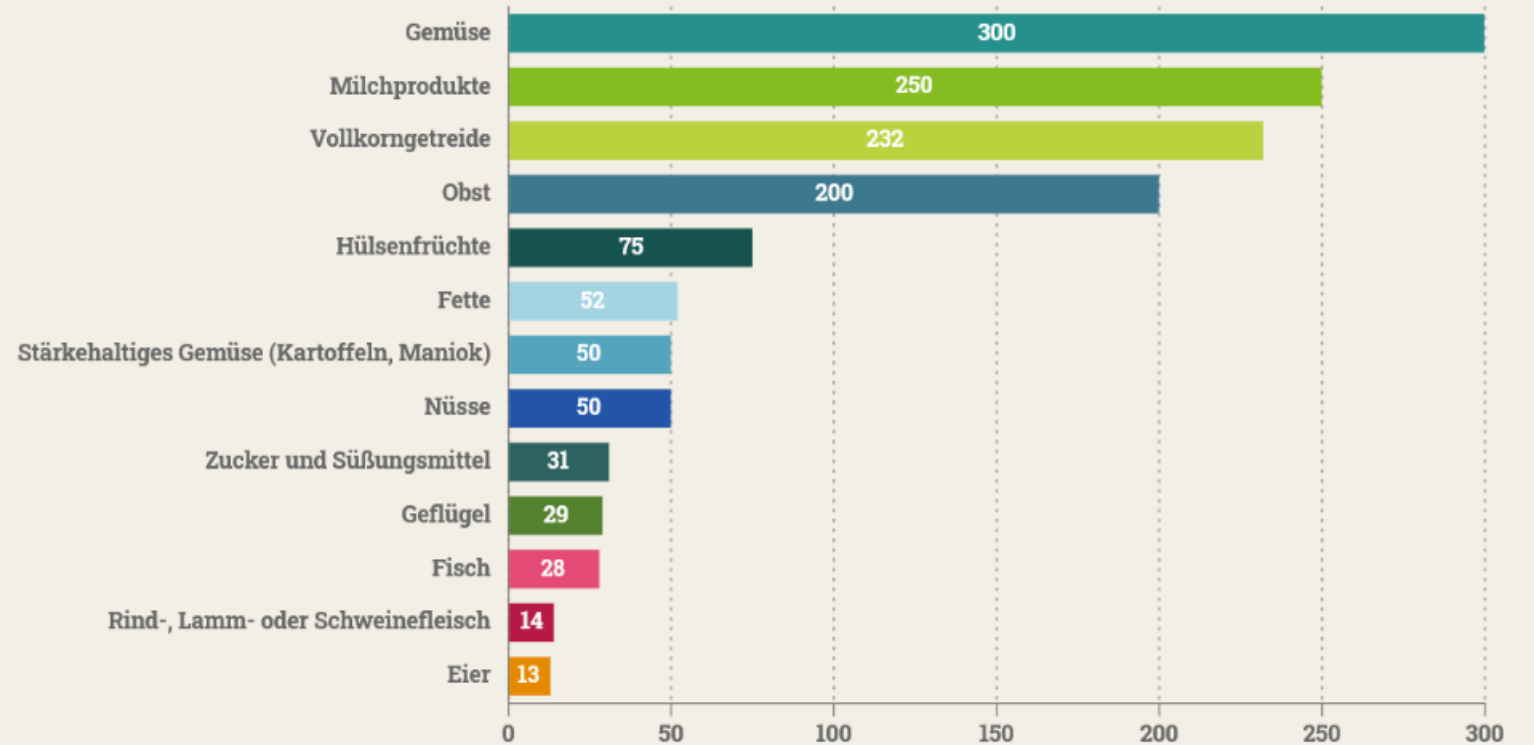


Ernährungsempfehlungen gemäß der Planetary Health Diet pro Tag



Datengrundlage: Modifizierte Darstellung nach EAT-Lancet Commission Summary Report

# ANTEILE LEBENSMITTEL FÜR EINE WELTWEIT TRAGBARE UND GESUNDE ERNÄHRUNG (GRAMM/TAG)



(Empfehlungen aus der **"Planetary Health Diet"** (2019) der EAT-Lancet Kommission für eine nachhaltige und gesunde Ernährung weltweit: Regionale Unterschiede zur Verfügbarkeit von Lebensmitteln und individueller Kalorienbedarf sind nicht berücksichtigt.)

# Länderspezifische Anpassungen der PHD erforderlich

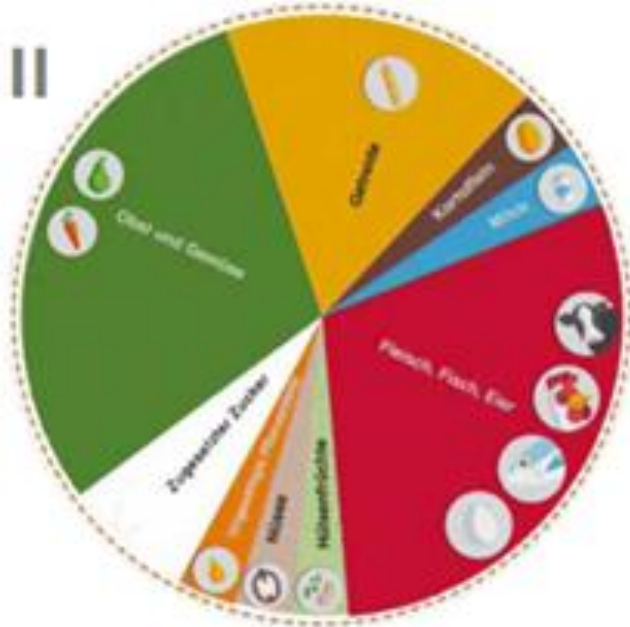
für Deutschland die Dt. Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit konkreter Empfehlung: mindestens 1/3 pflanzliche, maximal 1/4 tierische Produkte



# UND WIE SIEHT DIE REALITÄT AUS?

Pro-Kopf Konsum pro Tag

NVS II  
(w)



124 g Gemüse

3 g Hülsenfrüchte

3 g Nüsse

85 g Fleisch

47 g Süßungsmittel

weiblich

x 2-4

x 30

x 8

x 1/2

x 0,6



200 - 600 g Gemüse

100 g Hülsenfrüchte

25 g Nüsse

0 - 43 g Fleisch

0 - 31 g Süßungsmittel

E  
A  
T

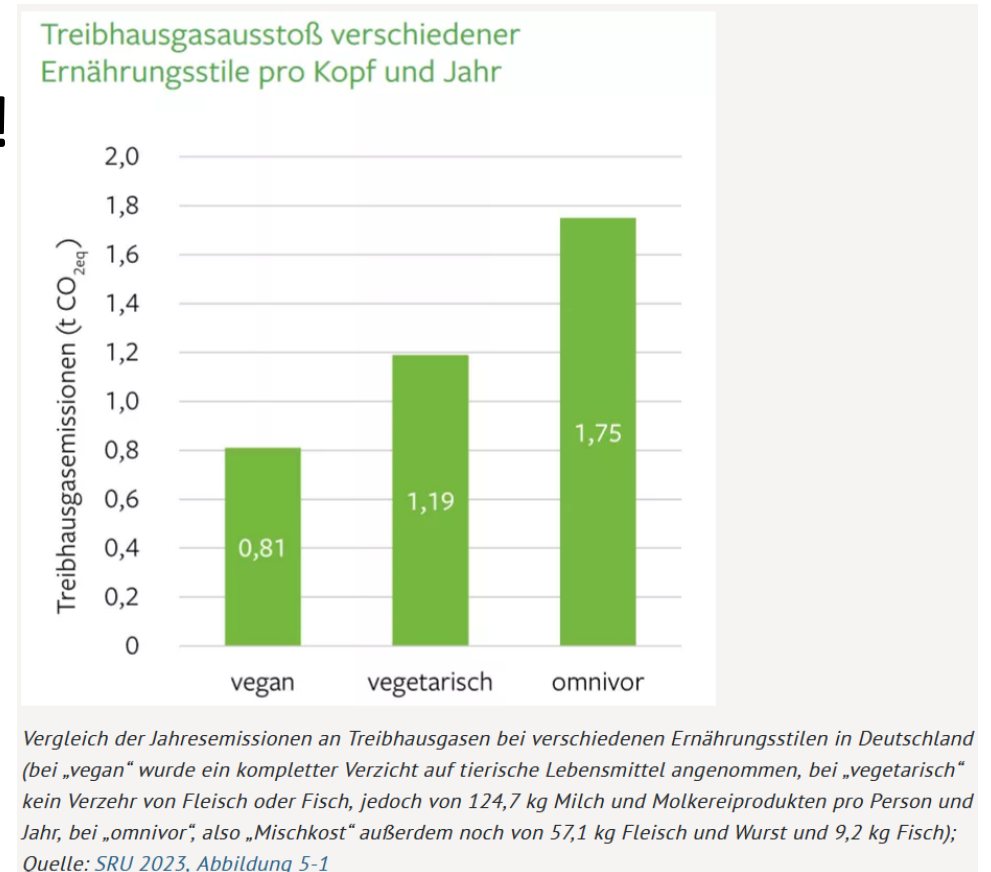
# Hochverarbeitete Lebensmittel

50% der gesamten Energieaufnahme der Erwachsenen in Deutschland stammen laut Berechnungen der Nationalen Verzehrstudie II (NVS II) bereits Anfang der 2000er-Jahre aus hochverarbeiteten Lebensmitteln.

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/nationale-verzehrsstudie-zusammenfassung.html>

# Und was ist mit .....regional, saisonal, bio?

- Wichtig und richtig,  
vor allem für die Umwelt und Gesundheit!
- Aber: rein für das Klima wenig effektiv;  
da ist und bleibt die Umstellung  
auf pflanzenbasierte Ernährung  
das effektivste Element.



# Auch selbstverständlich

- wenig Verpackung bis hin zu unverpackt
- keine Lebensmittelverschwendung
- möglichst mit Rad zum Einkauf
- .....

# Agenda

1. Was hat Ernährung mit Klima und Umwelt zu tun?
2. Ernährung und Gesundheit; klimagerechte Ernährung konkret
3. Was kann der Grüne Gockel zur Ernährungswende beitragen?

# Was kann der Grüne Gockel zur Ernährungswende beitragen?

Unser Auftrag: Gottes Schöpfung ist uns Menschen anvertraut, dass wir sie bebauen und bewahren (Gen 2,15).

## **Gute Nachrichten:**

Umstellung auf klimafreundlichere Ernährung ist nicht schwierig. Es braucht keine neuen Technologien; alles, was benötigt wird, ist bereits vorhanden.

Nicht unbedingt Wechsel auf eine komplett vegetarische oder vegane Ernährung; es hat bereits einen erheblichen Effekt, tierische Produkte zu reduzieren und deutlich mehr pflanzliche Produkte zu konsumieren.

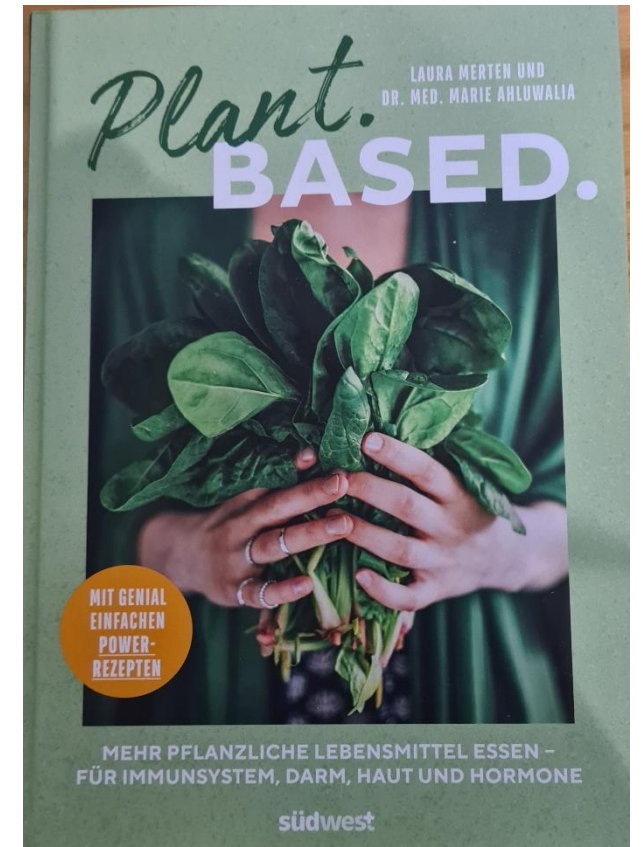
# Was kann der Grüne Gockel beitragen?

- Was läuft schon? best practice....
- Vorbildfunktion
- Gemeindefeste
- Bildungsarbeit
- Verpflegung Kita etc.
- Verstetigung in Umweltleitlinien....



# Literatur

- z.B.:



# Literatur



# Links

- [https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2024/03/KLUG Factsheet-Ernaehrung 2311 final online.pdf](https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2024/03/KLUG_Factsheet-Ernaehrung_2311_final_online.pdf)
- <https://www.eatbetter.de/pflanzenbasierte-ernaehrung-vorteile-tipps-rezepte>

# Take home messages



- Die Art unserer Ernährung wirkt sich wesentlich auf unsere Gesundheit, auf Klima und Umwelt aus.
- Eine pflanzenbasierte Ernährung ist gut für unsere Gesundheit, für Klima und Umwelt und nachfolgende Generationen
- Wir im Grünen Gockel können zur Ernährungswende und zum Klimaschutz viel beitragen.