

Die nicht-vegetarische Diät, die das Klima retten soll

Samstag, 18.03.2023, 07:31 · von FOCUS-online-Autorin [Elisabeth Hussendörfer](#)



Fleisch ist zumindest nicht verboten: Was ist die "Planetary Health"-Diät? (Symbolbild)

Getty Images

„Die Welt hat Fieber“, sagt die Berner Ernährungswissenschaftlerin Sonja Schönberg. Im Interview erklärt Schönberg, was es mit der „Planetary Health“-Diät auf sich hat - bei der man auf Fleisch zumindest nicht komplett verzichten muss.

FOCUS online Earth: Frau Schönberg, Sie haben an neuen wissenschaftlichen Empfehlungen für eine klimafreundliche Ernährung mitgearbeitet. Demnach müssten 35 Prozent der Kalorienzufuhr aus Vollkornprodukten und Knollen stammen. Dazu gäbe es reichlich Eiweiß aus Hülsenfrüchten und Nüssen. Sprechen wir über eine vegetarische oder gar vegane Ernährungsweise?

Sonja Schönberg: Nein. Der Verzehr von Milch, Milchprodukten, Eiern, Fisch und Fleisch ist in den Empfehlungen enthalten. Die empfohlenen Mengen sind jedoch tendenziell niedriger angesetzt, als die / der durchschnittliche Erwachsene aktuell verzehrt.

Sie betonen, mit den Empfehlungen nicht nur die Gesundheit der Menschen, sondern auch die so genannten planetaren Grenzen im Blick zu haben. Was hat es damit auf sich?

Schönberg: Die planetaren Grenzen beschreiben die ökologischen Belastungsgrenzen der Erde. Unsere aktuelle Ernährungsweise mit hohen Mengen tierischer Lebensmittel führt zur Überschreitung dieser Grenzen. Damit gefährden wir die Stabilität der Ökosysteme wie Luft, Wasser und Boden. Brechen die Systeme gänzlich zusammen, ist unser Leben auf der Erde akut bedroht.

Ihre Empfehlungen orientieren sich an der so genannten „Planetary Health Diet“, einer von Wissenschaftlern entwickelten, klimafreundlichen Ernährung.

Schönberg: Ja, das ist die Berechnung eines globalen Speiseplans, um alle Menschen auf der Erde bis zum Jahr 2050 nachhaltig, d.h. unter Einhaltung der Planetaren Grenzen, zu ernähren. Hinter der „Planetary Health Diet“ steckt die so genannte EAT-Lancet-Commission aus 19 namhaften Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, unter anderem von der Harvard-Universität und des Stockholm Resilience Centre.

Schon wieder eine neue Diät, dürfte manch einer spontan denken...

Schönberg: Zugegeben: Auch ich habe, als das Ganze 2019 erstmals in die Öffentlichkeit kam, nur mit halbem Ohr hingehört. Die deutschsprachigen Fachgesellschaften für Ernährung hatten das Thema damals noch nicht prominent auf der Agenda. Wenn das wirklich wichtig wäre, wüsste ich das, dachte ich.

Und dann?

Schönberg: Haben zwei unserer Studentinnen ihre Bachelorarbeit zum Thema gemacht. Ich hörte ihren Vortrag und muss sagen: Ich war mehr als bewegt, fast etwas beschämt.

Wieso das?

Schönberg: Naja, es ist nun mal nicht von der Hand zu weisen: Generationen wie die meinige haben durch ihre Art des Wirtschaftens auf Kosten künftiger Generationen gelebt. Nur ein Beispiel: die Nahrungsmittelproduktion gilt als wichtiger Treiber für globale Umweltveränderungen. 30 Prozent aller Treibhausgasemissionen ist darauf zurückzuführen, wie wir essen! Ich bin an der Ausbildung von Ernährungsfachpersonen beteiligt, gestalte Forschung zum Thema mit. Plötzlich realisierte ich, dass ich hier eine Verantwortung nicht wahrnehme.

Aber Sie sind Ernährungs-, nicht Agrarwissenschaftlerin. Nicht wirklich Ihr Thema also...

Schönberg: Genau das ist der Punkt. Wir müssen aufhören, so isoliert zu denken. Das betrifft mich nicht, ist nicht mein Fachgebiet? Natürlich tut es das, und wie. Für mich waren die Arbeiten dieser beider Studentinnen ein wichtiger Aha-Moment.

Gab es einen weiteren?

Schönberg: Ja, als ich kurz darauf in Deutschland an einer Online-Weiterbildung mit dem Titel „Planetary Health Akademie“ teilgenommen habe. Mir war klar, dass es für mich als Angehörige des Gesundheitswesens wichtig ist, dabei zu sein. Mir war zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht klar, wie widersprüchlich in den Gesundheitssystemen im Grunde gearbeitet wird.

Wo liegt ihrer Meinung nach der Widerspruch?

Schönberg: Als Gesundheitsfachpersonen bekennen wir uns dazu, die Gesundheit zu schützen, zu erhalten und wieder herstellen zu wollen. Wir machen Anamnesen und erstellen Therapiepläne für Einzelpersonen. Das ist gut so, jedoch verlieren wir das große Ganze aus den Augen. Und Gesundheit entsteht in Abhängigkeit von diesem Ganzen. Von den natürlichen Ökosystemen, die uns umgeben. Da ist die Luft, die wir einatmen, das Wasser, das wir trinken, da sind die Böden, die uns ernähren. Im Webinar habe ich realisiert, dass die Gesundheit letztlich gar nicht im Gesundheitswesen produziert wird, mehr noch: Das Gesundheitswesen ist selbst sogar Teil des Problems.

Inwiefern das?

Schönberg: Unsere hochentwickelte Gesundheitsversorgung verbraucht große Mengen natürlicher Ressourcen. Schauen wir uns allein den Klimafußabdruck von Krankenhäusern an, dann wird klar, dass dessen Größe direkt von Infrastruktur, Energie und Verpflegungsangebot abhängt. In allen drei Punkten stehen viele Krankenhäuser heute schlecht da.

Beim Essen ist natürlich nicht die spezielle Patientenkost für Schwerkranke gemeint. Aber schauen Sie sich mal das allgemeine Menü und die Personalverpflegung an. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie täglich mehrere Fleischmenüs auf dem Programm finden, ist deutlich höher als für pflanzenbasierte Alternativen. Dass ein hoher Fleischverzehr schlecht fürs Klima und die Gesundheit ist, ist allseits bekannt.

Wir sprechen also von einem System, dass eigentlich gesund machen will, aber so arbeitet, dass es krank macht?

Schönberg: Das ist jetzt sehr plakativ gesprochen, aber im Grunde ist da etwas dran, ja. Unsere Welt hat Fieber, sage ich manchmal. Wie sollen wir da selbst gesund sein?

Seit 2019 bringen Sie die Erkenntnisse der „Planetary Health“-Diät in ihre Arbeit ein. Was nehmen Sie aus dem neuen Ansatz persönlich für sich mit?

Schönberg: Meine Küche ist so viel bunter, reicher geworden! Unfassbar, was es alles an pflanzenbasierten Rezepten zu entdecken gibt, wenn man sich einmal genauer mit ihnen befasst. Statt Käse kommt bei mir am Morgen jetzt oft ein selbst gemachter Aufstrich aus Hülsenfrüchten aufs Brot. Aktuell habe ich die winterlichen Eintöpfe für mich entdeckt. Wurzelgemüse, ausgefallene Gewürze... Convenience-Produkte schaue ich mir mittlerweile sehr genau an. Burger-Patties, Geflügellersatz? Oft ist das relativ stark verarbeitet, und hat einen eher geringen ernährungsphysiologischen Wert. Wenn ich beides im Blick haben will, meine Gesundheit und die Gesundheit der Welt, greife ich bei Convenience am ehesten zu vergleichsweise ursprünglichen Sojaprodukten wie Tofu.

Es gibt auch kritische Stimmen zu „Planetary Health“. Wer schwer arbeitet, bekommt mit dieser Ernährung zu wenig Energie, sagen manche. Auch vor Mangelernährung wurde schon gewarnt.

Schönberg: Die Kritik hängt vor allem damit zusammen, dass hier etwas missverstanden wird. Bei der „Planetary Health Diet“ handelt es sich nicht um konkrete Verzehrempfehlungen. Vielmehr ist es ein globales Ernährungskonzept, welches an lokale Produktionskontexte sowie an den individuellen Bedarf angepasst werden muss. Da werden beispielsweise Spannbreiten bestimmter Nahrungsmittelgruppen angegeben, null bis 100 Gramm für Hülsenfrüchte etwa. Oder null bis 25 Gramm bei Eiern.

Es macht nun einen Unterschied, wo ich lebe. In warmen Ländern gedeihen andere Pflanzen als in unseren Breitengraden. An manchen Orten der Welt kann kein Ackerland kultiviert werden. Außerdem spielt es eine Rolle, ob ich eine gesunde Erwachsene, ein Kleinkind oder eine schwer kranke, ältere Person bin. Nicht zuletzt kommen kulinarische Vorlieben und ethische Bedürfnisse ins Spiel. Bei der „Planetary Health Diet“ geht es um eine Stoßrichtung, in die unsere Ernährung sich entwickeln soll und nicht darum, ständig mit der Waage in der Küche zu hantieren!

Und dennoch muss jeder und jede ein Stück weit für sich austüfteln, was gut und richtig ist?

Schönberg: Tatsächlich könnte meine ursprüngliche Profession, die fundiert ausgebildete Ernährungsberatung, künftig stärker gefragt sein. Und zwar am besten weniger erst dann, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist, so wie jetzt, wenn die Leute schon krank sind, wenn sie zur Ernährungsberatung kommen. Vielleicht müssen wir außerdem gar nicht so oft über die Verantwortung jeder einzelnen Person reden.

Sondern?

Schönberg: Über die des Ernährungssystems, das uns umgibt. Unternehmen könnten in der Kantine für ihre Mitarbeitenden „planetengesunde Menüs“ anbieten. Firmen könnten sich für eine ganze Belegschaft stark machen. Vorträge, Coachings... all sowas ist denkbar, auch Schulen und anderen Bildungseinrichtungen gehören unbedingt ins Boot. Ganz wichtig: wir müssen das Rad nicht neu erfinden! Vieles wissen wir im Grunde längst.

Was meinen Sie konkret?

Schönberg: Fachgesellschaften wie die DGE sagen das schon ewig: der halbe Teller gehört voller Gemüse. Zu jeder Mahlzeit. Keine erstzunehmende Fachkraft hat in der jüngeren Vergangenheit dazu geraten, rund ein Kilo Fleisch pro Kopf und Woche zu konsumieren. So hoch ist derzeit in den deutschsprachigen Ländern der Verbrauch. Das Wissen ist da...

Aber?

Schönberg: Es führt schlichtweg nicht automatisch zu einer Änderung des Verhaltens. Verrückt, nicht wahr? Die Welt hat Fieber – und wir halten die Therapie zurück, mit der wir es senken könnten.

© BurdaForward GmbH 2024

Fotocredits: Getty Images

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.