

Nachhaltige Ernährung

Nachhaltige Ernährung ist wichtig, um uns und unseren Planeten zu schützen. Einen Ansatz für diese Ernährung bietet die pflanzenbasierte Ernährung, für welche die Planetary Health Diet konkrete Zufuhrempfehlungen gibt.

CO2 Fußabdruck

- Gibt Treibhausgasemission für u. a. Lebensmittel an
- Einfluss von Produktion, Transport und Verpackung
- Durchschnittlicher Fußabdruck DE: 10,8 t pro Jahr
→ 1,7 t auf die Ernährung bezogen

Pflanzenbasierte Ernährung

- Pflanzenbasiert heißt nicht Vegan
→ Konsum von tierischen Lebensmittel reduzieren
→ Die Ernährung basiert auf Obst, Gemüse und Vollkornprodukten
- Reduziertes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung deckt den Nährstoffbedarf
- Für Rezeptideen:
→ Aufstrich: <https://eatsmarter.de/rezepte/mahlzeit/fruehstueck/aufstrich>
→ Eintopf: <https://eatsmarter.de/rezepte/kochen/suppen/eintoepfe>
→ Frühstück: <https://eatsmarter.de/rezepte/mahlzeit/fruehstueck/gesund-es-fruehstueck>

Tipps zum nachhaltigen Einkaufen, Planen und Kochen

- Saisonal und regional einkaufen
- Auf lose Ware zurückgreifen und nicht eingepackte Ware kaufen
- Mehrwegbeutel für Gemüse und Obst verwenden
- Wenn möglich, mit dem Fahrrad oder zu Fuß einkaufen
- Lieber größere Wocheneinkäufe, wenn wir mit dem Auto fahren
- Einkaufszettel immer schreiben und benutzen
- NOVA-Score beachten, Hinweis unten
- Richtige Topf- bzw. Herdplattengröße beachten
- Zum Kochen von Speisen einen Deckel für den Topf benutzen
- Möglichst früh den Herd ausmachen und die Nachwärme benutzen
- Frische unverarbeitete Lebensmittel verwenden

NOVA-Score

1. Stufe Frische Lebensmittel

wie zum Beispiel Gemüse, Eier, unverarbeitetes Fleisch

2. Stufe Verarbeitete Kochzutaten

Diese essen wir nicht alleine, sie dienen nur als Beigabe beim Kochen
wie zum Beispiel pflanzliche Öle, Butter, Salz

3. Stufe Verarbeitete Lebensmittel

eine Kombination aus der Stufe 1 und 2

wie zum Beispiel Brot, gereifter Käse, Konserven von Gemüse und Fisch

4. Stufe Hochverarbeitete Lebensmittel,

die industriell hergestellt werden

wie zum Beispiel Fertigprodukte, Snacks, Süßigkeiten

„Self-Nudging“

1. Erinnerungen und Hinweise platzieren:

- Erinnerungszettel an Plätzen platzieren, die für Sie sichtbar sind (z. B. Meatless Monday am Kühlschrank)

2. Die nachhaltigen Handlungen bewusst umsetzen:

- Entscheidungen gegenüberstellen (z. B. Verpackung vs. kein Verpackungsmüll)

3. Mögliche negative Anreize meiden:

- Dafür sorgen, nicht den Reizen nachzugeben (z. B. Mahlzeit zuhause vorbereiten und zur Arbeit mitnehmen, um Fast Food zu vermeiden)

4. Eigendruck und Selbstverpflichtung

- Sich selbst anspornen, indem Sie sich kleine Belohnungen gönnen (3x fleischlose Montage geschafft = Stadionbesuch)

Quellen:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/nachhaltige-ernaehrung/>

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/nachhaltige-ernaehrung/>

<https://www.wwf.de/themen-projekte/klima-energie/wwf-klimarechner>

<https://www.bmuv.de/media/kohlenstoffdioxid-fussabdruck-pro-kopf-in-deutschland#:~:text=Der%20durchschnittliche%20CO%E2%82%82e%20Fu%C3%9Fabdruck%20pro,u nd%2020%20Prozent%20auf%20Mobilit%C3%A4t.>

Ernährung im Fokus, 01/23, S.37-41

<https://www.mpib-berlin.mpg.de/presse-meldungen/mit-self-nudging-gegen-den-inneren-schweinehund>