



SO GELINGT DIE UMSTELLUNG – SCHRITT FÜR SCHRITT

Essgewohnheiten lassen sich am besten in kleinen Schritten verändern. Setzen Sie sich erreichbare Ziele und probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt.

Mögliche erste Ziele sind zum Beispiel:



Zu jeder Mahlzeit mindestens eine Portion Obst oder Gemüse essen.



Nudeln und Reis als Vollkornvariante mit hellen Sorten mischen und den Vollkornanteil langsam steigern.



Einmal pro Woche ein neues pflanzliches Gericht ausprobieren.



Tierische Produkte in einer Mahlzeit am Tag durch pflanzliche Alternativen austauschen (Ideen siehe Infokasten)

- Hackfleisch kann durch Linsen, gehackte Pilze oder Tofu ausgetauscht werden.
- Probieren Sie statt Aufschnitt zur Abwechslung pflanzliche Aufstriche auf dem Brot.
- Milch oder Joghurt können in Gerichten ohne Probleme durch Alternativen aus Soja, Hafer, Mandel uvm. ersetzt werden.

Die Planetary Health Diet ist dabei keine Abnehm-„Diät“, sondern eine langfristige und gesundheitsfördernde Ernährungsweise.

Besonders bei bereits bestehenden Erkrankungen kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine Empfehlung zur qualifizierten Ernährungsberatung ausstellen.

Geeignete Berater:innen in Ihrer Nähe finden Sie hier:



Verband der Diätassistenten e. V. (VDD)



Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE)



REZEPT: DR. DÖLLS FRÜHSTÜCKS-MÜSLI

Zutaten

2 EL Haferflocken
 1 EL Sojaflocken
 1 EL Leinsamen geschrotet
 1 EL Kürbiskerne
 1 TL Mandelblättchen oder andere Nüsse
 1 EL Sonnenblumenkerne
 150 ml Pflanzendrink, ungesüßt (z. B. Hafer, Soja, Erbse)
 100 g Sojajoghurt, ungesüßt
 Obst nach Wahl

Zubereitung

Flocken, Kerne und Nüsse über Nacht in 150 ml ungesüßten Pflanzendrink im Kühlschrank einweichen lassen. Am nächsten Tag nach Belieben mit Obst der Saison und Sojajoghurt verfeinern.

KLUG HANDELN, KLUG UNTERSTÜTZEN: SETZEN SIE SICH MIT UNS FÜR DEN SCHUTZ DES KLIMAS UND IHRER GESUNDHEIT EIN!

Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. – kurz KLUG – wurde 2017 als gemeinnütziger Verein gegründet und ist ein schnell wachsendes Netzwerk aus Expert:innen, wissenschaftlichen Einrichtungen und zahlreichen weiteren Akteuren des Gesundheitssektors. KLUG macht auf die weitreichenden Folgen der Klima- und Umweltkrise für die Gesundheit aufmerksam und befähigt insbesondere Menschen aus Gesundheitsberufen, die notwendige Transformation hin zu einer klimagerechten Gesellschaft aktiv mitzugestalten.

Die Wirksamkeit von KLUG durch

- Aufklärungs- und Bildungsarbeit,
- Transformationsbegleitung und Beratung,
- Agendasetting und Advocacy,
- Netzwerkarbeit und Koordination,
- sowie begleitende Öffentlichkeitsarbeit

ist nur durch Ihre Unterstützung möglich. Durch Ihr Engagement als Mitglied oder Ihre Förderung durch eine Spende, bringen Sie entschiedenes Handeln gegen die Klimakrise auf den Weg – und schützen Ihre Gesundheit!

Jetzt aktiv werden



Mehr über KLUG erfahren



KLUG finanzieren



Mitglied werden



Quellen zu dieser Broschüre

Herausgeber und Kontakt: KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V., Cuvrystraße 1, 10997 Berlin, kontakt@klimawandel-gesundheit.de



GESUNDES ESSEN – GUTES KLIMA

Mit einer Ernährungsumstellung die Lebensqualität steigern, Gesundheit fördern und Lebensgrundlagen schützen.



GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND UMWELT SIND UNTRENNBAR MITEINANDER VERBUNDEN.



Gleichzeitig ist unsere Gesundheit in hohem Maße vom Zustand unserer Umwelt abhängig⁴ – was am Beispiel von Luftverschmutzung, Hitze und durch Tiere übertragene Infektionskrankheiten deutlich wird. Unser Ernährungssystem ist u.a. relevanter Treiber der Klimakrise und trägt maßgeblich zur Umweltzerstörung bei^{1,5,6,7}. Dadurch bedroht es unsere persönliche Gesundheit und unsere Lebensgrundlagen. Dabei gibt es Lösungen, die sich mehrfach positiv auszahlen – wie die **Planetary Health Diet**. Diese Ernährung ist die beste Medizin und trägt gleichzeitig zum Schutz unserer Umwelt und damit einer lebenswerten Zukunft bei.

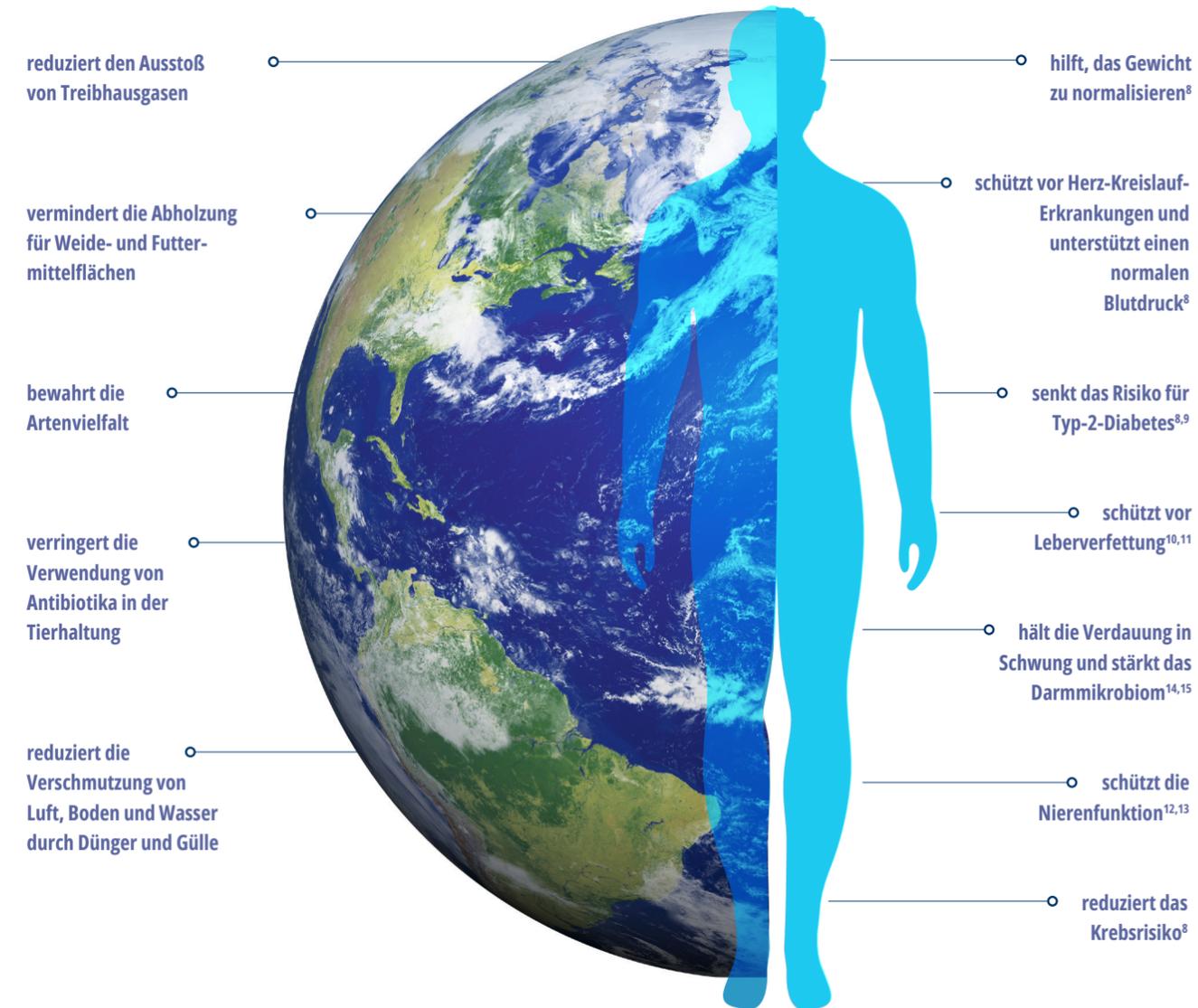
Ungesunde Ernährung ist der viertgrößte Risikofaktor für vorzeitige Todesfälle in Deutschland¹. Besonders der übermäßige Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln, Zucker, Weißmehl und rotem Fleisch, bei gleichzeitig zu wenig Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten begünstigt Volkskrankheiten, wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes^{2,3,4}.

„Ich esse möglichst pflanzlich, weil es gut möglich ist. Ich finde, es wird viel zu viel Fleisch gegessen. Ich möchte lange gesund bleiben und ich habe zwei Kinder, die sollen noch etwas von dieser schönen Welt haben.“

„Mir ist unsere Umwelt sehr wichtig. Alles hängt zusammen. Ich habe gelesen, wie viele Ressourcen für die Tierproduktion aufgewendet werden. [...] Daher habe ich meine Ernährung umgestellt. Es gibt mittlerweile so viele leckere Angebote.“

„[...] Die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung war für mich überraschend leicht, ich habe mir Rezeptbücher aus der Bibliothek ausgeliehen.“

VORTEILE DER PLANETARY HEALTH DIET



DIE PLANETARY HEALTH DIET AUF DEM TELLER

Die Ernährungsempfehlungen der Planetary Health Diet basieren auf einer vollwertigen, vorwiegend pflanzlichen Ernährung. Sie setzt sich mehrheitlich aus unverarbeiteten Lebensmitteln, wie Obst, Gemüse, Vollkorngetreide und nur wenig tierischen Produkten zusammen. Die Ernährung kann vegan, vegetarisch oder flexitarisch umgesetzt werden. Für eine gesunde und nachhaltige Ernährung stehen beispielweise folgende Lebensmittel auf dem (täglichen) Speiseplan:

2 Handvoll	gekochtes Gemüse
100 g	Salat/Rohkost
1–2 Handvoll	Obst der Saison
100 g	Reis/Nudeln (ungekocht) und
2 Scheiben	Vollkornbrot und
30–50 g	Getreideflocken
1 Handvoll	Nüsse am Tag (ca. 30-50 g)
1 Portion	Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen, Bohnen, Sojajoghurt, Tofu, Linsennudeln)
1 Glas	Milch oder
150 g	Joghurt/Quark oder
1 Scheibe	Käse
1	Ei pro Woche (z. B. Sonntags-Ei)
1-2 Portionen	Fisch pro Woche (fettreiche und magere Sorten abwechseln)
max. 1 kl. Portion	rotes oder verarbeitetes Fleisch (ca. 90 g)
max. 1–2 Portionen	Geflügel pro Woche (ca. 200g)
1–2 EL	pflanzliches Öl (z. B. Raps-, Oliven-, Leinöl) und
2–3 TL	Margarine
max. 31 g	zugewetzter Zucker (in Backwaren, Saucen, Süßigkeiten, Limonaden)