

# LandWENDE Perspektive Konsum – die Rolle stärker pflanzenbasierter Ernährungsstile

Dr. Dietlinde Quack | Berlin, den 22.06.2022

# Ernährungsempfehlungen unter Berücksichtigung ökologischer und gesundheitlicher Wirkungen

Ernährungsempfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Grundlagen für durchschnittliche Versorgungsmengen und die anzustrebende Zusammensetzung der verschiedenen Lebensmittelgruppen

Die „Planetary Health Diet“ (PHD) ist ein wichtiger Referenzrahmen:

- Sie wurde 2019 durch die von der EAT-Lancet-Kommission entwickelt und zeigt, wie die Weltbevölkerung im Jahr 2050 gesund und innerhalb der planetaren Grenzen ernährt werden kann.
- Die PHD enthält vorwiegend pflanzliche Lebensmittel und tierische in nur sehr geringen Mengen.

Quelle: Willett et al. 2019

# Gesundheitskosten durch Über- und Fehlernährung

Deutschland im Vergleich der OECD-Länder:

- Deutlich unterdurchschnittlich bei täglichem Obst- und Gemüsekonsum
- Überdurchschnittlich bei Übergewicht und Adipositas

Bei der Förderung gesundheitsfördernder Lebensstile und Verhaltensweisen (Primärprävention) liegt Deutschland im OECD-Vergleich zurück.

Hohe volkswirtschaftliche Folgeschäden durch den derzeitigen Lebensmittelkonsum

Beispiel Adipositas in Deutschland: 29,39 Mrd. pro Jahr direkte Kosten, 33,65 Mrd. pro Jahr indirekte Kosten, was etwa 7,9% der Gesundheitskosten entspricht

*Quellen: WBAE 2020, OECD 2019*

# Diskrepanz von Ernährungsempfehlungen und Essverhalten

Gegenüberstellung der Mengen pro Lebensmittelgruppe und Tag

Planetary Health Diet

DGE-Empfehlungen

Nationale Verzehrsstudie II

Quelle: Wunder et al. 2022a

Planetary Health Diet, EAT-Lancet-Kommission (Willet et al. 2019)		Vollwertige Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Oberritter et al. 2013)		Nationale Verzehrsstudie (NVS) II (Krems et al. 2012)	
Lebensmittelgruppe	Menge (g/Tag) (bei einer Energiezufuhr von 2500 kcal/Tag)	Lebensmittelgruppe	Orientierungswert (g/Tag) (bei einer Energiezufuhr von 1600-2400 kcal/Tag)	Lebensmittelgruppe	Mittlere Verzehrmenge von Lebensmitteln (g/Tag) (Energiezufuhr von 1968 kcal/Tag)
Gemüse	300 (200-600)	Gemüse und Salat (inkl. Hülsenfrüchte)	≥ 400	Gemüse inkl. Hülsenfrüchte	124
Hülsenfrüchte	100 (100-225)				
Obst	200 (100-300)	Obst inkl. Nüsse	≥ 250	Obst inkl. Nüsse	166
Nüsse	25				
Milch (Vollmilch oder daraus hergestellte Produkte in Milchäquivalenten (g MÄq)	250 (0-500)	Milch(-produkte) in MÄq Käse	596-728 <sup>a</sup> 50-60	Milch und Milchprodukte in MÄq	443 <sup>a</sup>
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)	Fleisch, Wurst	43/86 <sup>b</sup>	Fleisch, Fleischerzeugnisse und Wurstwaren	120
Geflügel	29 (0-58)				

# Unterstützung stärker pflanzenbasierter Ernährungsstile – Einflussfaktoren auf Ernährungsverhalten

Identifikation von 17 Einflussfaktoren auf Ernährungsverhalten in den drei Bereichen

- Fähigkeiten
- Motivation
- Möglichkeiten

Quelle: Wunder et al. 2022b

Komponenten	Einflussfaktoren
Fähigkeiten	Folgen der Ernährungsweise erkennen
	Zubereitung von Lebensmitteln
	Selbstregulation
Motivation	Geschmackspräferenzen
	Convenience
	Experimentierbereitschaft
	Integrationsfähigkeit in Routinen
	Einstellungen, Werte und Motive
	Absicht/zielorientiertes Handeln gemäß den eigenen Präferenzen
	Passfähigkeit zur sozialen Identität
	Emotionaler Antrieb
Möglichkeiten	Verfügbare Zeit
	Finanzielle Möglichkeiten
	Verfügbarkeit und Zugänglichkeit von Produkten
	Wahrnehmungslenkung
	Soziale Normen
	Soziale Unterstützung

# Politische Lösungsansätze zur Unterstützung stärker pflanzenbasierter Ernährungsstile

**Stärker pflanzenbasierte Ernährungsstile sollten möglichst leicht und einfach umsetzbar sein, Ernährungsumgebungen entsprechend (um)gestaltet sein.**

➔ Identifikation von 12 verschiedenen politischen Lösungsansätzen, die dazu beitragen.

*Quelle: Wunder et al. 2022b*

## Politische Lösungsansätze

Rahmengebende Ernährungsstrategie

Öffentliche Kampagnen

Lebensmittelwerbung und -marketing

Formale und non formale Bildungsangebote

Berufliche Aus- und Weiterbildungsangebote

Beratung

Gemeinschaftsverpflegung

Sonstige Außer-Haus-Verpflegung

Lebensmitteleinzelhandel

Hersteller

Akteurs- und sektorsübergreifende Kooperationen

Integration in die Stadt- und Raumplanung

Finanzielle Anreize

## Ausblick: Entwicklung einer rahmengebenden Ernährungsstrategie

### Zielsetzungen:

- kohärente Instrumente, Synergien erhöhen, Zielkonflikte verringern
- Integration weiterer Aspekte nachhaltiger Ernährungssysteme, wie z.B. Lebensmittelverschwendung, Adipositasprävention.

➔ **Gelegenheitsfenster:** Laut Koalitionsvertrag möchte die Bundesregierung bis 2023 eine Ernährungsstrategie beschließen. Die Strategie soll gemeinsam mit relevanten Akteur\*innen entwickelt werden und mit Blick auf Kinder eine gesunde Umgebung für Ernährung und Bewegung erzielen.