

WIEVIEL TREIBHAUSGASMISSIONEN ENTSTEHEN DURCH WELCHE NAHRUNGSMITTEL?

Hier sieht man die Menge an CO₂ in Kilogramm, die pro Kilogramm eines Lebensmittels entsteht:



Die pflanzliche oder tierische Herkunft unserer Lebensmittel spielt eine größere Rolle als deren Transport oder Verpackung.

Auch wenn es seltsam klingt: Tofu aus Soja aus Brasilien verursacht weniger Treibhausgase als ein Schnitzel vom Bio-Bauern nebenan. Zudem stammt Soja für die menschliche Ernährung in Europa häufig aus europäischem Anbau, während Soja für die Tierfuttermittel-Industrie häufig aus nicht-europäischem Anbau stammt. Auch Milchprodukte emittieren mehr Treibhausgase als viele Menschen denken.

Die Emissionen der meisten pflanzlichen Produkte sind 10-50 Mal geringer als die der meisten tierischen.



SCANNEN SIE DEN QR-CODE FÜR NACHHALTIGE REZEPTE, QUELLEN UND LINKS



Bereitgestellt im Rahmen des Projekts „Klimaschutz in Kliniken durch Optimierung der Lieferketten“ (KliOL).

Mehr Informationen unter: kliol-projekt.ukhd.de

In Kooperation mit



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

UNIVERSITÄTSKLINIKUM HEIDELBERG
WWW.KLINIKUM.UNI-HEIDELBERG.DE



NACHHALTIG,
GESUND UND LECKER
NACHHALTIGE SPEISEN AM UKHD
UND WIE SIE MITMACHEN KÖNNEN!

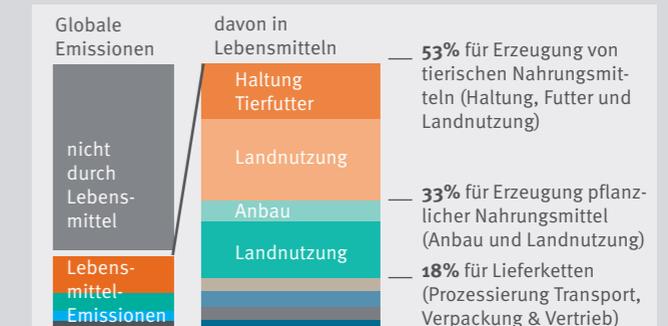


WARUM INTERESSIERT SICH DAS UKHD FÜR DEN KLIMAWANDEL?

Treibhausgase wie z.B. CO₂ sorgen dafür, dass sich das Klima erwärmt. Fachleute sind sich einig, dass der Klimawandel menschengemacht ist. Durch zunehmende Hitzewellen und Extremwetterereignisse wirkt sich der Klimawandel auch negativ auf unsere Gesundheit aus. Deshalb gibt es immer mehr Krankenhäuser in Deutschland, die aktiv Klimaschutz und damit auch Gesundheitsschutz betreiben. Auch das UKHD möchte hierzu beitragen, z.B. durch eine angepasste klimafreundlichere Speisenversorgung.

WIE BEEINFLUSST UNSERE ERNÄHRUNG DAS KLIMA?

Ungefähr 30 % der Treibhausgasemissionen weltweit werden durch Lebensmittel verursacht.



Durch den Anbau, den Transport und die Verarbeitung von Lebensmitteln entstehen CO₂-Emissionen. Über die Hälfte aller Lebensmittelemissionen kommen von tierischen Lebensmitteln. Das liegt u.a. daran, dass in der Tierhaltung Methan entsteht, ein sehr viel stärkeres Treibhausgas als CO₂. Außerdem werden viele Flächen für die Futtermittelproduktion genutzt, die sonst als Wälder oder zur Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln genutzt werden könnten. Ein Tier nimmt etwa 10 Mal so viele Kalorien aus pflanzlicher Kost zu sich, wie der Mensch von diesem Tier als tierische Kalorien zu sich nehmen kann. Das ist ein Energieverlust von 90%.

Die Ernährung ist ein starker Hebel für wirksamen Klimaschutz.

WARUM IST NACHHALTIGE ERNÄHRUNG AUCH GESUND?

Nachhaltige Nahrungsmittel schonen die Umwelt und das Klima und sind gleichzeitig auch gesund.

Die Art und Weise, auf die wir uns ernähren, spielt für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte enthalten wertvolle Vitamine, Ballaststoffe, ungesättigte Fette und Antioxidantien. Diese sind für unsere Gesundheit wichtig und können zur Vorbeugung von Volkskrankheiten wie Herz- und Kreislauferkrankungen beitragen.

Volkskrankheiten, die mit Ernährung zusammenhängen können:

- GEFÄßVERKALKUNG
- DARMKREBS
- HERZ- & KREISLAUFERKANKUNGEN
- DIABETES
- BLUTHOCHDRUCK

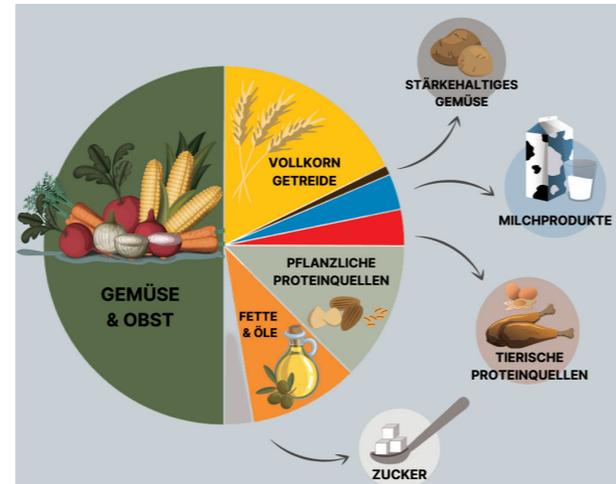
Rotes und verarbeitetes Fleisch wie Rindfleisch und Wurst, weißes Mehl und zugesetzte Zucker sollten in Maßen konsumiert werden. Auch eine Arbeitsgruppe des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg hat festgestellt, dass der Konsum von verarbeiteten Fleischprodukten das Krebsrisiko erhöhen kann, vor allem für Darmkrebs.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt maximal 2 x die Woche 150g Fleisch zu essen.

WIE KÖNNEN WIR UNS GESUND ERNÄHREN UND GLEICHZEITIG DAS KLIMA SCHÜTZEN?

Die „Planetary Health Diet“ ist eine nachhaltige Ernährungsform, die von einer internationalen Gruppe von Wissenschaftler:innen entwickelt wurde. Ihr Ziel war es, mit dieser Ernährungsweise im Jahr 2050 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund und nachhaltig zu ernähren.

So sollten unsere Teller aussehen:



In der Planetary Health Diet wird im Vergleich zum deutschen Durchschnitt doppelt so viel Gemüse, die Hälfte der Milchprodukte und ein Viertel des Fleisches konsumiert. Der Proteinbedarf wird verstärkt über Hülsenfrüchte wie Linsen, Tofu oder Bohnen gedeckt.

Die nachhaltigste Ernährung ist 1. pflanzlich, 2. saisonal und 3. lokal - in dieser Reihenfolge!

WORAUF MUSS ICH ACHTEN?

Mit einer abwechslungsreichen pflanzlichen Ernährung kann man fast alle Nährstoffe abdecken, die der Körper braucht. Durch eine geschickte Kombination von Hülsenfrüchten, Samen, Nüssen und Getreiden lassen sich alle essenziellen Aminosäuren abdecken z.B. bei der Kombination von Linsen mit Reis. Vitamin B12 und Omega 3-Fettsäuren sollten bei einer rein pflanzlichen Ernährung durch Nahrungsergänzungsmittel ersetzt werden.

WAS KÖNNEN WIR KONKRET IN UNSEREM ALLTAG TUN?

Mit dem größeren Anteil an veganen und vegetarischen Gerichten am UKHD unterstützen wir Sie dabei, Ihre Ernährung an der Planetary Health Diet auszurichten. Wenn Sie Ihre Ernährung auch außerhalb des UKHDs nachhaltig gestalten möchten, dann stellen wir Ihnen zur Inspiration unsere Rezepte zur Verfügung! Diese finden Sie unter dem QR-Code auf der Rückseite!

PLANETARY HEALTH DIET FÜR DIE HOSENTASCHE

Bitte hier ausschneiden

Lebensmittel	Empfohlene Menge als Beispielportion
Gemüse	1 Gemüsepfanne und/oder 1 Salatteller am Tag
Hülsenfrüchte	1 Teller Linsendal oder Bohneneintopf oder 1 Becher Sojajoghurt (250g) und 3 Cappuccini mit Sojamilch am Tag
Fisch	1 Fischgericht (200g) pro Woche
Milch	1 Glas Milch am Tag oder 1 Scheibe Käse am Tag
Eier	1 Ei pro Woche
Fleisch	1 Steak (200g) + 2 Hähnchenschenkel in 14 Tagen
Getreide	1 Teller Nudeln + 2 Scheiben Brot am Tag
Kartoffeln	1 Kartoffelgericht pro Woche
Obst	1 Apfel + 1 Handvoll Beeren am Tag
Nüsse/Samen	1 Hand voll Nüsse/Samen am Tag
Ungesättigte Pflanzenfette	2 EL Raps-/Oliven- oder Leinsamenöl+ 5 St. Schokolade + 5 Walnüsse am Tag
Zucker	1 Glas Saft oder 4 Schokokekse am Tag

