

Gesund für uns und für den Planeten: Perspektiven einer ganzheitlichen Ernährungsstrategie für NRW“

Landtag Düsseldorf, 8. März 2024

Gesunde Ernährung für Mensch und Planet

Prof. Dr. Gustav Dobos

Naturheilkunde und Planetare Gesundheit

Universitätsklinik Essen



Bei unlimitiertem Zugang zu *junk food* nehmen Ratten 200% der Kalorien über das Junk Food zu sich und lediglich 15% über das gesunde Rattenfutter.



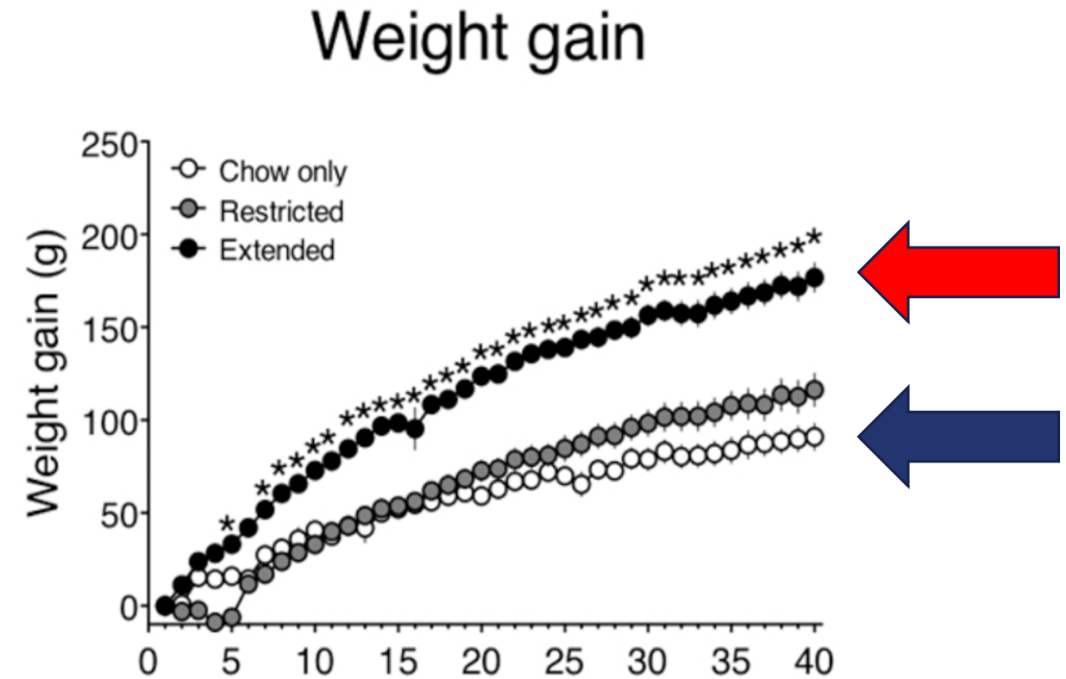
gesundes Rattenfutter (24 Std)



gesundes Rattenfutter (24 Std)
+ junk food (1Std)



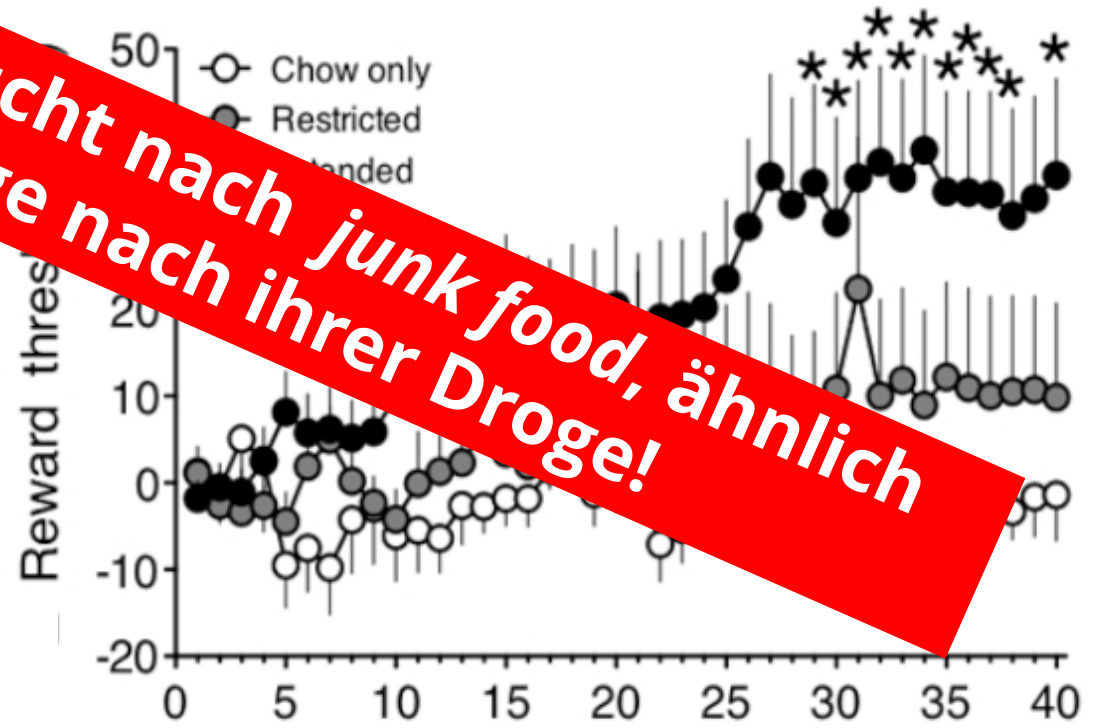
gesundes Rattenfutter (24 Std)
+ junk food (24 Std)



Bei unlimitiertem Zugang zu *junk food* sind Ratten nach 40 Tagen doppelt so schwer!

Die Stimulation des individuellen Belohnungssystems im Gehirn spielt eine entscheidende Rolle und ist mit einer Drogensucht vergleichbar!

Ratten entwickeln eine Sucht nach *junk food*, ähnlich wie Drogenabhängige nach ihrer Droge!



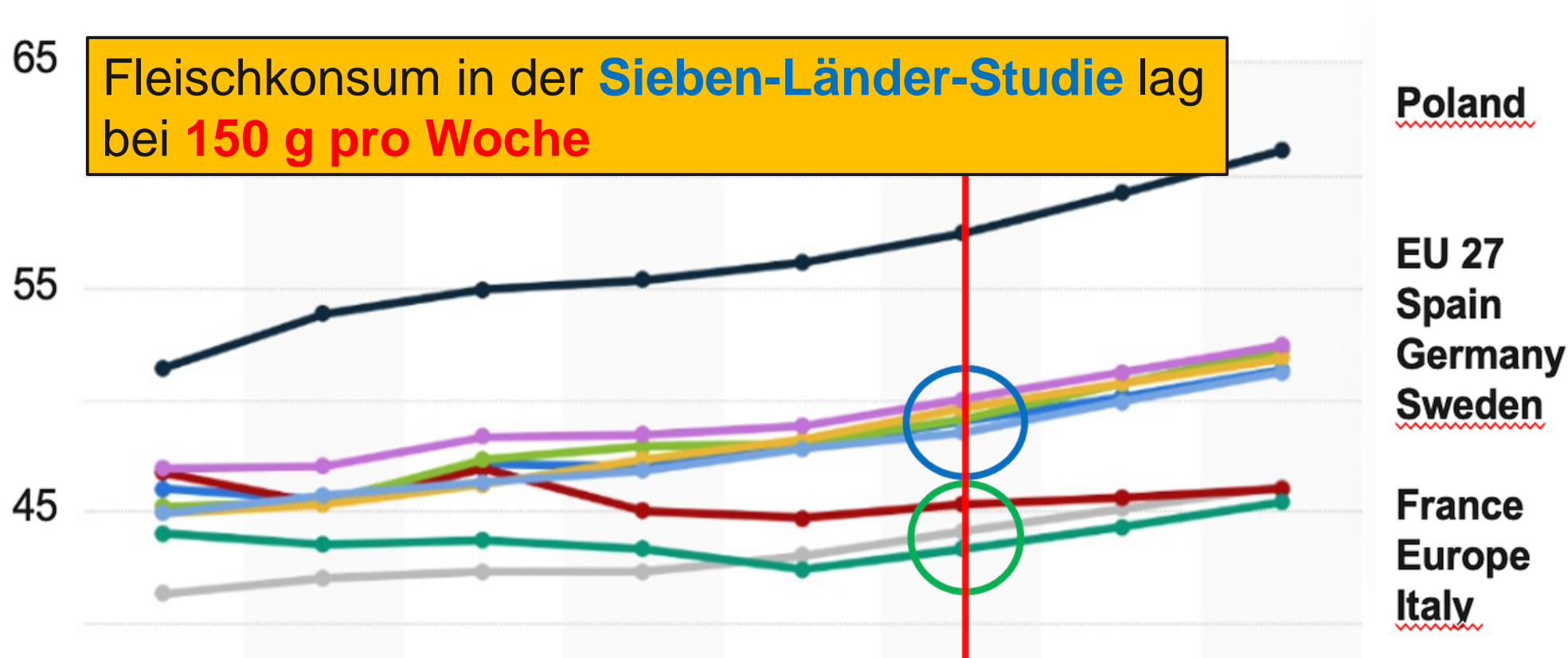
Belohnungsschwelle – Fun Faktor

Risikofaktor rotes und verarbeitetes Fleisch

- Hoher Anteil an **gesättigten Fettsäuren**
- Antibiotika bei Massentierhaltung
(Gefahr der **Resistenzentwicklung**)
- Arachidonsäure → Bildung von
Leukotrienen → **Entzündungs-
reaktionen**
- **Transfettsäuren**
- Bakterienrückstände / **Endotoxine**
→ **Entzündungsreaktion**

Ungesund für Mensch und Planet !!

Deutsche Männer essen 1.1 Kg Fleisch pro Woche! => 157 Gramm pro Tag



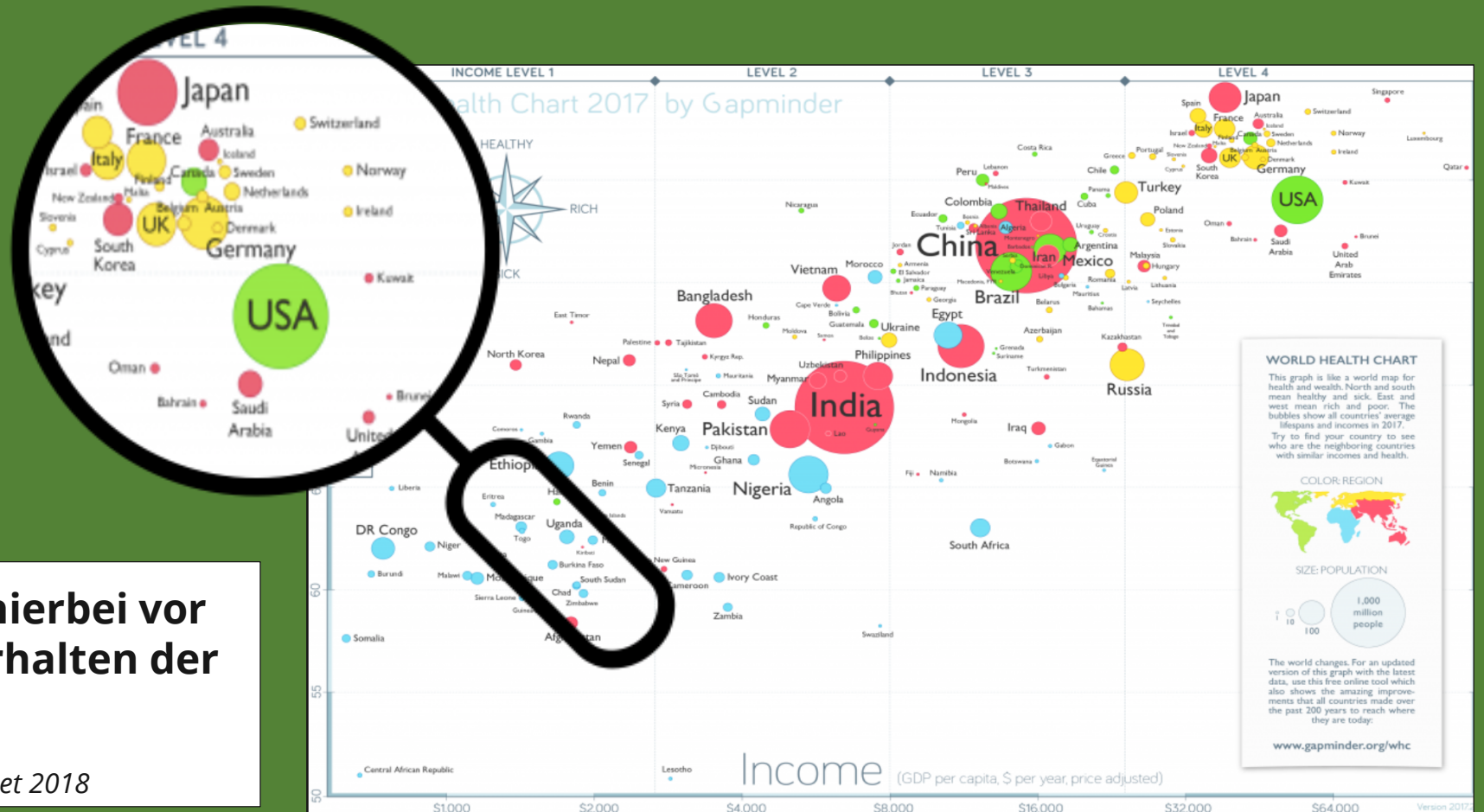
Der Pro-Kopf-Fleischkonsum in Europa ist in den letzten 50 Jahren um das fünf- bis siebenfache gestiegen!

Deutsche Männer haben die kürzeste Lebenserwartung in West-Europa

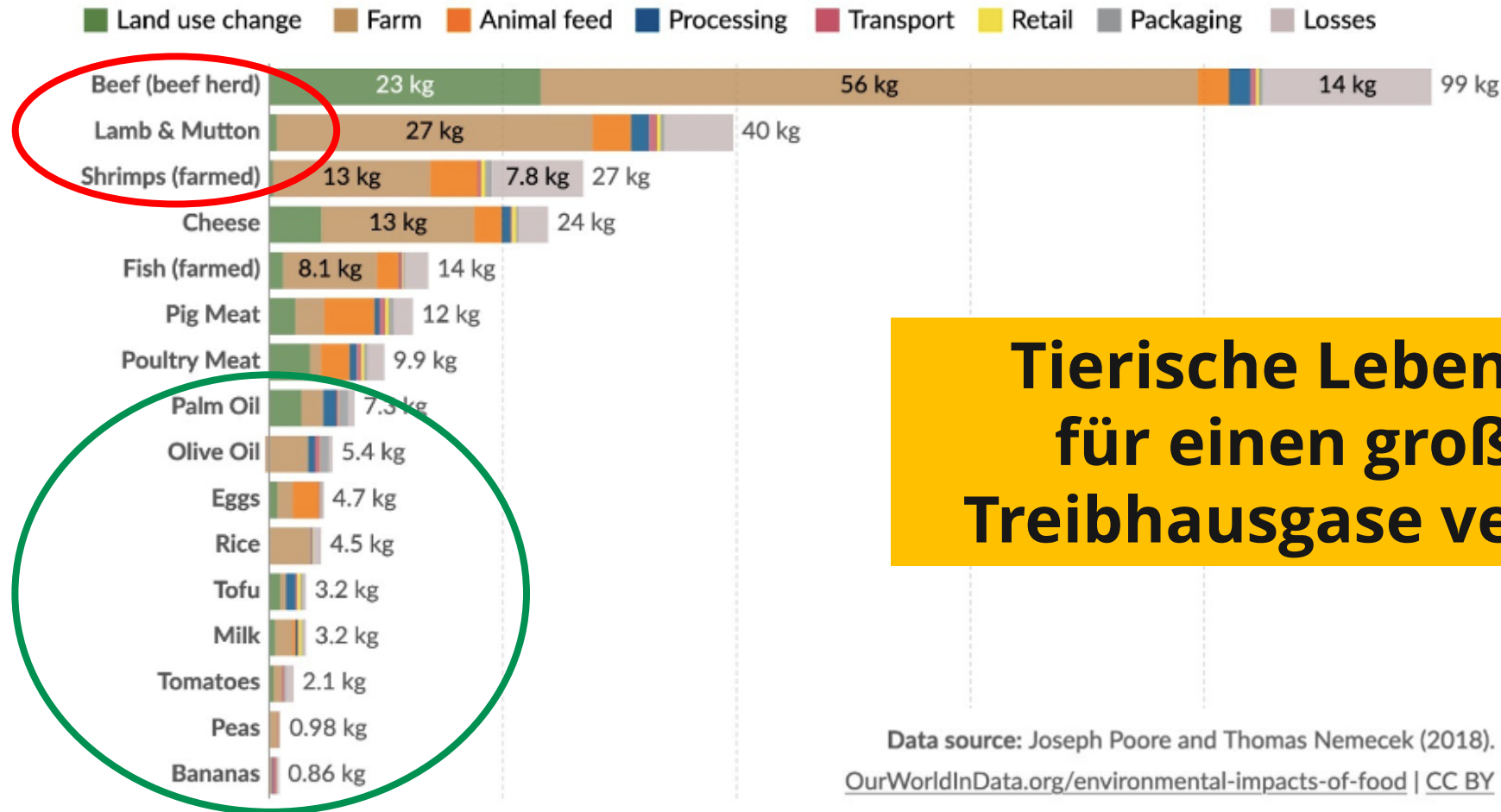
Spanier, Italiener, Franzosen und Schweizer leben 2 bis 3 Jahre länger als die Deutschen!

Grund: der Lebensstil und hierbei vor allem das ungesunde Essverhalten der Deutschen

Global Burden of disease Study, Lancet 2018



Planetare Grenzen: Treibhausgas-Emissionen pro KG Nahrungsmittel

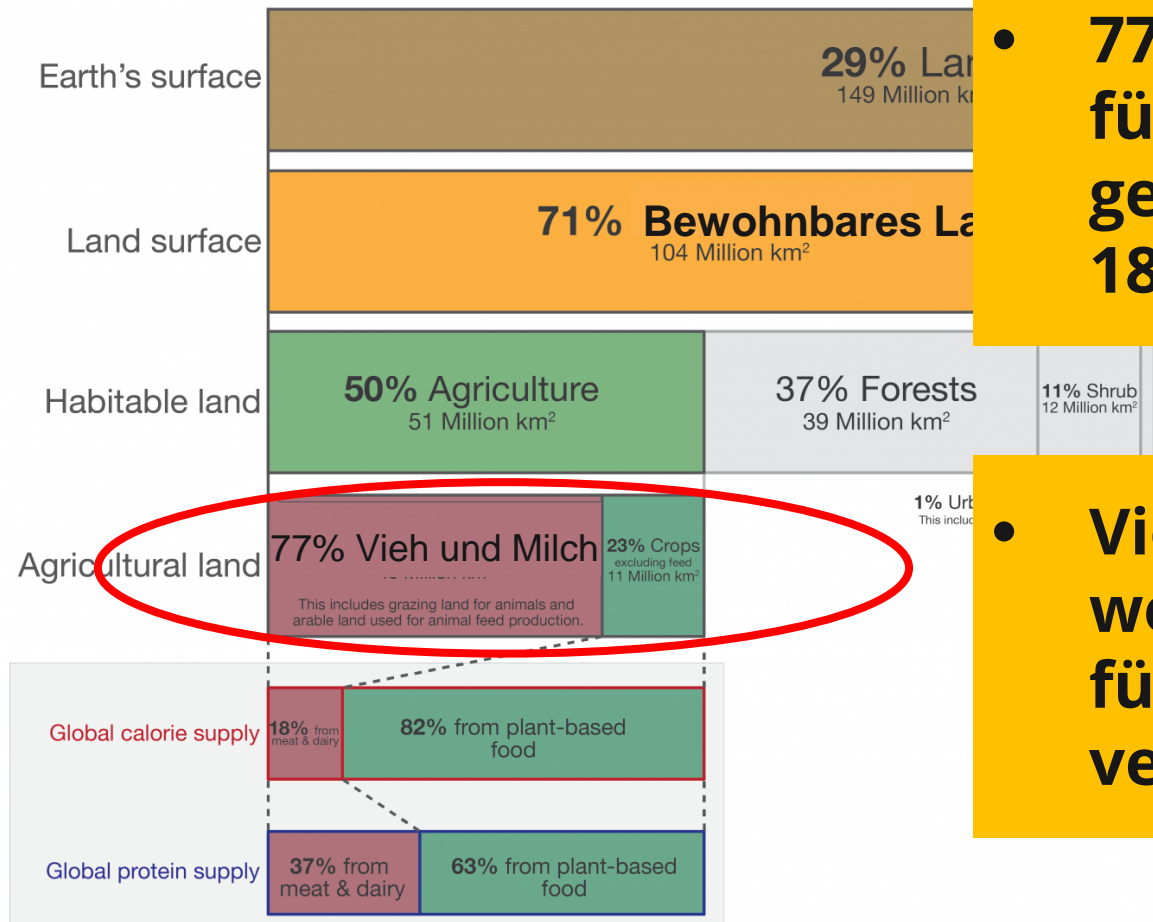


Tierische Lebensmittel sind für einen großen Teil der Treibhausgase verantwortlich!

Data source: Joseph Poore and Thomas Nemecek (2018).
OurWorldInData.org/environmental-impacts-of-food | CC BY

Fleisch – wo liegt das Problem?

Die Planetaren Grenzen – die Landnutzung

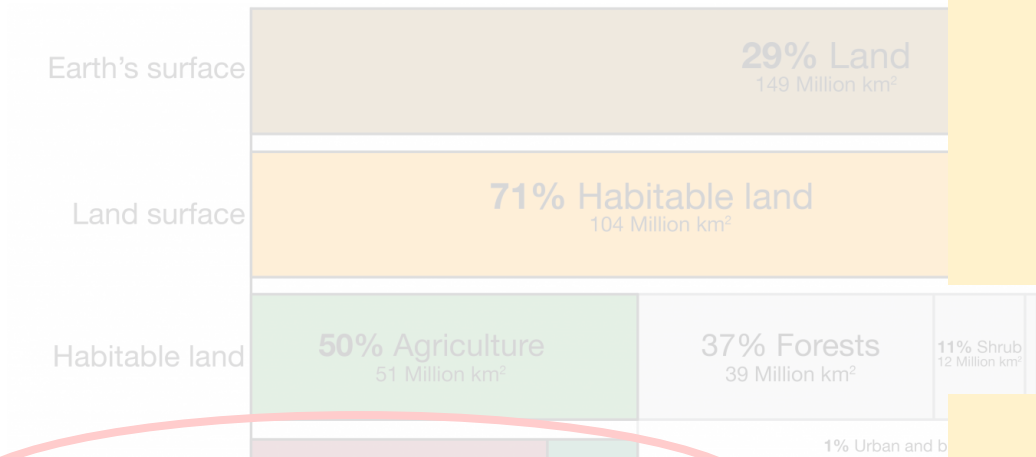


- **77% der gesamten Agrarfläche werden für Viehzucht und Milchwirtschaft genutzt → davon kommen lediglich 18% der Kalorien beim Menschen an**

- **Viehwirtschaft benötigt 70% des weltweiten Süßwassers → und ist für bis zu 30% der CO-2 Emission verantwortlich**

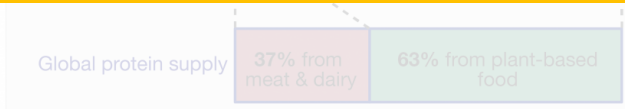
Fleisch – wo liegt das Problem?

Die Planetaren Grenzen der Landnutzung



- 77% der gesamten Agrarfläche werden für Viehzucht und Milchwirtschaft genutzt → davon kommen lediglich 18% der Kalorien beim Menschen an

Wenn wir nichts ändern, wird unsere Erde 2050 zu klein sein, um alle Menschen (ca. 10 Mrd.) ernähren zu können



Data source: UN Food and Agriculture Organization (FAO)
OurWorldinData.org – Research and data to make progress against the world's largest problems.

Licensed under CC-BY by the authors Hannah Ritchie and Max Roser in 2019.

The EAT-Lancet Kommission: Planetary Health Diet

Willett et al. 2019, Lancet

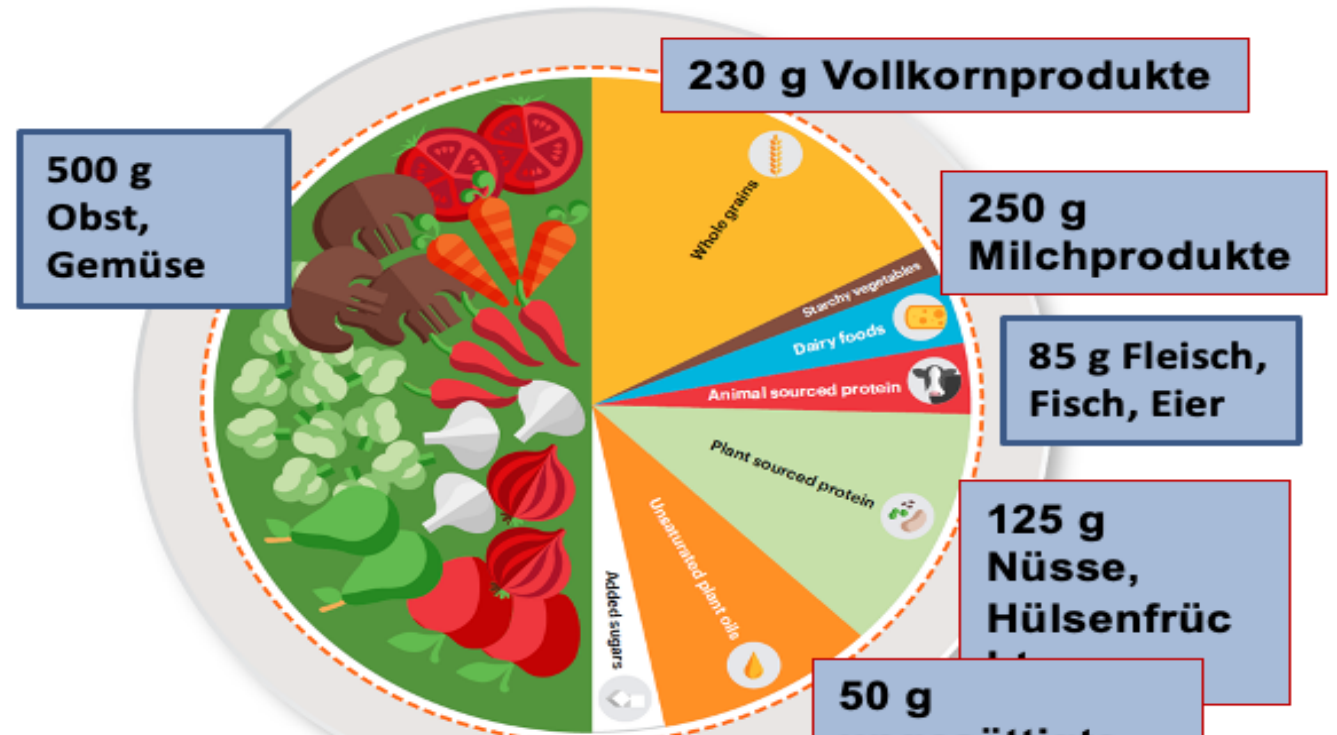


Bei der *Planetary Health Diet* handelt es sich um ein globales Konzept. Sie verfolgt das Ziel, durch eine **pflanzenbasierte bis flexitarische Ernährungsweise** ab 2050 eine Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen ernähren zu können, ohne die planetaren Grenzen zu überschreiten.

Ernährung als Lösung: das Konzept der Planetaren Gesundheit

Planetary Health Diet, EAT-Lancet-Kommission [16]		Vollwertige Ernährung nach DGE [31]	
Lebensmittelgruppe	Menge (g/Tag) (bei einer Energiezufuhr von 2 500 kcal/Tag)	Lebensmittelgruppe	Orientierungswert (g/Tag) (bei einer Energiezufuhr von 1 600–2 400 kcal/Tag)
Gemüse	300 (200–600)	Gemüse und Salat inkl. Hülsenfrüchte	≥ 400
Hülsenfrüchte	100 (100–250)	Obst inkl. Nüsse	≥ 250
Obst	300 (100–300)	Milch und Milchprodukte in MÄq	596–728 ^a
Nüsse	25	Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0–28)
Vollmilch oder daraus hergestellte Produkte in Milchäquivalenten (g MÄq)	250 (0–500)		
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0–28)		

„Referenzernährung“



Die mediterrane Ernährung ist eine (für Europa geeignete) Version der Planetaren Health Diet!

Eine pflanzenbasierte, mediterrane Ernährung ist die gesündeste Ernährung für den Menschen!

Evidenz aus Meta-Analysen

Herzerkrankungen *Pant et al. 2023*

Krebserkrankungen *Schwingshackl et al. 2017*

Diabetes Typ 2 *Kotzakioulafi et al. 2023*

Alzheimer *García-Casares et al. 2021*

Depressionen *Shafiei et al. 2023*