



Planetary Health Diet – gesunde und klimafreundliche Ernährung

Im Interview mit Dr. Martin Kussmann vom Kompetenzzentrum für Ernährung geht es um eine nachhaltige Ernährung, die gut für den Planeten und die menschliche Gesundheit ist. Erzeugung von Lebensmitteln spielen die planetaren Belastungsgrenzen eine zunehmend größere Rolle, da Ressourcen begrenzt sind. Ziel ist es eine wachsende Weltbevölkerung gesund zu ernähren und dabei den Planeten nicht zu überlasten. Dafür empfiehlt die EAT Lancet-Kommission eine pflanzenbasierte Ernährung, die durch tierische Bestandteile ergänzt werden kann. Zusätzlich müssen globale Verteilungsprobleme bei der Nahrungsmittelproduktion berücksichtigt werden. Eine nachhaltige Ernährung kann in verschiedenen Regionen der Welt unterschiedlich aussehen. Regionale Besonderheiten können Orientierung geben und vor Ort vorhandene Ressourcen sollten genutzt werden.

Datum Onlinegang: 05/2024



KUestions ist ein Format für Video-Podcasts, das von der Akademie für Neue Medien (Bildungswerk) e.V. und der Universität Bayreuth für das Projekt Ernährungsradar produziert wird. Expert*innen werden zu unterschiedlichsten Themen im Kontext Ernährung befragt und berichten zum aktuellen Stand der Forschung. Das Interview wurde von Matthias Will von der Akademie für Neue Medien (Bildungswerk) e.V. und Helen Regina als Masterstudentin von Food Quality and Safety an der Universität Bayreuth durchgeführt.

Empfohlene Literatur zum Thema:

Webb P, Livingston Staffier K, Lee H, Howell B, Battaglia K, Bell BM et al. (2023). Measurement of diets that are healthy, environmentally sustainable, affordable, and equitable: A scoping review of metrics, findings, and research gaps. *Frontiers in Nutrition*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1125955>

Kussmann M, Abe Cunha DH, Berciano S (2023). Bioactive compounds for human and planetary health. *Frontiers in Nutrition*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1193848>

Kaput J, Kussmann M, Mendoza Y, Le Coutre R, Cooper K, Roulin A (2015). Enabling nutrient security and sustainability through systems research. *BMC Genes & Nutrition*. <https://doi.org/10.1007/s12263-015-0462-6>

EAT-Lancet Commission on Healthy Diets From Sustainable Food Systems (2019). Summary Report of the EAT-Lancet Commission: Healthy Diets From Sustainable Food

Systems – Food – Planet – Health. [https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)

Bundeszentrum für Ernährung (2020). Planetary Health Diet – Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

Transkript des Interviews

Matthias Will: Liebes Publikum haben sie einen Ernährungsplan? Falls ja, dann wissen Sie natürlich, wie aufwendig es ist einen solchen zu erstellen und natürlich wissen Sie auch, dass es noch schwieriger ist diesen dann auch einzuhalten. Einen individuellen Ernährungsplan, ja gut, das können wir uns alle noch ganz gut vorstellen, aber einen Speiseplan für die gesamte Welt, das klingt geradezu verwegend. Aber genau darüber wollen wir heute sprechen. Wir, das sind Matthias Will, ich bin von der Akademie für Neue Medien.

Helen Regina: Und ich bin Helen Regina, Masterstudentin an der Universität Bayreuth. Unser heutiges Interview zum Thema Planetary Health Diet findet im Rahmen des Projektes Ernährungsradar statt. Partner sind die Universität Bayreuth, die Akademie für Neue Medien und das Kompetenzzentrum für Ernährung in Kulmbach und Freising. Unser Gesprächspartner ist Dr. Martin Kussmann. Er ist Leiter des Bereichs Ernährungswissen und Innovation am Kompetenzzentrum für Ernährung. Dr. Martin Kussmann, herzlich willkommen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben einen Speiseplan für den Planeten erarbeitet. Was genau muss man sich darunter vorstellen?

Dr. Kussmann: Ja ein Speiseplan für den Planeten das klingt in der Tat sehr ambitioniert. Es ist der erste seiner Art und dieser Speiseplan versucht zu definieren wie sich die Menschheit von gegenwärtig acht Milliarden, bald 10 Milliarden, gesund und nachhaltig ernähren kann, ohne dass unser Planet überstrapaziert wird. Das heißt, jeder Mensch sollte genügend Energie und Nährstoffe zu sich nehmen können, ohne dass der Planet zu sehr darunter leidet.

Matthias Will: Sie haben es angesprochen, Basis dieses Speiseplans ist ein Modell des schwedischen Forschers Johann Rockström. Er hat planetare Belastungsgrenzen definiert. Können Sie uns genau erklären, was er damit meint und vor das allem in einfachen Worten?

Dr. Kussmann: Gerne, die planetaren Belastungsgrenzen ergeben sich eigentlich schon aus der Begrifflichkeit. Es sind die Grenzen, die Ressourcenverwendung anbelangend auf unserem Planeten, die sich die Erde auf Dauer leisten kann. Wir können das vergleichen mit dem Bruttosozialprodukt eines Landes zum Beispiel. Jedes Land produziert eine Gesamtleistung an Dienstleistungen und Materialien, und die Erde produziert das auch. Sie stellt uns jährlich eine Gesamtheit an Leistungen zur Verfügung. Und wenn die Ausgaben höher ausfallen als die Einnahmen, dann verschuldet sich der Staat oder die Erde wird verbraucht. Gegenwärtig verbraucht die Menschheit ungefähr eineinhalb Erdbuttosozialprodukte und man muss, glaube ich, kein Nachhaltigkeitsexperte sein, um zu verstehen, dass das so auf die Dauer nicht geht.

Matthias Will: Was sind denn die Kernbotschaften der EAT Lancet-Kommission, die genau diesen Speiseplan für die Welt konzipiert hat?

Dr. Kussmann: Wir haben zurzeit zwei große Nachhaltigkeitsprobleme. Das ist die nachhaltige Erzeugung von Energie und von Nahrung. Das sind die Top-Prioritäten, die wir angehen müssen. Also meiner Ansicht nach ist die wichtigste Kernbotschaft die, dass die Erde kein Kapazitätsproblem hat, sondern die Menschheit hat einen Verbrauchs-, Verteilungs- und Verwertungsproblem. Wir machen zu wenig aus dem, was der Planet hergibt, und wir verschwenden zu viel und wir verteilen schlecht. Das ist der Punkt. Der Planet kann das, aber mit unserem Verhalten ist das nicht kompatibel. Eine weitere Botschaft ist die, dass die menschliche Gesundheit schlicht nicht von der planetaren Gesundheit abgekoppelt werden kann. Das ist das sogenannte One-Health-Konzept. Es kann auf Dauer nur gesunde Menschen und Tiere geben auf unserem Planeten, wenn der Planet auch gesund ist, leuchtet eigentlich ein. Und eine meiner Ansicht nach, vielleicht sogar der wichtigste, effizienteste und auch billigste Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit ist eine Reduzierung der Lebensmittelverschwendung. Man muss sie sich mal auf der Zunge zergehen lassen, jede dritte

Kalorie, die wir produzieren, wird weggeworfen. Jede dritte Kalorie – da können wir alles andere versuchen zu retten, wenn, wir das nicht in den Griff kriegen ein Drittel der Lebensmittel wegzuschmeißen, wird das nichts mit der Nachhaltigkeit. Das ist ganz wichtig. Und dann wird natürlich sehr viel über tierische und pflanzliche Kost geredet. Wir verbrauchen im Moment zu viel tierisches Eiweiß und wir müssen das herunterfahren, wir können das zum Teil pflanzlich ersetzen aber darauf kommen wir später noch.

Matthias Will: Es heißt 11 Millionen vorzeitige Todesfälle könnten durch diese Planetary Health Diet vermieden werden pro Jahr. Ist das eine realistische Zahl?

Dr. Kussmann: Dazu möchte ich zwei Sachen sagen. Also es ist schon enorm schwierig die Planetary Health Diet wirklich durchzurechnen, das hat die EAT Lancet-Kommission recht erfolgreich geschafft. Jetzt auch noch die Toten und Gesundheitsfolgen zu quantifizieren ist noch schwieriger, ich möchte mich hier schlicht nicht auf die Bewertung dieser Zahl 11 Millionen festlegen. Was aber klar ist, ist Folgendes: Die die planetare Gesundheitsdiät schont nicht nur den Planeten und die Ressourcen, sondern ist auch gesünder für den Menschen im Vergleich zu z.B. übermäßigen Kalorienkonsum und übermäßigen Fleischkonsum. Sie hat also auch gesundheitliche Vorteile und wenn der Planet natürlich länger gesünder bleibt, entstehen weniger Umweltschäden, die Umwelt bleibt intakter, lebenswerter und das hat natürlich wiederum auch starke Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit. Also der Effekt ist klar: Nachhaltigkeit und gesund – aber auf 11 Millionen möchte mich jetzt nicht festlegen.

Helen Regina: Die Empfehlungen der Planetary Health Diet gehen von einer täglichen Aufnahme von 2500 Kilokalorien aus. Kann das für alle Menschen auf der Welt gelten unabhängig von ihrer körperlichen Aktivität und ihrem Energiebedarf?

Dr. Kussmann: Die kurze Antwort ist: nein. Aber die längere Antwort ist: es ein sehr guter Richtwert. 2500 Kilokalorien ist eine gute, händelbare Größe. Wir haben es in Deutschland immer sehr gern ganz genau und man kann das natürlich wieder debattieren, ob das 2350 oder 2710 sind, entscheidend ist 2500 Kilokalorien ist ein guter Richtwert, mit dem man gut rechnen kann und das ist eine gute Basis. Allerdings hängt natürlich dieser Energiebedarf vom Lebensalter ab, von der Körpergröße, von der physischen Aktivität, von der Konstitution, der Fitness und auch vom Gesundheitszustand. Aber das ist eine gute Zahl.

Helen Regina: Zugegeben, das ist eine zugespitzte Frage: Sollten wir uns als Konsequenz nun vor allem vegan ernähren?

Dr. Kussmann: Auch hier eine kurze Antwort: nein, meiner Ansicht nach. Eine vegane Ernährung ist nach meiner Meinung eine individuelle Option aber keine globale Notwendigkeit. Dazu Folgendes: wenn man sich rein vegan ernährt, heißt es man nimmt überhaupt keine tierischen Produkte zu sich, also z.B. auch keine Milch und keine Eier. Da muss man schon sehr gut drauf achten, dass man hochwertiges Eiweiß bekommt und auch die Mikronährstoffe bekommt, die sonst aus dem tierischen Quellen kommen. Das ist Thema Nummer eins. Und zum zweiten bin ich der Überzeugung, dass ein guter Mix aus flexitarischer Diät, ich bin selbst Flexitarier, mit sehr moderatem Fleischkonsum, deutlich reduziert im Vergleich zu heute, und auch eine vegetarische Diät, die zwar kein Fleisch und Fisch beinhaltet aber durchaus Eier und Milch, z.B. erlaubt, dass dieser Mix einen sehr guten Beitrag zu einer vernünftigen Nachhaltigkeit leisten kann.

Matthias Will: Herr Dr. Kussmann, wie kann es denn gelingen den weltweiten Fleischkonsum so zu verringern, dass es nicht zu ökonomischen und sozialen Verwerfungen kommt? Wir wissen ja, die Fleischproduktion ist wichtig gerade zum Beispiel für Länder in Südamerika.

Dr. Kussmann: Ja das ist eine von diesen One-Million-Dollar-Fragen.

Matthias Will: Deswegen stellen wir sie.

Dr. Kussmann: Deswegen behandeln wir die hier. Zunächst einmal würde ich sagen es geht hier nicht nur um Fleischkonsum. Das ist ein Thema der nachhaltigen Ernährung aber bei weitem nicht das einzige. Worum es aber geht ist, und Sie sprechen hier die Herausforderung der globalen Vernetzung an, es kommt nicht nur darauf an wie viel von was wo verzehrt wird, sondern auch wie viel von was wo produziert wird. Und das ist häufig nicht zur Deckung zu bringen. Wir wissen alle, wenn man den Supermarkt geht, die meisten Lebensmittel oder viele, die dort zu haben sind,

kommen nicht aus der Region. Also Produktion und Verzehr liegen nicht unbedingt immer in derselben Region. Das ist schon mal Punkt Nummer eins. Und deswegen kann auch die planetare Gesundheitsdiät nicht als einheitliches Rezept auf dem gesamten Planeten ausgerollt werden. Das ist regional zu unterschiedlich. Jetzt konkret zu Ihrer Frage: Fleischkonsum runter und ökonomische Verwerfung – ich selbst habe in Neuseeland gelebt. Da ist es z.B. möglich Fleisch in Freilandhaltung zu produzieren, relativ ressourcenarm auch in ausgesprochen guter Qualität und es ist ein ganz wichtiger Wirtschaftsfaktor für dieses Land. Argentinien ist ein anderes Beispiel. Also es wäre auch etwas zynisch zu sagen diese Länder sollten das jetzt nicht mehr tun. Das wäre auch nicht fair. Also wir müssen einen Ausgleich finden zwischen der Produktion von Nahrungsmitteln dort, wo die Ressourcen sinnvoll vorhanden sind und eine Balance zwischen einer Nachfrage des Konsumenten und auch vernünftigen Transportwegen. Das muss ausgeglichen werden.

Matthias Will: Wie können Verbraucherinnen und Verbraucher generell am sinnvollsten für eine nachhaltige Ernährung sensibilisiert werden?

Dr. Kussmann: Das ist eine meiner Lieblingsfragen, denn es dreht sich letztendlich um Wertschätzung der Lebensmittel. Und, um das vorwegzunehmen, einen nachhaltigeres und gesünderes Ernährungssystem wird ohne mehr Investitionen der Verbraucherinnen und Verbraucher, in den hochentwickelten Ländern zumindest, nicht zu haben sein. Das ist eine unbequeme Wahrheit, aber es ist eine Wahrheit. Um mehr ins Detail zu gehen, es geht also um diese Wertschätzung, und ich bin der Ansicht, dass die Ernährung mit Abstand die beste Investition ist, in Gesundheit, Lebensqualität und Genuss. Das wird vielleicht unterschwellig wahrgenommen, aber es wird nicht entsprechend geschätzt. Und aus meiner internationalen Erfahrung und als Heimkehrer nach Deutschland kann ich sagen, ich kenne kaum ein Land, was so hoch entwickelt ist, und wo gleichzeitig das Preis-Leistungsverhältnis im Ernährungsbereich so gut ist. Trotzdem wird hier sehr viel über hohe Lebensmittelpreise gestöhnt – das nur, um das international in ein entsprechendes Verhältnis zu setzen. Noch ein paar Zahlen: vor 50 Jahren gab die deutsche Bevölkerung z.B. etwa die Hälfte des Budgets aus für Nahrung und Getränke, heute sind es fünf bis zehn Prozent. Wir leben ein bisschen in der Flachbildschirm- und Tiefkühlpizzakultur: wir leisten uns technisch sehr viel, Essen muss billig sein. Das wird auf die Dauer nicht gut gehen. Und ein wesentlicher Punkt zur Steigerung der Wertschätzung und zur Sensibilisierung der Bevölkerung für Nachhaltigkeit und Gesundheit ist Schulbildung. Ernährung ist von der Schulbildung praktisch abwesend, es ist abhanden gekommen. Da müssen wir als erstes meiner Sicht nach wieder ansetzen.

Helen Regina: Welche konkreten Schritte können unternommen werden, um den idealen Speiseplan für die Welt auf regionaler Ebene umzusetzen?

Dr. Kussmann: Wieder so eine Millionen-Dollar-Frage. An der sind wir aber hier dran, auch am KErn (Kompetenzzentrum für Ernährung) und an der LfL (Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft). Zunächst einmal haben Sie richtig gesagt, den idealen Speiseplan für die Erde gibt es nicht, wegen der regionalen Unterschiedlichkeiten. Und die Übersetzung und Umsetzung der Planetary Health Diet auf die verschiedenen Regionen der Erde ist mindestens so eine große Herausforderung wie die Planetary Health Diet überhaupt einmal zu erstellen. Das liegt daran, dass die regionalen Gegebenheiten sehr verschieden sind, was das Klima angeht, die terrestrischen Voraussetzungen, auch kulturelle Rahmenbedingungen, ökonomische Rahmenbedingungen – alles ist verschieden. Und wir – ich kann Ihnen vielleicht ein konkretes Beispiel geben, wie wir da heran gehen. Wir versuchen die Planetary Health Diet in die sogenannte Bavarian Health Diet [Bayerische Gesundheitsdiät] umzusetzen. Das heißt: wie können wir in Bayern unter Wahrung des Genussaspektes – wenn es nicht schmeckt, wird es keiner zu sich nehmen, auch wenn es noch so gesund ist – und unter Wahrung der regionalen Spezialitäten, die wir hier haben und der regionalen Strukturen, die wir landwirtschaftlich z.B. haben, wie können wir es schaffen viel von der Planetary Health Diet angemessen umzusetzen hier in Bayern, ohne das bestehende System auszuradieren und durch irgendwas Neues zu ersetzen, sondern das bestehende weiter zu entwickeln. Das tun wir in vielen Pilotprojekten und das einzigartige am KErn und an der LfL ist die Tatsache, dass wir mit allen Akteuren das Ernährungssystem zusammenarbeiten, weil nur integrierte Lösungen letztendlich zum Erfolg führen – von der Landwirtschaft über Verarbeitung, Produktion, Handel, Konsumentinnen und Konsumenten und natürlich ist die Wissenschaft mit dabei. Nur diese integrierten Lösungen führen zum Ziel und diese kleineren Pilotprojekte zeigen dann in Beispielen: so kann es gehen. So kann das Ernährungssystem von morgen besser aussehen. Die zweite Achse, die wir

hier verfolgen, ist natürlich Kommunikation. Wir leben in einem Land von 84 Millionen selbst erklärten Ernährungsexpertinnen und -experten, von denen die meisten wenig Ahnung haben, von dem was auf dem Teller ist. Das ist auch ein internationales Phänomen. Also das Anknüpfen gegen all die Mythen und all die Fake News um die Ernährung ist nicht einfach. Wir bemühen uns in Internetportalen, in Apps und auch auf Konferenzen und anderen Kommunikationskanälen die Spreu vom Weizen zu trennen, sachlich fundiert aber griffig attraktiv klarzumachen wo sind die Fakten der Ernährung und wo sind die wichtigen Dinge, die wir tun müssen.

Helen Regina: Interessant. Jetzt eine persönliche frage zu Ihrem internationalen Berufsleben: Sie haben sehr stark international geforscht, unter anderem waren Sie wissenschaftlicher Direktor des nationalen Wissenschaftsprogramms für hochwertige Ernährung an der Universität von Auckland in Neuseeland. Wie sehr hilft Ihnen dieser globale Blick bei Ihrer Arbeit?

Dr. Kussmann: Viel. Ich hatte ja Deutschland schon verlassen während Doktorarbeit und bin dann aus verschiedenen Gründen 30 Jahre nicht zurückgekehrt. Seit zwei Jahren bin ich wieder in meinem – immer noch – Geburtsland. Ich muss sagen, ich fühle mich ein bisschen wie ein Fremder im eigenen Land, empfinde Deutschland aber nach wie vor objektiv als ein extrem lebenswertes Land. Kleine Anekdote: wenn mich meine Kolleginnen, Kollegen und Freunde im Ausland gefragt haben: „You are from Germany, tell me about it. [Du bist aus Deutschland, erzähl mir darüber.]“, dann habe ich meistens geantwortet: „Germany is a great country, just the Germans don't get it! [Deutschland ist ein großartiges Land, nur die Deutschen verstehen es nicht!]“ Das würde ich als Zusammenfassung nennen. Deutschland ist viel besser als sein interner Ruf. Nur wie hilft mir das, ich denke das ist wie mit dem Reisen: wenn man im Ausland arbeitet und lebt – noch mehr, als wenn man es nur bereist – das lehrt, das bildet, und das öffnet vor allem den Blick, den Blick für andere Lösungsansätze, andere Denkansätze, natürlich auch andere Mentalitäten. Es öffnet vor allen auch den Blick für Relevanz. Was relevant für Deutschland ist, muss nicht unbedingt relevant für Neuseeland oder Feuerland oder Alaska sein. Das ist nicht zwangsläufig der Fall. Man kann letztendlich einfach besser vergleichen und relativieren und das ist eine sehr gesunde Erfahrung. Das ist mir deswegen so wichtig, weil ich auch als Heimkehrer feststelle, dass wir als Europäer und als Deutsche immer noch gerne meinen zu wissen was für den Rest der Welt gut und richtig ist. Das ist weder fundiert noch angebracht. Deswegen ist diese Erfahrung sehr gesund und speziell auf Neuseeland bezogen, wo ich Professor an der Universität war und gleichzeitig Leiter dieses nationalen Innovationsprogramms in der Ernährung, was für Neuseeland, wie schon erwähnt, der wichtigste Wirtschaftszweig ist, das hat mir sehr viel gezeigt, wie exzellente Grundlagenforschung sehr gut umgemünzt werden kann in wirklich praktikable Lösungen. Für mich gibt es auch nicht diesen Widerspruch zwischen: Forschung ist entweder sexy und hatten einen hohen Impact Factor und man kann es toll publizieren oder es ist angewandt und man hat das Geld aber die Journale interessieren sich nicht dafür. Es gibt nicht entweder oder. Wenn die Forschung exzellent ist und relevant, dann wird sie auch angewendet und umgesetzt.

Matthias Will: Herr Dr. Kussmann, zum Abschluss hätten wir ganz gerne noch einen Praxistipp für die 84 Millionen Ernährungsexpertinnen und -experten in unserem Land, die Sie angesprochen haben. Wenn sie mir einen Tipp geben müssten, wie mein idealer Speiseplan morgen aussehen müsste im Sinne dieses Konzeptes, das wir gerade besprochen haben: Wie müsste der aussehen, so ein idealer Speiseplan für mich?

Dr. Kussmann: Auch eine schwierige Frage – ich würde erstmal Ihnen zwei Fragen stellen, und zwar die erste ist: Vertragen Sie irgendetwas nicht gut? Das sollte man dann weglassen. Sind sie gegen etwas allergisch? Das sollte man weglassen. Was sind Ihre Vorlieben? Gegen den Genuss anzukommen ist sehr schwierig.

Matthias Will: Ich esse gerne Fleisch.

Dr. Kussmann: Sie essen gerne Fleisch, okay. Dann würde ich sagen ein bis zwei Fleischportionen in der Woche, das ist sicher ausreichend, mit Präferenz auf weißes Fleisch über rotes Fleisch, also Huhn ist besser als Schwein, was besser als Rind ist, auch von der Nachhaltigkeit her. Vielleicht sollten Sie ein bisschen mehr Fisch essen, aus Aquakultur am besten, dann ist es ein bisschen nachhaltiger. Es wird es schon schwierig sich das alles zu merken. Das ist nicht so einfach. Außerdem empfehle ich ein ausgewogenes Verhältnis an Eiweiß bzw. Protein und Kohlenhydraten, wie das auch in den Diät-Ratschlägen vorhanden ist. Wichtig ist viel Obst und Gemüse, sodass Sie

ihre Vitamine und Mineralstoffe bekommen. Vielleicht die einfachste Antwort ist: Vielfalt. Essen Sie viele verschiedene Dinge über die Woche, das ist eigentlich immer das Beste.

Matthias Will: Dr. Kussmann, vielen Dank für das sehr interessante Interview und danke, dass Sie vor allem auch die Eine-Millionen-Dollar-Fragen beantwortet haben. Vielen Dank.

Dr. Kussmann: Sehr gerne.