



2023

Planetary Health Diet

LZP-ERNÄHRUNGSKOMMUNIKATION

Eine Pilotstudie zur Praxis

Vollwertige, pflanzenbasierte Kost, ergänzt um moderate Mengen tierischer Lebensmittel, und alles aus nachhaltiger Landwirtschaft und sozialverträglich produziert: Das sind die Eckpfeiler einer Ernährungsform, die globale Ernährung und planetare Gesundheit zugleich sichern soll.

Entwickelt wurde die sogenannte Planetary Health Diet 2019 von der EAT-Lancet-Kommission, einer Kommission von Wissenschaftlern verschiedener Disziplinen. Die Planetary Health Diet ist heute – zumindest dem Begriff nach – in aller Munde.

Akzeptanz und Durchführbarkeit dieses Ernährungskonzepts in der Praxis untersuchte Hochschule Niederrhein-Studentin Alice Beckmann in ihrer Bachelorarbeit.

Für die Pilotstudie setzten 18 ProbandInnen die PHD eine Woche lang im Rahmen der Reference Diet der EAT-Lancet Kommission um. Unterstützt und begleitet wurden Sie dabei mit einer Informationsbroschüre. Hier waren grundsätzliche Informationen enthalten und Ernährungspläne mit fünf Mahlzeiten am Tag und Rezepten dazu enthalten. Die Erfahrungen dieser Probanden wurden per Fragebogen erfasst und evaluiert.

Überwiegend bestätigten die Probanden die Vereinbarkeit der PHD mit ihrem Alltag. Schwer fielen vor allem der Verzicht auf überregionale Produkte wie Kaffee, Orangen oder Bananen und die Reduktion von Süßspeisen.

Was kann dann helfen? Nutzung von überregionalen Produkten aus fairen und biologischen Produktions- und Handelsbedingungen in geringen Mengen könnten helfen, die Umstellung auf die PHD zu erleichtern. Und dies ist mit dem Konzept der PHD vereinbar. Auch kleine Veränderungen an den Speiseplänen könnten helfen, wie zum Beispiel der Ersatz von Trockenfrüchten durch ein kleines Stück Apfelkuchen gegen „Süßhunger“.

Zur Studie ist ein ausführlicher Beitrag in der November-Ausgabe der Ernährungsumschau erschienen.

Sie wollen mehr erfahren über die Planetary Health Diet? Dann folgen Sie unserer Serie zum Thema auf Instagram. Wir freuen uns auf Sie!

(MaKn)