

ERNÄHRUNG UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DIE...

... GESUNDHEIT

- Neun von 16 verhaltensbezogene Risikofaktoren für Mortalität sind auf eine schlechte Ernährungsqualität zurückzuführen¹
- Ungesunde Ernährung (wenig Vollkorn, Gemüse, Obst, Nüsse, Omega-3-Fettsäuren, dafür viel Salz, rotes und verarbeitetes Fleisch, zuckerhaltige Getränke, Alkohol) ist ein Risikofaktor für
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen^{2,3}
 - Schlaganfall
 - Koronare Herzerkrankung
 - Krebserkrankungen^{3,4}
 - Dickdarmkrebs
 - Speiseröhrenkrebs
 - Diabetes Typ 2^{2,3}

... UMWELT

- Ca. 1/3 aller Treibhausgasemissionen weltweit stammen aus der Lebensmittelproduktion⁵
- Insb. die Tierhaltung ist verantwortlich für hohe Emissionen sowie einen hohen Wasserverbrauch und Flächenbedarf⁶

Wege zu gesunder und nachhaltiger Ernährung

- Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen
- Regionale und saisonale Lebensmittel wählen
- Lebensmittelverschwendung vermeiden
- Fleischkonsum reduzieren (z. B. flexitarisch, vegetarisch, vegan)

EMPFEHLUNGEN

DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE)

**¾ pflanzliche &
¼ tierische Lebensmittel**

WEITERE EMPFEHLUNGEN UND INFOS Z. B. UNTER:

- [Planetary Health Diet](#) | [Bundeszentrum für Ernährung \(BZfE\)](#)
- [ErnährungsDocs](#) (Detaillierte Infos zu Ernährungstherapien bei bestimmten Krankheiten)

Fleisch, Fisch, Wurst, Eier

max. 300g Fleisch und
Wurstwaren/Woche
1-2x Fisch/Woche
1 Ei/Woche

**Milch und
Milchprodukte**
2 Portionen/Tag

Öle und Fette
Pflanzenöle (z. B.
Raps-, Walnuss-,
Lein-, Olivenöl)

**Getreide und
Getreideprodukte**
mind. 1/3 Vollkorn
5 Portionen/Tag

Kartoffeln
1 Portion/Woche

Hülsenfrüchte
mind. 1 Portion/Woche

Nüsse
1 Handvoll/Tag

Gemüse und Obst
5 Portionen/Tag

