

# Handlungsoptionen einer nachhaltigen Ernährung für Verbraucher/innen



## Relevanz

In Abhängigkeit vom untersuchten Umweltindikator trägt der Bereich der Ernährung ganz wesentlich zu den verschiedenen Umweltwirkungen in Deutschland bei. Die Spannweite reicht hier von 95 % bei den Ammoniakemissionen, 50% beim Flächenbedarf und 25 % beim Treibhauseffekt bis zu immer noch 15 % des Endenergieverbrauchs.

## Fazit

Eine gesündere Ernährung geht i.d.R. auch mit einer deutlich geringeren Umweltbelastung einher. Legt man verschiedene Empfehlungen und Ernährungsweisen zu Grunde, ist der größte Umweltnutzen mit einer veganen, gefolgt von einer vegetarischen Ernährungsweise verbunden. Aber auch mit den Empfehlungen der DGE (Deutschen Gesellschaft der Ernährung) und des UGBs (Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung) sind noch deutliche Umweltentlastungen möglich, wobei sich die Empfehlungen des UGBs günstiger auswirken. Die höchsten Umweltentlastungen ergeben sich maßgeblich durch einen geringeren Verzehr von **Rind-/Kalbfleisch** und **Schweinefleisch** sowie von **Butter** und **fettreichen Milchprodukten**. Im Gegensatz dazu werden vermehrt **Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen, Soja, Tofu, Tempeh, Falafel etc.)**, **Gemüse** sowie **Nüsse** und **pflanzliche Öle/Fette** empfohlen.

## Handlungsoptionen

## Treibhausgasreduktion um<sup>1</sup>

## Empfehlungen konkret nach DGE & UGB

Halbierung Milch- & Fleischprodukte	27%	<p>Fleisch &amp; Wurst 2x pro Woche Milch &amp; Milchprodukte in Maßen eher fettarme Produkte (Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse) fettreiche Produkte reduzieren (Butter, Käse Doppelrahmstufe etc.) Eier 1x pro Woche Fisch 1x pro Woche</p>
Gänzlicher Verzicht auf Fleischprodukte	15%	<p>Ersatz der Fleischprodukte durch vielfältige Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja, Tofu, Tempeh, Miso, Falafel etc.), Gemüse, Nüsse und pflanzliche Öle/Fette. Auf ausgewogenen und vollwertigen vegetarischen Speiseplan achten.</p>
Bio-Produkte nachfragen	6%	Bio ist nicht gleich Bio. Auf verschiedene Verbände achten.
Saisonale Produkte	5%	Saisonkalender zu Rate ziehen.
Regionale Produkte	5%	Zu finden auf Wochenmärkten oder direkt beim Erzeuger.

## Zudem wichtig!

- Beim Kauf von Produkten aus Südländern auf akkreditierte Sozial- & Ökostandards achten (Fair-trade-Siegel etc.)
- Eingeflogene Lebensmittel vermeiden (Flugverkehr: miserable Ökobilanz)
- Erhöhte Transparenz und Glaubwürdigkeit durch Einkauf auf dem Wochenmarkt, in Verbrauchergemeinschaften oder direkt beim Erzeuger)
- Effiziente Küchengeräte verwenden (Kühl- & Gefrierschrank, Geschirrspüler)
- Einkäufe eher zu Fuß, Fahrrad oder ÖPNV erledigen (anstatt per Auto)
- Nahrungsmittelabfälle vermeiden (das MHD ist kein Verfallsdatum!)

Toni Meier  
info@nutrition-impacts.org  
www.nutrition-impacts.org

<sup>1</sup>Quelle: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (2008): Klimaschutzbericht für einen aktiven Klimaschutz der Agrar-, Forst- und Ernährungswirtschaft, online unter [www.bmelv.de/cae/servlet/contentblob/383152/publicationFile/22425/Klimaschutzbericht2008.pdf](http://www.bmelv.de/cae/servlet/contentblob/383152/publicationFile/22425/Klimaschutzbericht2008.pdf)