

# Wie gesund ist klimafreundliche Ernährung?

Gegen Mangelernährung und für das Klima: Wissenschaftler rechnen aus, wie wir essen müssen, um unseren Planeten zu retten. Doch nicht alle sind einverstanden.

30.11.2020, [www.spektrum.de](http://www.spektrum.de) von [Kathrin Burger](#), Bearbeitung von [B. Lutterbeck](#)



© CARLOSGAW / GETTY IMAGES)

Ein ungewöhnlicher Diätplan hat im Februar 2019 für Aufsehen gesorgt und wird bis heute diskutiert: Eine Kommission aus 19 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, unter anderem von der Harvard University und des Stockholm Resilience Center, die so genannte EAT-Lancet-Commission, hatte ausgerechnet, wie ein weltweit gültiger Speiseplan aussehen müsste, damit dieser gesund und gleichzeitig Ressourcen schonend ist. Bei dieser Planetary Health Diet müssten

35 Prozent der Kalorienzufuhr aus Vollkornprodukten und Knollen stammen, dazu kommen reichlich Eiweiß aus Hülsenfrüchten und Nüssen.

500 Gramm Obst und Gemüse und  
250 Gramm Milchprodukte,  
aber nur 14 Gramm rotes Fleisch,  
und 29 Gramm Geflügel, und  
13 Gramm Eier sowie  
28 Gramm Fisch

sind für jeden Tag vorgesehen. Würde der Ernährungsvorschlag weltweit umgesetzt, so rechnen die Autoren vor, gäbe es keine Mangelernährung mehr, und man könnte rund 11 Millionen vorzeitige Todesfälle etwa durch Herzkrankheiten pro Jahr verhindern.

Seither wird die Studie vielfach zitiert, meist in Zusammenhang mit der Forderung, Menschen sollten weniger Fleisch essen, da es schlecht für das Klima und für die Gesundheit sei. Kräftig zugreifen solle man dagegen bei pflanzlichen Lebensmitteln. Parallel dazu haben sich Gegner vor allem in den sozialen Netzwerken formiert. Der Account @yes2meat wirbt beispielsweise auf Twitter seither für eine fleischreiche Ernährung. Wie Wissenschaftler des Stockholm Resilience Center Ende 2019 gezeigt haben, überstieg die Anzahl dieser Tweets zeitweise diejenigen, die sich positiv über den grünen Speiseplan äußerten.

Ein Einwand gegen die planetary health diet lautet etwa: Wer weniger Fleisch esse, könne damit nicht so viel an seinem ökologischen Fußabdruck verändern. (...)

Die Unterschiede zwischen den Schätzungen sind groß. Wissenschaftler sind sich einig, dass man tatsächlich noch nicht alles über die Klimagasemissionen der

Lebensmittelproduktion weiß und diese auch teilweise für ein Produkt stark variieren. Das liegt unter anderem daran, dass manche Ökobilanzen nicht den ganzen Wertschöpfungsprozess mitkalkulieren. Je nachdem, wie man die Systemgrenzen setzt, kommt man etwa für Rindfleisch auf Werte zwischen 11 und 110 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Kilogramm Fleisch, wie ein britisch-australisches Forscherteam im Jahr 2016 gezeigt hat.

Vor allem so genannte Landnutzungseffekte werden erst seit zehn Jahren systematisch in Ökobilanzen einbezogen. »Das heißt, man berücksichtigt, ob und wieviel für den Anbau von Futterpflanzen Primärwälder gerodet oder Weiden umgebrochen wurden«, sagt Toni Meier, Agrar- und Ernährungswissenschaftler an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg. Dies ist wichtig, weil Moore, Urwälder und Wiesen als Klimasenken gelten, also Treibhausgase speichern. Eine 2018 erschienene Studie der University of Oxford zeigte, dass die Haltung von Rindern auf abgeholzten Flächen zwölfmal mehr Treibhausgase emittiert und 50-mal mehr Fläche benötigt als die Haltung auf natürlichem Weideland. Weltweit sind 70 Prozent der Agrarflächen Weideland. Insgesamt sind 37 Prozent der eisfreien Flächen Agrarflächen, während 29 Prozent aus Wäldern bestehen. Laut der Umweltorganisation WWF importiert jedoch allein Deutschland landwirtschaftliche Erzeugnisse von 55 000 Quadratkilometern einst bewaldeter Flächen, insbesondere Soja als Futtermittel in der Fleischerzeugung.

Die Klimabilanz der meisten Lebensmittel ist bekannt. Trotz der teilweise großen Schwankungen in den Ökobilanzen halten die meisten Wissenschaftler die Daten für ausreichend, um eine klare Tendenz zu erkennen. Unstrittig ist, dass Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse einen kleineren Klimafußabdruck hinterlassen als tierische Produkte. ....Insgesamt geht der Weltklimarat davon aus, dass 21 bis 37 Prozent der weltweiten Treibhausgase auf das Konto der Lebensmittelproduktion gehen. Wer weniger Fleisch isst, kann also durchaus seinen ökologischen Fußabdruck verringern. So zeigte kürzlich eine Studie im Magazin »Science«, dass ohne eine Neuausrichtung der Lebensmittelproduktion die Pariser Klimaziele nicht erreicht werden können. Dennoch verbraucht ein einziger transatlantischer Flug mit 1600 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalenten weit mehr als ein nicht optimaler Speiseplan. Es gibt also viele Schrauben, an denen man drehen kann.(...)

Sicher ist, dass die EAT-Lancet-Empfehlungen nur als Richtwerte fungieren können. Die einzelnen Länder müssten diese nun für sich anpassen. In den USA müsste sich etwa der Fleischverzehr um mehr als 85 Prozent verringern. In afrikanischen Ländern dagegen wird derzeit ein Siebenfaches der empfohlenen Menge an stärkereichen Pflanzen wie Maniok konsumiert. In vielen Ländern müssten die Menschen ihre Ernährungsgewohnheiten also radikal verändern, um den Vorgaben der Planetary Health Diet zu entsprechen. Zudem bräuchte es ökonomische Veränderungen, damit sich die Menschen in Entwicklungsländern den Speiseplan auch leisten könnten.(...) Momentan sei die Verantwortung stark auf das Individuum verlagert, und das sei nicht zielführend.

### **Fragen:**

1. Welche Zahlen zum Klimaeffekt von Fleisch werden genannt?
2. Welche Argumente sprechen gegen die planetary health diet?
3. Wie könnte eine klimafreundliche Ernährung in armen Ländern umgesetzt werden?