

Nachhaltige Ernährungsempfehlungen



Länderspezifisch versus global

Die **DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“** und der **DGE-Ernährungskreis** wurden in ihrer aktuell gültigen Fassung im März 2024 von der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.** (DGE) veröffentlicht. Die Ableitung basiert auf einem mathematischen Optimierungsmodell, das neben der Nährstoffversorgung auch Gesundheits- und Umweltaspekte sowie den in **Deutschland** beobachteten Verzehr berücksichtigt. In der Kommunikation liegt der Fokus auf den grundlegenden qualitativen Kernbotschaften, wie z. B. „pflanzenbetont essen“.

Die **Planetary Health Diet (PHD)** der **EAT-Lancet-Kommission**, bestehend aus Wissenschaftler*innen aus verschiedenen Fachgebieten und Ländern, wurde 2019 entwickelt und 2025 aktualisiert. Diese **globale Referenzernährung** zeigt auf, wie die zukünftige **Weltbevölkerung** von 9,6 Milliarden Menschen im Jahr 2050 innerhalb der planetaren Grenzen mit einer gesundheitsfördernden und gerechten Ernährung versorgt werden kann. Dabei ist eine flexible Anpassung der Lebensmittelauswahl hinsichtlich verschiedener Kulturen, Ernährungsmuster sowie Traditionen vorgesehen.

Gemeinsamkeiten

- Pflanzenbetonte Ernährungsweisen, überwiegender Anteil pflanzliche Lebensmittel
- Fokus auf Gesundheits- und Umweltauswirkungen
- Bevorzugt Vollkornprodukte und Öle mit ungesättigten Fettsäuren
- Einschränkung gesättigter Fettsäuren, stark verarbeiteter Lebensmittel sowie Zucker und Salz

Was sind die wesentlichen Unterschiede?



Kategorie	DGE-Empfehlungen	Planetary Health Diet (PHD)
Zielgruppe	Gesunde Erwachsene in Deutschland im Alter von 18 bis 65 Jahren	Globale Bevölkerung ab 2 Jahren, angegebene Werte für Erwachsene
Nährstoffzufuhr	Grundlage: DGE/ÖGE Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	Grundlage: durchschnittlicher Nährstoffbedarf nach EFSA und NASEM
Ernährungsweise	Mischkost	Mischkost, weitere Berechnungen für pescetarische, vegetarische und vegane Ernährung
Durchschnittliche Energiezufuhr	2 029 kcal/Tag	2 400 kcal/Tag
Lebensmittelgruppen^a	Wissenschaftliche Grundlage DGE FBDG^b [g/d]	Referenzernährung PHD^c [g/d]
Getränke	1 144	k. A.
Obst und Gemüse	606	500 (300-900) ^d
Nüsse und Hülsenfrüchte	22	125 (0-225)
Getreide (-produkte), Kartoffeln	346	260 (210-310)
Öle und Fette	23	51 (20-98)
Milchäquivalente	394	250 (0-500)
Fleisch, Fisch und Eier	73	90 (0-215)
„Extras“	nicht mehr als 8 En% für diskretorische Lebensmittel (z. B. Softdrinks, Süßigkeiten) ^e	Zucker (zugesetzt oder frei) 30 (0-30) Natrium <2

EFSA: Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit; NASEM: National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine

^a Unterschiede in der Zuordnung in die jeweiligen Lebensmittelgruppen, sodass ein direkter Vergleich an manchen Stellen schwierig ist

^b Lebensmittelgruppen entsprechen Szenario 2, Modellvariante 3 aus der Berechnung des mathematischen Optimierungsmodells; Schäfer, ACS et al.: Wissenschaftliche Grundlagen der lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland – Methodik und Ableitungskonzepte. Ernährungs Umschau 3 (2024) M158–M166

^c Rockström, J et al.: The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. The Lancet 406 (2025) 1625–1700

^d inkl. Algen

^e Die Begrenzung der freien Zucker auf max. 10 En% und Natrium auf max. 2,4 g erfolgte innerhalb der Berechnung durch das Optimierungsmodell



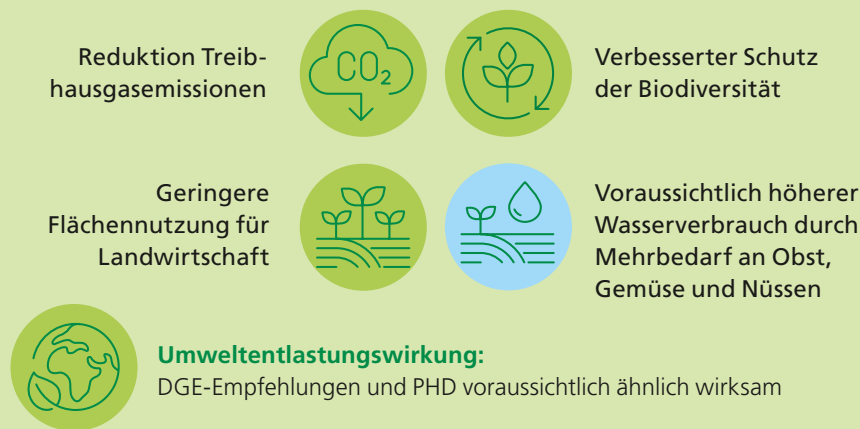
Einordnung der PHD für Deutschland



- **Höhere Energiezufuhr (PHD):**
kritisch für Industrieländer mit hohem Anteil an Übergewicht und Adipositas in der Bevölkerung
- **Nährstoffversorgung:**
vulnerable Gruppen möglicherweise gefährdet → evtl. Versorgung mit essenziellen Nährstoffen kritisch (z. B. **Calcium, Eisen, Vitamin B₁₂, Jod**)
- **Breite Übereinstimmungen:**
beide FBDGs ähnliche Verzehrsmengen, einige Unterschiede lassen sich zum Teil durch die unterschiedliche Energiezufuhr und kulturelle Unterschiede erklären
- **Umweltaspekte:**
in der Überarbeitung werden regionale Unterschiede der Umweltwirkungen der Lebensmittelproduktion berücksichtigt
- **Kommunikation:**
PHD nicht von offiziellen Institutionen beauftragt, enthält keine verbraucherorientierten Botschaften oder Aussagen zu weiteren Lebensstilinterventionen

Was bewirken nachhaltige Ernährungsempfehlungen für die Umwelt?

Erste Abschätzungen im Auftrag des Umweltbundesamtes (UBA) indizieren, dass nachhaltige Ernährungsempfehlungen (DGE und PHD) einen effektiven Beitrag zur Umweltentlastung gegenüber der derzeitigen durchschnittlichen Ernährungsweise in Deutschland leisten können:



Weiterführende Informationen:



UBA – Vorläufige Abschätzung des Umweltentlastungspotenzials
→ www.umweltbundesamt.de

Ausblick

- DGE-Empfehlungen sind an die **nationalen und kulturellen Gegebenheiten** angepasst

Was sind lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen?

Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen, oft auch als FBDG (**Food-Based Dietary Guidelines**) abgekürzt, sind **evidenzbasiert** abgeleitete Ernährungsempfehlungen zu Lebensmitteln oder Lebensmittelgruppen. Ziel ist eine ausreichende **Nährstoffversorgung** sowie **Prävention chronischer Erkrankungen** in der Bevölkerung. Immer häufiger werden auch Aspekte wie Nachhaltigkeit und Lebensmittelsicherheit berücksichtigt.

FBDGs werden in der Regel durch **Fachorganisationen** herausgegeben. Sie sind auf die **kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen** Gegebenheiten eines Landes zugeschnitten und enthalten oftmals **leicht verständliche Botschaften** und Visualisierungen.

Weiterführende Informationen:



Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO)
→ www.fao.org

Weitere Informationen:

- DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ → www.dge.de
- Wissenschaftliche Grundlagen und Links → www.dge.de/fbdg

- Die PHD ist eine **globale Empfehlung**. In ihrer Aktualisierung geht sie stärker auf regionale Unterschiede bezüglich der Umweltauswirkungen sowie Ernährungsgewohnheiten einzelner Länder und soziodemographischer Gruppen ein
- Langfristig leisten die PHD und die DGE-Empfehlungen wichtigen Beitrag in Richtung eines **zukunftsweisenden**, stärker pflanzenbetonten **Ernährungssystems**
- Zentrale Herausforderung bleibt die **praktische Umsetzung** einer gesundheitsfördernden, nachhaltigen und gerechten Ernährung in der Bevölkerung, die tatsächlichen Ernährungsgewohnheiten weichen erheblich von Empfehlungen ab
- **Zusammenwirken** verschiedener Akteure aus Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft könnte eine schrittweise Annäherung ermöglichen
- Flächendeckende Anwendung der **DGE-Qualitätsstandards** in der **Gemeinschaftsverpflegung** könnte entscheidenden Beitrag leisten

