Factsheet

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)** wurde 2019 als **globales Konzept** für eine gesundheitsfördernde Ernährung innerhalb der planetaren Grenzen entwickelt. Die **EAT-Lancet-Kommission,** bestehend aus rund 30 Wissenschaftler*innen aus 16 Ländern, zeigt auf, wie die zukünftige **Weltbevölkerung** von 10 Milliarden Menschen im Jahr 2050 innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde mit einer gesundheitsfördernden Ernährung versorgt werden kann. Die PHD ist als eine globale Referenzernährung entwickelt worden, um so als Orientierung für **nationale lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen (FBDG)** genutzt zu werden.

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

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
Nährstoffzufuhr	Grundlage: DGE/ÖGE Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	Grundlage: gemittelte Referenzwerte der WHO
Ernährungsweise	Mischkost	Mischkost vegetarisch und vegan möglich (durch Spannen in den Lebensmittelmengen)
Durchschnittliche Energiezufuhr	2 029 kcal/Tag	2 500 kcal/Tag
Lebensmittelgruppen[a]	**Wissenschaftliche Grundlage DGE FBDG[b] [g/d]**	**Referenzernährung PHD[c] [g/d]**
Getränke	1 500	k. A.
Obst und Gemüse	606	500 (300-900)
Nüsse und Hülsenfrüchte	18	125 (25-225)
Getreide (-produkte), Kartoffeln	345	282 (232-282)
Öle und Fette	23	51,8 (20-91,8)
Milch und Milchprodukte	394	250 (0-500)
Fleisch, Fisch und Eier	73	84 (0-211)
„Extras"	nicht mehr als 8 En% für diskretorische Lebensmittel (z. B. Softdrinks, Süßigkeiten)	Zucker 31 (0-31)

[a] Unterschiede in der Zuordnung in die jeweiligen Lebensmittelgruppen, sodass ein direkter Vergleich an manchen Stellen schwierig ist
[b] DGE Szenario 2, Modellvariante 3, Grundlagen Berechnung mathematisches Optimierungsmodell
[c] Willet W, Rockström J, Loken B et al.: Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 393 (2019) 447-492

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 B_{12}**)
- **Breite Übereinstimmungen:** beide FBDG ähnliche Verzehrmengen, einige Unterschiede lassen sich zum Teil durch die unterschiedliche Energiezufuhr und kulturelle Unterschiede erklären
- **Umweltaspekte:** regionale Unterschiede der Umweltwirkungen bleiben unberücksichtigt, diese können stark variieren
- **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:

Reduktion Treibhausgasemissionen

Verbesserter Schutz der Biodiversität

Geringere Flächennutzung für Landwirtschaft

Voraussichtlich höherer Wasserverbrauch durch Mehrbedarf an Obst, Gemüse und Nüssen

Umweltentlastungswirkung:
DGE-Empfehlungen und PHD voraussichtlich ähnlich wirksam

Was sind FBDG?

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.

FBDG 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:

Weltgesundheitsorganisation (WHO) → www.who.int
Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) → www.fao.org

Ausblick

- PHD erhielt große **internationale Aufmerksamkeit**, kann als globale Empfehlung nicht die regionalen Unterschiede der **Umweltauswirkungen** berücksichtigen
- DGE-Empfehlungen sind an die **nationalen und kulturellen Gegebenheiten** angepasst
- Langfristig leisten die PHD und die DGE-Empfehlungen wichtigen Beitrag in Richtung eines **zukunftsweisenden,** stärker pflanzenbetonten **Ernährungssystems**
- Zentrale Herausforderung bleibt die **praktische Umsetzung** in der Bevölkerung, tatsächliche 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

Art.-Nr. D140000, 1. Auflage © DGE 2025

Weitere Informationen:

- DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken" → www.dge.de
- UBA – Vorläufige Abschätzung des Umweltentlastungspotenzials → www.umweltbundesamt.de
- Interpretationshilfe FBDG Forschung → www.dge.de