

EAT

Gesünder essen und damit auch noch die Welt retten

MAXIMAL 35 GRAMM rotes Fleisch, kaum sonstiges tierisches Eiweiß, wenig stärkehaltige Knollen, viel Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte: Mit dieser radikalen Diät will die EAT-Lancet-Kommission nicht weniger, als die Welt vor der Klimakatastrophe bewahren und gleichzeitig mehr als zehn Millionen Todesfälle pro Jahr vermeiden, die durch Fehl- bzw. Mangelernährung bedingt sind. Die gegenwärtigen Ernährungsgewohnheiten würden nicht nur die Krankheitslast erhöhen, sondern durch Treibhausgase das Klima, durch Düngemittel die Biodiversität und durch Wasser- und Landverbrauch die Stabilität des Ökosystems gefährden, postulieren die 30 führenden Wissenschaftler, die für die Mitte Jänner in der Fachzeitschrift „The Lancet“ publizierte Studie verantwortlich zeichnen. Um bis 2050 die Umstellung auf eine nachhaltige Lebensmittelproduktion zu schaffen, wären massive Umstellungen in der Landwirtschaft ebenso nötig wie in den Essgewohnheiten. „Die Studie ist ein Hammer“, zeigte sich Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE), bei einer Pressekonferenz beeindruckt. Die Politik müsse dringend Maßnahmen setzen.

doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

So sieht der Muster-Teller der EAT-Lancet-Kommission aus: viel Gemüse, Kalorien vor allem aus Vollkorn und Eiweiß aus Hülsenfrüchten

