



## 1. UKL-NACHHALTIGKEITSWOCHE

### VERANTWORTLICHE FÜR NACHHALTIGKEIT - AG ERNÄHRUNG -

**Unsere Vision: eine Ernährungskampagne zur planetaren Ernährungsweise durch die Verantwortlichen für Nachhaltigkeit des Uniklinikums Leipzig und der PAN-Hochschulgruppe Leipzig.**

Wer sind wir?

Ein Bündnis aus zwei Leipziger Arbeitsgruppen mit Mitwirkenden aus dem medizinischen Sektor. Unser gemeinsames Ziel ist Aufklärungsarbeit über gesunde und nachhaltige, klimafreundliche Ernährung

Die Verantwortlichen für Nachhaltigkeit des UKL sind durch das Aktionsbündnis Health for Future entstanden. Sie beschäftigt sich mit den Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gesundheit und den Möglichkeiten, die Arbeitsweisen und -prozesse am UKL nachhaltiger und ressourcenschonender zu gestalten. Die Leipziger Hochschulgruppe von PAN (Physicians Association for Nutrition) setzt sich dafür ein, die präventive und therapeutische Wirkung unserer täglichen Ernährung im klinischen Alltag zu nutzen und somit die Ernährungsmedizin bedeutsamer zu machen.



#### Die Planetary Health Diet für die Hosentasche

Empfohlene Menge in Gramm pro Tag (möglicher Spielraum)		Beispielportionen
<b>Fleisch</b>	Rind/Schwein: 15 (0-30) Geflügel: 30 (0-60)	1 Steak + 2 Hähnchenschenkel in 14 Tagen
<b>Fisch</b>	30 (0-100)	1 Fischgericht pro Woche
<b>Eier</b>	13 (0-25)	1 Ei pro Woche
<b>Milch</b>	250 (0-500)	1 Glas Milch pro Tag oder 1 St. Käse pro Woche
<b>Getreide</b>	230	1 Teller Nudeln + 2 Scheiben Brot
<b>Kartoffeln</b>	50 (0-100)	1 Kartoffelgericht pro Woche
<b>Obst</b>	200 (100-300)	1 Apfel + 1 Hand voll Beeren
<b>Gemüse</b>	300 (200-600)	1 Salatteller
<b>Hülsenfrüchte</b>	75 (0-100)	1 Teller Linsensuppe oder 1 Liter Sojamilch
<b>Nüsse/Samen</b>	50 (0-75)	Etwa 1 Hand voll Nüsse/Samen pro Tag
<b>Fett/öl</b>	gesättigt: 12 (0-12) ungesättigt: 40 (20-80)	2 EL Pflanzenöl + 5 Walnüsse + 5 St. Schokolade
<b>Zucker</b>	30 (0-30)	1 Glas Saft oder 4 Schokokekse

#### Die Planetary Health Diet

Die „Planetare Ernährung“ hat als eine Ernährungsform das Ziel, die persönliche Gesundheit zu fördern und gleichzeitig für Natur und Umwelt und damit auf lange Sicht für unsere Mitmenschen eine verträgliche CO<sub>2</sub>-Bilanz zu bieten. Entwickelt wurde sie von 37 global führenden Wissenschaftlern, die sich für den Erhalt unseres Planeten einsetzen.

Kurz gesagt bedeutet dies, im Alltag überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse zu verzehren. Milchprodukte nur in Maßen und Fleisch – insbesondere rotes Fleisch – nur in sehr geringen Mengen zu konsumieren.

#### Was ändert sich im Vergleich zur klassischen „Ernährungspyramide“?

Kurz gesagt: Im Vergleich zur „klassischen gesunden“ Ernährung, die von der deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen wird, reduziert die „Planetare Ernährungsempfehlung“ die Menge an tierischen Produkten und ersetzt diese Proteine durch Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse. Dies kann den menschlichen Körper



zusätzlich vor Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Altersdiabetes und Übergewicht schützen und kann so manche Krebserkrankung unwahrscheinlicher machen.





## PLANETARY HEALTH DIET PLANETARE ERNÄHRUNGSWEISE

### Gewusst wie...?

Kaufen, kochen und essen Sie nachhaltig produzierte Lebensmittel

Kochen Sie mehr zu Hause. Nährstoffe können schonender zubereitet werden, Produkte aktiv ausgewählt und Abfälle reduziert werden.

Seien Sie sparsam mit Fleischkonsum. Obwohl Fleisch wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Eisen und Vitamin B12 enthält, kann ein übermäßiger Fleischkonsum Ihrer Gesundheit schaden. Versuchen Sie, pro Woche nicht mehr als 100 Gramm rotes Fleisch (Schwein, Rind oder Lamm), 200 Gramm Geflügel und 200 Gramm Fisch zu verzehren.

Unterstützen Sie regenerative landwirtschaftliche Projekte. Da Nutztiere für eine nachhaltige Landwirtschaft von zentraler Bedeutung sind, kann der Einkauf von Fleisch und Milchprodukten von Landwirten, die regenerative Landwirtschaft betreiben, gegen den Klimawandel wirken. Diese Art der Landwirtschaft trägt zur Kohlenstoffspeicherung im Boden bei, hält das Wasser von Schadstoffen fern und bietet Raum für das Gedeihen der lokalen Artenvielfalt.

### ...Sie Ihre Mahlzeiten nachhaltiger gestalten können?

Nutzen Sie die Vielfalt der Möglichkeiten und ernähren Sie sich abwechslungsreich.

Verschenden Sie nicht! Packen Sie Reste in Lunchboxen. Sie für die nächste Mahlzeit aufzubewahren ist gut für den Planeten und für Ihr Budget. Durch weniger Lebensmittelverschwendung müssen weniger Lebensmittel produziert werden, um die Welt zu ernähren, und der Planet kann geschont werden.

Stimmen Sie mit jedem Teller ab und entscheiden Sie sich bewusst für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Sie haben die Wahl

**Niemand ist perfekt  
Probieren Sie es im  
Kleinen mal aus!**

Essen Sie mehr Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

Nutzen Sie Pflanzen als Proteinquelle. Viele Pflanzen sind sowohl gesunde als auch nachhaltige Quellen für Nahrungsprotein. Versuchen Sie täglich 125 g Nüsse und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen zu sich zu nehmen.

Gehen Sie maßvoll mit Lebensmitteln um. Sich die Zeit zu nehmen, Mahlzeiten mit Familie und Freunden zu teilen und sich für die passende Portionsgröße zu entscheiden, sind zwei einfache Möglichkeiten, um zu vermeiden, mehr zu essen, als wir brauchen.

Planen Sie die Menüs für die kommende Woche. Dies spart Zeit und Geld und trägt zur Abfallreduzierung bei.

Bringen Sie die Artenvielfalt auf den Tisch. Kaufen Sie Lebensmittel von Landwirten und Einzelhändlern, die die Artenvielfalt unterstützen.

