

05/2015 | 1. April

## Weniger Fleisch auf dem Teller schont das Klima

### DGE unterstützt Forderungen des WWF nach verringertem Fleischverzehr

#### ■ Kurzversion:

(dge) Eine Umstellung des Ernährungsverhaltens kann erheblich zum Klimaschutz beitragen. Der World Wide Fund For Nature Deutschland (WWF) ging in einer Studie der Frage nach, welche Auswirkungen unsere Lebensmittelauswahl auf den globalen Ressourcenverbrauch sowie das Treibhauspotenzial hat. Insbesondere eine fleischbetonte Ernährung kann dazu beitragen, dass naturbelassene Regionen in Agrarland umgewandelt, die Artenvielfalt der Erde gemindert und wichtige Lebensräume zerstört werden, so die Studienergebnisse des WWF, die er am 1. April 2015 in Berlin vorstellte<sup>1</sup>. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) begrüßt die Offensive zum verringerten Fleischverzehr und spricht sich sowohl aus Gründen der Gesundheitsförderung als auch der Nachhaltigkeit für einen geringeren Verzehr von Fleisch, Fleischwaren und Wurst aus.

In der Klimabilanz pflanzlicher und tierischer Lebensmittel gibt es deutliche Unterschiede. Nahezu 70 % der Treibhausgasemissionen unserer Ernährung lassen sich auf tierische Lebensmittel zurückführen, auf pflanzliche Produkte dagegen nur etwa 30 %. Auch in der Nutzung der Agrarfläche, die für Ernährungszwecke kultiviert wird, zeigt sich ein ähnliches Bild: Nach Angaben des WWF dienen fast 70 % der Tiererzeugung, 30 % dem Anbau pflanzlicher Lebensmittel. Eine Ernährung mit mehr pflanzlichen Lebensmitteln würde dem Klimaschutz und der besseren Ausnutzung der landwirtschaftlichen Nutzfläche dienen. In der vollwertigen Ernährung nach den Empfehlungen der DGE stellen pflanzliche Lebensmittel die Basis dar. Die Bevorzugung von Gemüse und Obst sowie Getreideprodukten und Kartoffeln dient sowohl einer gesunderhaltenden als auch einer nachhaltigen Ernährung. Tierische Lebensmittel sollten in kleineren Portionen und möglichst fettarm den Speisenplan ergänzen.

Die Realität sieht allerdings anders aus: In Deutschland verzehren Männer über 1 000 g Fleisch, Fleischerzeugnisse und Wurstwaren pro Woche. Damit überschreiten sie deutlich den von der DGE zugrunde gelegten Orientierungswert von 300 bis 600 g pro Woche. Frauen liegen mit knapp 600 g pro Woche an der oberen Grenze. Von der wünschenswerten Menge von 400 g Gemüse pro Tag erreichen Männer und Frauen hingegen nur ein Drittel.

---

<sup>1</sup> WWF Deutschland: Das große Fressen. Berlin (2015)

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.

2 343 Zeichen (mit Leerzeichen)

#### ■ Hintergrundinformation:

Innerhalb der Lebensmittelgruppe Fleisch bestehen Unterschiede hinsichtlich der Klimarelevanz. So verursacht die Produktion von Fleisch von Wiederkäuern wie Rind, Schaf und Ziege deutlich höhere Emissionen als Geflügel- und Schweinefleisch. Weißes Fleisch wie Geflügel ist auch unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch von Rind, Schaf, Ziege oder Schwein. Denn mit erhöhtem Verzehr von rotem Fleisch und Fleischergzeugnisse steigt das Risiko für Darmkrebs. Geflügelfleisch, insbesondere aus ökologischer Erzeugung, ist daher nicht nur unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit, sondern auch aus gesundheitlicher Sicht zu bevorzugen.

Eine der Bedenken bei der Einschränkung von Fleisch lautet: Bekommen wir genügend Protein (Eiweiß), wenn wir den Fleischverzehr verringern? „Ja“, so die Antwort von Dr. Helmut Oberritter, Geschäftsführer der DGE. „Eine abwechslungsreiche Ernährung mit maximal 300 bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche liefert Protein sowie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge.“

Pflanzliche Proteine besitzen zwar eine geringere Konzentration an unentbehrlichen Aminosäuren, den Bausteinen, aus denen Proteine aufgebaut sind. Doch eine Kombination verschiedener Lebensmittelgruppen, wie Milch mit Getreide, Getreide mit Hülsenfrüchten, Milch mit Kartoffeln oder Ei mit Getreide kann die biologische Wertigkeit von pflanzlichen Lebensmitteln aufwerten. Insbesondere Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an hochwertigem pflanzlichen Protein. Sie lassen sich vielfältig in Mahlzeiten integrieren, nicht nur als Eintopf, sondern auch als Beilage, Salat, Suppe, Curry oder Auflauf. Werden Hülsenfrüchte über Nacht eingeweicht oder im Schnellkochtopf gegart, verringert sich die Garzeit. Mit weißen Bohnen, Kidneybohnen und Kichererbsen aus Konserven oder geschälten Linsen lassen sich im Nu wohlschmeckende und abwechslungsreiche Gerichte zubereiten.

Die DGE spricht sich in ihren 10 Regeln<sup>2</sup> für eine nachhaltige Ernährung aus. Diese beinhaltet nicht nur die Verringerung des Fleischkonsums zugunsten einer pflanzenbetonten Ernährung. Gemüse und Obst entsprechend ihrer Saison zu kaufen ist in der Regel klimafreundlich. Zudem sind während der Saison gekaufte Früchte häufig preiswerter und aromatischer. Auch ein geringer Energieaufwand in der Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln wirkt sich positiv auf die Klimabilanz aus. Daher sind nach Möglichkeit frische Lebensmittel bzw. Lebensmittel mit geringem Verarbeitungsgrad zu verwenden. Und letztendlich hat die zunehmende Mobilität, z. B. Autofahrten zur Einkaufsstätte, einen entscheidenden Einfluss auf das Klima. Deshalb ist es wünschenswert, den Einkauf nach Möglichkeit öfter zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto auf Wegen, die ohnehin zurückgelegt werden, zu erledigen oder große Einkäu-

fe zu realisieren, um die Anzahl der Einkaufsfahrten mit dem Auto zu verringern.

Die DGE hat sowohl die präventiven Aspekte zur Gesunderhaltung als auch die zur Nachhaltigkeit in ihren 10 Regeln und in den DGE-Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung<sup>3</sup> integriert.

5 488 Zeichen (mit Leerzeichen)

### **Kontakt**

---

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle C.Keller  
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [keller@dge.de](mailto:keller@dge.de)  
DGE-Pressinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)