



Die Verminderung von Lebensmittelabfällen und Hunger - Durch eine **pflanzenbasierte Ernährung**

VEGAN? Für die Umwelt?

Warum sollten wir auf Lebensmittel wie Milch, Käse, Eier & Fleisch verzichten und stattdessen **pflanzliche Alternativen** essen?

Wir schaden durch unsere Handlungen der Umwelt und sorgen damit für **Lebensmittelverschwendung**. Ein länderübergreifendes Problem! 1/3 der Lebensmittel landen noch vor dem Verzehr in der Mülltonne. Durch undichte Lieferketten und Verderb kommt es zu der **Verschwendung**, während andere Menschen hungern müssen. Dabei verbrauchen vor allem tierische Produkte unsere Rohstoffe wie Wasser oder Soja sehr schnell. Darunter leidet auch die **Umwelt** sehr. Künftig brauchen wir für den bevorstehenden Bevölkerungswachstum noch mehr Flächen für die **Nahrungsmittelproduktion**, sodass es nicht reicht, Lebensmittelverschwendung zu verringern. Auch Anbauflächen müssen besser genutzt werden, damit wir die immer größer werdende Nachfrage decken können. Mehr Feldfrüchte direkt zu verzehren anstatt an Tiere zu verfüttern gehört dazu. Allerdings denken viele Menschen, dass eine rein pflanzliche Ernährungsweise negative Auswirkungen auf unsere **Gesundheit** haben könnte. Die Studie von Shepon et al., 2018, kann jedoch vom Gegenteil überzeugen.

Gesundheit, Nährstoffe und Fakten

Die neuen Erkenntnisse der Studie widerlegen viele der Zweifel gegenüber der pflanzlichen Ernährung und zeigen die enormen Vorteile dieser auf. Denn die **Nährstoffaufnahme** variiert allgemein stark zwischen verschiedenen Ernährungsweisen. Wer bewusst isst, nimmt folglich auch genug Nährstoffe zu sich, egal ob rein pflanzlich oder nicht.

In der **Studie** wurde auch gezeigt, dass pflanzliche Alternativen generell ein Vielfaches an Eisen (2 bis 10x), Kalzium (3 bis 10x), und Zink (1 bis 2x) als tierische Lebensmittel bereitstellen. Jedoch gibt es auch Ausnahmen, beispielsweise ist Zink in Rindfleisch und Kalzium in Milch noch höher vorhanden. Der oft gefürchtete Eisenmangel bei einer rein pflanzenbasierten Ernährung ist daher nicht häufiger als bei einer Ernährungsform, die tierische Produkte beinhaltet. Proteine aus **Hülsenfrüchten wie Soja** sind zudem in der Lage, den Bedarf an essenziellen Aminosäuren zu decken. Sie liefern auch noch andere wichtige **Nährstoffe**. Also entsprechen die Ersatzprodukte in dieser Studie der Qualität der tierischen Produkte und übertreffen diese sogar.

Der Weg zum Erfolg

→ Wie wir gemeinsam vorgehen sollten!

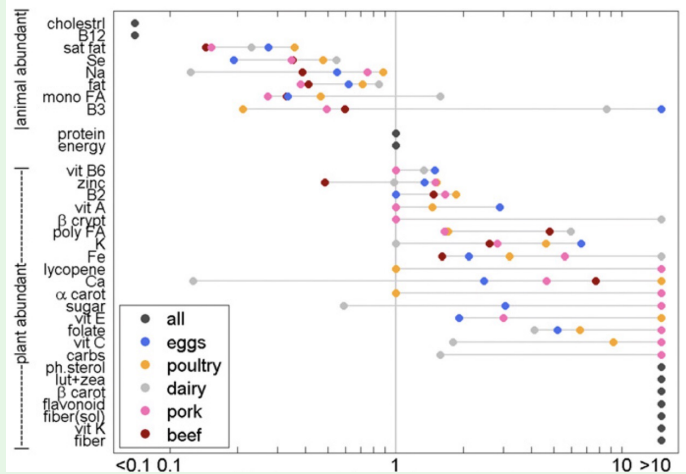
Wir müssen die Lebensmittelverluste **reduzieren**. Aber auch durch eine rein pflanzliche Ernährung könnten wir zwei bis sogar zwanzigmal so viele Nahrungsmittel gewinnen als bei der Tierfuttermittelproduktion. Außerdem können wir so alleine in den USA rund **350 Millionen Menschen** zusätzlich ernähren. Durch die pflanzlichen Ersatzprodukte entsteht ein Ausgleich in der Wirtschaft, da der Lebensmittelproduktionssektor wächst und Arbeitsplätze geschaffen werden. Mit der Umstellung tragen wir auch zur **Ernährungssicherheit** bei. Damit ist also schon viel gewonnen!



Mit der **richtigen Einstellung** können wir Mägen füllen, schützen unsere Umwelt und bieten eine Zukunft mit **weniger Sorgen**.

Sei so daher fair und lass uns **gemeinsam** handeln!

Nährstoffbereitstellung von Pflanzen und Tieren (Quelle: Shepon et al., 2018)



- Vergleich der Nährstoffbereitstellung durch von tierische Lebensmittel bzw. ihres pflanzlichen Ersatzes bei gleicher Protein- und Kalorien- („energy“) Bereitstellung.
- Die verglichenen Nährstoffe werden entlang der y-Achse angezeigt, die x-Achse zeigt das Verhältnis der tierischen und pflanzlichen Nährstoffgehalte an.
- Werte links bzw. rechts der vertikalen Gleichheitslinie (= Verhältnis tierisch zu pflanzlich 1:1) werden in den pflanzlichen Alternativen im Vergleich zu tierischen Nahrungsmitteln weniger bzw. häufiger bereitgestellt.
- Nährstoffe, die nur in Tieren (z. B. B12) oder Pflanzen (z. B. Ballaststoffe) vorkommen, werden ebenfalls mit kleiner 0,1 bzw. größer 10 angegeben