|  |
| --- |
| Qualitätshandbuch der Praxis Dr. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **CL Nachhaltige Mittagspause** |



Um alle Menschen dieser Erde bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren, ist eine grundlegende Veränderung unserer Ernährungsweise nötig.

Wissenschaftler haben mit dem Speiseplan„**Planetary Health Diet“** eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems geschaffen. Dieser Speiseplan schützt die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen.

Die richtige Ernährung weltweit kann ¼ der Treibhausgasemissionen der besonders schädlichen Treibhausgase Methan und Lachgas aus der Landwirtschaft senken und gleichzeitig zu einer gesünderen Lebensweise beitragen. Dies trägt wiederum deutlich zur Vermeidung zahlreicher viele sogenannter „Zivilisations-krankheiten“ wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Übergewicht bei und entlastet damit das Gesundheitssystem.

Überlegungen zum nachhaltigen Einkauf:

* Woraus besteht das gewünschte Produkt? (Fleisch oder Gemüse?)
* Wo wurde es hergestellt? Stammt die Ware aus Übersee? (In- oder Ausland?)
* Stammt die Ware aus Massentierhaltung?
* Gibt es nachhaltige Alternativen?
* Ist die Verpackung nachhaltig? (Plastik, zahlreiche Umverpackungen?)
* Kann auf die Verpackung ganz verzichtet werden?

Generelle Tipps:

* Wochenmärkte in die Einkaufsplanung mit einbeziehen
* Mittagspausenmahlzeiten am besten daheim vorbereiten. Auf Speisen „to go“ verzichten.
* Fleisch, Milch und Milchprodukte deutlich reduzieren (Verdauungsprozesse von Kühen, Schweinen usw. verursachen das Treibhausgas Methan)
* Lebensmittelabfälle reduzieren, bedarfsgerecht einkaufen
* Einkaufsweg zu Fuß oder mit dem Rad, Sammelbestellungen
* Energieeffiziente Spülmaschinen sind ressourcenschonender als Spülen von Hand. Spülmaschine grundsätzlich erst betätigen, wenn sie voll ist.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produkt** | **Nicht nachhaltige Variante** | | | **Nachhaltige Variante** | | | **Umstellung erfolgt** |
| **Quelle** | **Verpackung** | **Herkunft** | **Quelle** | **Verpackung** | **Herkunft** | **erledigt** |
| Brot, Brötchen, Backwaren | Discounter,  Backketten | Plastiktüten | Brotfabriken | (Bio-) Bäckerei | Eigener Brotbeutel  Hinweis: Brot in ein Küchentuch eingeschlagen hält länger als im Brotkasten. | Lokale Bäckerei, ggf. Bio? |  |
| Käse | Discounter | Plastikverpackung | Unklar | Bioladen, Markt, Käseladen  Hinweis: Käse deutlich reduzieren. | Wachsbeschichtete  Papierfolien  In manchen Städten werden eigene Behältnisse akzeptiert | Wenn möglich, regional |  |
| Wurst | Discounter | Plastikfolien | Unklar | (Bio-) Metzgerei  Hinweis: Fleisch deutlich reduzieren. Möglichst auf Rind und Schwein verzichten. | Beschichtete  Papierfolien  In manchen Städten werden eigene Behältnisse akzeptiert | Wenn möglich, regional |  |
| Milch | Discounter | Tetrapack | Massen-tierhaltung? | Bioladen  Hinweis: Milch deutlich reduzieren. Alternativ Hafer- oder Sojamilch nutzen. | Glasflaschen  Hinweis: nachhaltigere Variante konnte noch nicht zweifelsfrei ermittelt werden. | Wenn möglich, regional |  |
| Eier | Discounter | Pappkarton | Massen-tierhaltung? | Bio, nachhaltige Eierboxen  Hinweis:  <https://www.gut-wulksfelde.de/neu-im-hofladen-wiederverwendbare-eierboxen/>,  <https://prome-club.de/2022/02/25/eggs-to-go-organische-eierboxen-von-koziol/> | Eigene Transportbox zur Mehrfachverwendung | Wenn möglich, regional |  |
| Mineralwasser | Discounter,  Lieferdienste | Einweg-PET-Flaschen | Getränkefabrik | Leitungswasser,  ggf. mit Sodastream  Hinweis: deutliche Kosteneinsparungen. | Keine erforderlich | Wasserhahn |  |
| Süßigkeiten | Discounter | Kleinstportionen, einzeln verpackt in Plastiktüten | Süßwaren-Fabriken | Selbstgebackene Kuchen und Plätzchen | Metalldosen | Bio-Mehl, -eier etc. |  |
| Kaffee, Tee | Discounter | Alufolie, Plastikhüllen | Nicht fair gehandelte Ware | Bio- und Kaffeeläden,  Auf Öko-Siegel wie Fairtrade achten | Plastikfreie Verpackung ohne Alufolie; Gläser? | Fair bezahlte Hersteller |  |
| Obst | Discounter | Plastiknetze | Übersee | (Bio)-Obst, Markt  Hinweis: saisonales Obst kaufen. Verbraucht weniger Ressourcen (Wasser, Transport) | Saisonal, Wiederverwendbare Transportnetze/Taschen | Regionale Obstbauern |  |
| Gemüse | Discounter | Plastiknetze | Übersee | (Bio)-Gemüse, Markt  Hinweis: saisonales Gemüse kaufen. Verbraucht weniger Ressourcen (Wasser, Transport) | Saisonal, wiederverwendbare Transportnetze/Taschen | Regionale Gemüse-bauern |  |
| Softgetränke | Discounter | Dosen  Hinweis: enthalten einen hohen Zuckeranteil und künstliche Aromastoffe | Getränkefabrik | Obstsäfte mit Wasser mischen (Sodastream) | Flaschen | Bioladen |  |
| Marmeladen | Discounter | Metalldosen oder Gläser | Fabrik | Selbstgemachte Marmeladen  Hinweis: Marmeladen mit max. 3:1 Einmachzuckerzusatz herstellen. | Wiederverwendbare  Einmachgläser | Regionales Obst |  |
| Honig | Discounter  Hinweis: Ist meist kein echter Honig, sondern Reissirup | Plastikflaschen | Fabrik | Echter Imkerhonig vom Erzeuger | Glas | Lokale Imker  (gibt es auch in der Stadt) |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |

Weiter Infos beim Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Erstellt von:**  **Datum:** | **Geprüft von:**  **Datum:** | **Version:** | **CL Nachhaltige Mittagspause.docx**  **Seiten: 3** |

Version 1, Dr. Christina Hecker, Dr. Susanne Saha, AGN, 12.06.2023