

# Nachhaltige Ernährung für Klima und Gesundheit: Wo steht Deutschland?

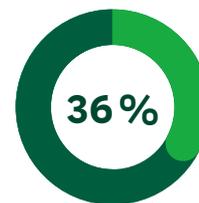
Übermäßiger Konsum und die Produktion von Fleisch und tierischen Lebensmitteln bringt die Umwelt an ihre Belastungsgrenzen und erhöht das Risiko für ernährungsbedingte körperliche Leiden und Erkrankungen.<sup>1,2</sup> Zu wenig Menschen essen täglich Obst sowie Gemüse und der wöchentliche Fleischkonsum übersteigt die empfohlene Menge etwa um das Doppelte.<sup>3,4</sup> Schon mit ein paar Anpassungen im Konsumverhalten schützt man die eigene Gesundheit und den Planeten. Eine stärker pflanzenbetonte Ernährung mit mehr Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ist hier zentral.<sup>5</sup> Oft gilt: Was gut für den Körper ist, ist auch gut für das Klima.

Wie stehen die Menschen in Deutschland zu klimaschonender Ernährung, was wissen sie darüber und aus welchen Gründen fällt ihnen eine Umstellung schwer?

Diese und weitere Aspekte untersucht eine vom AOK-Bundesverband in Auftrag gegebene repräsentative Forsa-Umfrage.<sup>6</sup>

## Nachhaltigkeit in der eigenen Ernährung ist für viele relevant

Einstellung zu Klimaschutz bei Ernährung,<sup>6</sup>  
Zustimmung „voll und ganz“ oder „eher“



geben an, ihr Essverhalten aufgrund der Klimakrise in den letzten Jahren verändert zu haben.

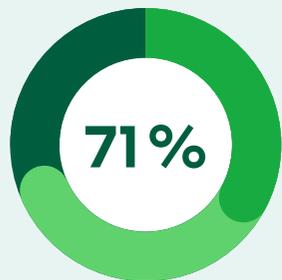


# Was weiß die Bevölkerung über nachhaltige Ernährung?

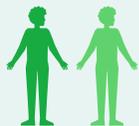
Das Bestreben, sich nachhaltiger zu ernähren, teilen zwar zwei Drittel der Befragten, doch beim Wissen zu einer nachhaltigen Ernährung und ihrer Grundlage, der pflanzenbetonten Ernährung, ist noch Luft nach oben. Von dem Begriff „klimaschonende Ernährung“ etwa hat jede vierte Person (28%) in Deutschland noch gar nicht gehört.<sup>6</sup>

## „Klimaschonende Ernährung“: So geläufig ist der Begriff in Deutschland

Bekanntheit des Begriffs,<sup>6</sup> in „ja, und wissen was damit gemeint ist“ und „ja, aber wissen nicht genau, was damit gemeint ist“



haben den Begriff schon einmal gehört.



Aber nur jeder Zweite davon (36%) weiß, was der Begriff aussagt.

Unsere Ernährung beeinflusst die Umwelt stark. So verursachen der Anbau von Tiernahrung, die Haltung von Tieren und auch die Herstellung, Verarbeitung sowie der Transport von Nahrungsmitteln massive Treibhausgasemissionen:

Etwa 30% der globalen Treibhausgasemissionen lassen sich auf das Ernährungssystem zurückführen. Und allein 14,5% werden durch die Tierhaltung verursacht.<sup>1</sup> Jede bewusste Entscheidung beim Einkauf kann also bereits einen positiven Einfluss auf die Umwelt haben.



## Viele schätzen die positive Wirksamkeit einzelner Verhaltensweisen nicht richtig ein

Wissen zu Verhaltensweise mit größtem Nutzen für das Klima<sup>6</sup>



Nur jeder Vierte (27%) weiß, dass ein reduzierter Konsum tierischer Lebensmittel wie Fleisch oder Milchprodukte in punkto Ernährung die effektivste Maßnahme mit der größten positiven Auswirkung für das Klima ist. Im Vergleich der Altersgruppen ist dieses Wissen mit großem Abstand am häufigsten bei den jüngsten Befragten vorhanden.<sup>6</sup>

44%

der 18- bis 29-Jährigen geben die richtige Antwort auf die Frage zur Verhaltensweise mit dem größten Nutzen für das Klima.

Über den größten Hebel in punkto Ernährung auf das Klima – eine rein pflanzliche Ernährung – denkt die Hälfte der Bevölkerung (54%), dass sie keine vollwertige Ernährung bieten könne. Tierische Lebensmittel enthalten zwar wichtige Nährstoffe wie Vitamin B<sub>12</sub>, das in pflanzlichen Lebensmitteln nicht vorkommt, aber einem möglichen Mangel aufgrund einer rein pflanzenbasierten Nahrung kann man durch die Zugabe eines Vitamin B<sub>12</sub>-Präparats gut vorbeugen.<sup>7</sup>

45%

wissen nicht, dass Milchalternativen wie z.B. Hafermilch klimafreundlicher sind als Kuhmilch. 31% der Bevölkerung halten diese Information sogar für falsch. Mehr als die Hälfte der Befragten (55%) schätzt die Aussage korrekterweise als richtig ein.<sup>6</sup> Nur ein kleiner Teil der Befragten von 18% bevorzugt klimaschonendere Milchalternativen wie z.B. Hafermilch gegenüber Kuhmilch.<sup>6</sup>



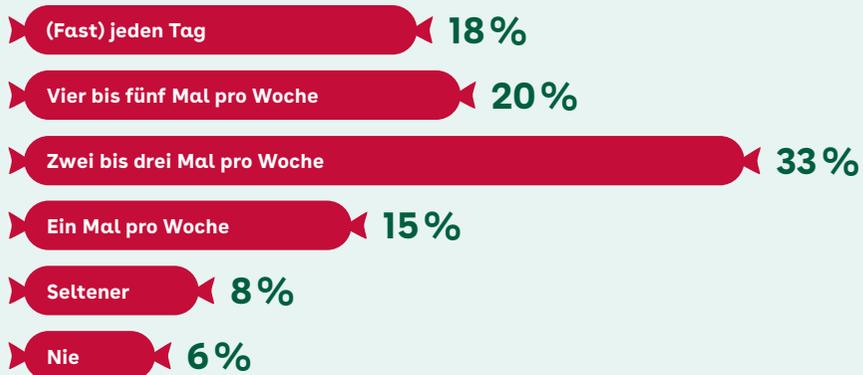
## Fleischverzehr

# Das ist mir Wurst? Deutschland und sein Fleischkonsum

Fleisch und Fleischprodukte wirken sich besonders negativ auf das Klima aus. In Deutschland werden sie nach wie vor zu häufig konsumiert:

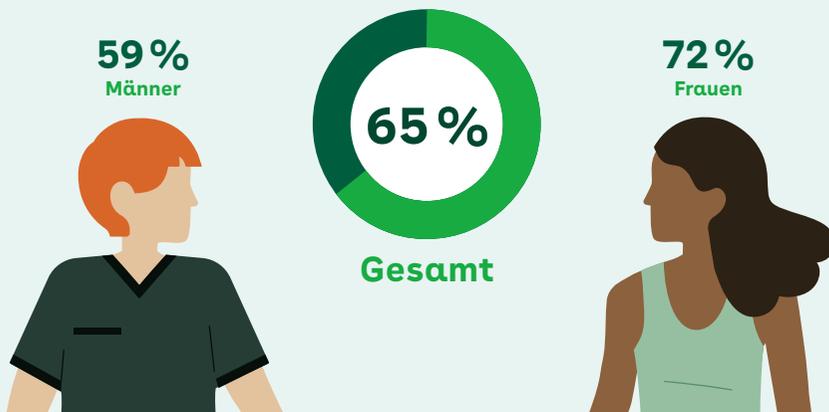
### So häufig kommen Fleisch und Fleischprodukte auf die Teller

Selbstangaben zur Häufigkeit des Fleischverzehr<sup>6</sup>



### Für die Mehrheit kommt mind. eine Reduktion ihres Fleischkonsums infrage

Angabe von Befragten, die Fleisch essen, Verzicht oder Reduzierung des Fleischkonsums,<sup>6</sup> Zustimmung „ja, reduzieren“



Für mehr als ein Viertel (29%) der Menschen, die grundsätzlich Fleisch essen, kommt es allerdings nicht infrage, weniger davon zu essen. Der am häufigsten genannte Grund, der dagegen spricht: Fleisch schmeckt und wird gerne gegessen. Das geben 76% der Menschen an, für die eine Reduktion oder ein Verzicht nicht infrage kommt. Erst mit großem Abstand werden die Gründe „Fleischgerichte sind Teil der Esskultur“ (38%), „Fleischersatzprodukte schmecken nicht“ (36%) und „Fleisch gehört zum Lebensstil“ (27%) genannt.<sup>6</sup>



### Fleisch: Hauptgericht oder Beilage?

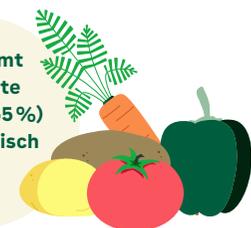
Fleisch sollte als ergänzende Beilage gesehen werden: Zwar enthält es viele Nährstoffe wie Eisen, Vitamin B<sub>12</sub> und sehr gut verwertbares Eiweiß. Aber für die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen reicht bereits eine Menge von **300–600 Gramm** pro Woche<sup>8</sup>, also etwa die Hälfte von dem, was Menschen in Deutschland durchschnittlich konsumieren.<sup>4</sup>

Den eigenen Eiweißbedarf kann man auch sehr gut durch **Hülsenfrüchte** decken. Ungefähr jeder Dritte (31%) isst schon vermehrt Bohnen, Linsen oder Erbsen, um den Körper mit Eiweiß zu versorgen.<sup>6</sup>

Beim Fleischkauf sollte man im Rahmen der Möglichkeiten auf das **Tierwohl-Siegel** auf der Packung achten, das in fünf Haltungsformen unterscheidet. Erfreulich: Fast drei Viertel (71%) der Fleischessenden achten laut eigener Aussage beim Einkauf von Fleisch schon auf entsprechende Tierwohlkennzeichnungen.<sup>6</sup>

*„Vegetarische und vegane Gerichte bringen Abwechslung und lockern meinen Speiseplan auf.“*

Dem stimmt jeder zweite Mensch (55%) zu, der Fleisch isst.<sup>6</sup>

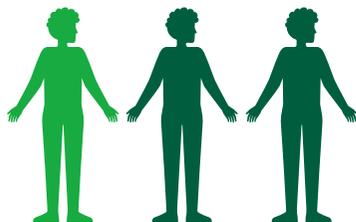
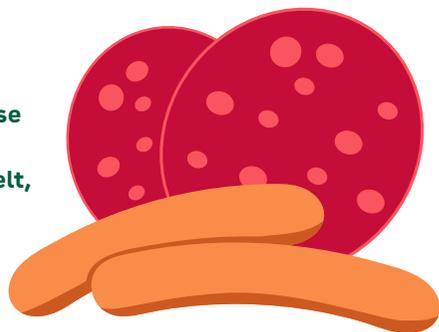


## Verbreitete Irrglauben rund um tierische Produkte wie Fleisch

Rund um den Konsum von Fleisch und die gesundheitlichen Auswirkungen verschiedener Ernährungsweisen gibt es noch viel Aufklärungs- und Informationsbedarf:

# 26%

halten es fälschlicherweise für richtig, dass es für die Gesundheit keine Rolle spielt, ob man verarbeitetes Fleisch oder verarbeitete Fleischersatzprodukte isst.<sup>6</sup>



18- bis 29-Jährige teilen diese Auffassung am häufigsten – jeder Dritte von ihnen glaubt das fälschlicherweise.

# 35%

Richtig ist: Verarbeitetes Fleisch wie z.B. Salami oder Schinken wird von der Krebsforschungsagentur der Weltgesundheitsorganisation als „krebserregend“ eingestuft, rotes Fleisch als „wahrscheinlich krebserregend“.<sup>9</sup> Für vegetarische Fleischalternativen konnte ein solcher Zusammenhang bisher nicht festgestellt werden.



Etwas weniger als ein Drittel der Befragten glaubt fälschlicherweise, dass nur tierische Produkte den Körper mit ausreichend Eiweiß versorgen können.<sup>6</sup>

## Politische Maßnahmen

# Ansätze für den Weg zu klimaschonenderer Ernährung

Eine Hilfestellung zum Erkennen von klimafreundlichen Lebensmitteln können entsprechende Kennzeichnungen und Siegel sein. Diese sind im Vergleich zu Nährwertkennzeichnungen wie dem Nutri-Score noch weniger verbreitet und vielen Menschen nicht geläufig: Zwei Drittel der Bevölkerung (68%) kennen Kennzeichnungen für klimafreundliche Lebensmittel wie den EcoScore oder den Planet-Score nicht.<sup>6</sup> Das Interesse an entsprechenden Kennzeichnungen besteht jedoch durchaus: Mehr als jeder und jedem Zweiten (56%) fehlt eine aussagekräftige Kennzeichnung

von klimafreundlichen Lebensmitteln, um gute Kaufentscheidungen treffen zu können.

# 76%

der Befragten finden, dass sich die Politik für eine verpflichtende und verständliche Lebensmittelkennzeichnung zum Klimaschutz einsetzen sollte.<sup>6</sup>



## Entscheidend für klimaschonende Ernährung:

Wie nachhaltig Lebensmittel sind – oder nicht –, wird auch durch die Länge und Komplexität der Lieferkette beeinflusst. Klimaschonende Lebensmittel leisten einen großen Beitrag am Klima- und Umweltschutz, da entlang der gesamten Produktions- und Lieferkette enorme Treibhausgasemissionen, Landflächen, Wasser und Transportwege eingespart werden. **Zentral sind:**



Regionale und saisonale Lebensmittel mit kurzen Lieferwegen,



der ökologische Anbau ohne Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln,



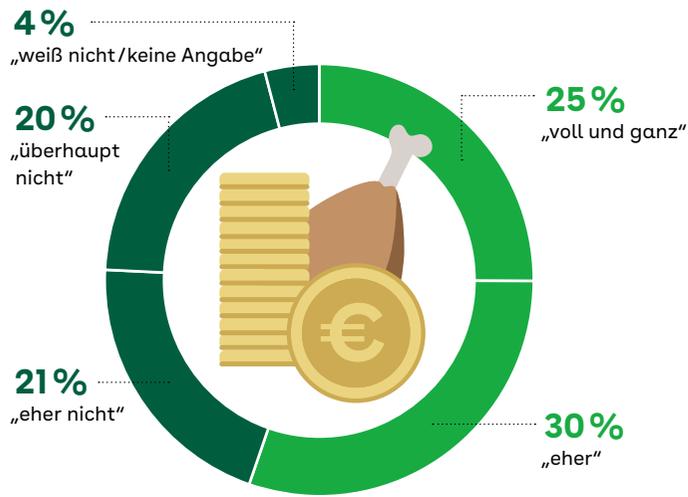
die Priorisierung von Obst und Gemüse anstelle von tierischen Produkten



und die Förderung von nährstoffreichen Nahrungsmitteln anstatt Monokulturen, von denen heute ein Großteil an Tiere verfüttert wird.<sup>5</sup>

## Die Hälfte der Bevölkerung meint, dass die Politik klimaschädliche Lebensmittel höher besteuern sollte

Meinung zu hypothetischen politischen Maßnahmen,<sup>6</sup> Zustimmung in „voll und ganz“, „eher“, „eher nicht“, „überhaupt nicht“ in Prozent



**„Die Politik sollte klimaschädliche Lebensmittel höher besteuern.“**

Geteilt zeigt sich die Meinung der Befragten auch bei stärkeren Anreizen für eine pflanzenbasierte Ernährung: Knapp die Hälfte (46%) meint, dass die Politik stärkere Anreize für eine pflanzenbasierte Ernährung schaffen sollte (19% geben "voll und ganz", 27% "eher" an), während 49% diesem Vorschlag eher nicht (29%) oder überhaupt nicht (20%) zustimmen.<sup>6</sup>



Der niedrigeren Besteuerung gesunder Lebensmittel als politische Maßnahme stimmen drei Viertel der Menschen in Deutschland eher oder voll und ganz zu.<sup>6</sup>

Mehr Informationen zu klimaschonender Ernährung und Tipps, wie diese einfach, schnell und günstig in den Alltag integriert werden kann, finden sich unter [aok.de/pk/thema/klimafreundliche-ernaehrung](https://aok.de/pk/thema/klimafreundliche-ernaehrung)



## Die Studien und Quellen:

- <sup>1</sup> Statista. (2022). Anteil der Ernährungsindustrie an den globalen Treibhausgasemissionen nach Bereich. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1325098/umfrage/klimarelevanz-weltweiter-ernaehrung/>
- <sup>2</sup> GBD 2017 Diet Collaborators (2019): Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet, Volume 393, S. 1968. [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(19)30041-8/fulltext)
- <sup>3</sup> Robert Koch-Institut (2021): Gesundheitliche Lage der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland – Ergebnisse der Studie GEDA 2019/2020-EHIS. In: Journal of Health Monitoring. [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/JoHM\\_03\\_2021\\_GEDA\\_2019\\_2020\\_EHIS.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/JoHM_03_2021_GEDA_2019_2020_EHIS.pdf?__blob=publicationFile)
- <sup>4</sup> Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2023). Bericht zur Markt- und Versorgungslage mit Fleisch 2023. S. 23, Bonn.
- <sup>5</sup> Rockstrom, W. et. al. (2019): Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. In: Lancet 2019/393, S. 447–492. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31788-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext)
- <sup>6</sup> Repräsentative Umfrage „Ernährung 2.0“ durch forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Online befragt wurden 1.508 zufällig ausgewählte Personen ab 18 Jahren in Deutschland. Erhebung: 24. November bis 06. Dezember 2023.
- <sup>7</sup> ProVeg International: Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel. <https://proveg.com/de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamin-b12-mangel-vorbeugen/>
- <sup>8</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/>
- <sup>9</sup> IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans (2018). Red Meat and Processed Meat. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, Volume 114, S.501. <https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans/Red-Meat-And-Processed-Meat-2018>

### Herausgeber

AOK-Bundesverband GbR  
Rosenthaler Straße 31  
10178 Berlin

[aok-bv.de](https://aok-bv.de)

© AOK 02/2024