



Nachhaltiger essen und trinken mit Milch und pflanzenbasierten Lebensmitteln

Warum wir eine nachhaltigere Ernährung brauchen



Seit Ende des 20. Jahrhunderts stößt die Welt an ihre natürlichen ökologischen Grenzen. Produktion und Konsum von Lebensmitteln sind ein wichtiger Verursacher des globalen Ressourcenverbrauchs. Sie beeinflussen beispielsweise die Biodiversität, die Frischwasserkapazitäten und die Landnutzung auf der Welt. Eine achtsamere Ernährung könnte die ökologischen Ressourcen schonen – und gleichzeitig einen positiven Einfluss auf die Gesundheit nehmen.^[1]

**„JEDES MAL, WENN WIR ESSEN UND TRINKEN,
ENTSCHEIDEN WIR, IN WELCHER WELT WIR LEBEN WOLLEN.“**

(Emmanuel Faber, früherer CEO von DANONE ^[2])

Was bedeutet der Begriff „nachhaltige Ernährung“?

Eine möglichst nachhaltige Ernährung ist eine Ernährung mit geringen Umweltauswirkungen, die zur Lebensmittel- und Ernährungssicherheit und zu einem gesunden Leben für heutige und künftige Generationen beiträgt. Sie schützt und respektiert die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, ist kulturell akzeptabel, zugänglich, wirtschaftlich fair und erschwinglich, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund und schont gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Ressourcen.^[3]

Mehr und mehr richtet sich der Fokus von Politik und Verbrauchern auch auf die Transformation der Agrar- und Lebensmittelwirtschaft. Laut statistischen Modellen trägt sie mit zirka 30 Prozent zu den weltweiten Klimaemissionen bei.^[4] Internationale und nationale Akteure des globalen Klimaschutzes haben verschiedene Maßnahmenpakete für die „Ernährungswende“ vorgelegt – mit sehr großen Herausforderungen an Wirtschaft, Politik und Verbraucher. Das bekannte Motto: „Global denken – lokal handeln“ ist somit *die* Zukunftsaufgabe unserer Tage.

Welche Meilensteine für eine nachhaltigere Ernährung gibt es?

Fachinstitutionen auf der ganzen Welt haben bis heute wichtige Meilensteine gesetzt, beispielsweise gibt es:

- die Leitlinien von World Health Organization und Food and Agriculture Organization ^[3, 5]
- die Planetary Health Diet der EAT-Lancet-Kommission ^[6]
- das Konzept zur Förderung einer nachhaltigen Ernährung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft ^[7]
- das Gutachten des Wissenschaftlichen Beirates für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz am BMEL ^[8]
- die Positionen zur nachhaltigeren Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. ^[9]

Deutschland hat sich zur Einhaltung dieser Nachhaltigkeitsstrategien verpflichtet, damit ein deutlicher Richtungswechsel in den Bereichen Konsum, Bildung, Landwirtschaft und Lebensmittelwirtschaft gelingen kann. „Eine umfassende Transformation der globalen Lebensmittelsysteme ist dringend notwendig“. ^[10] Auch DANONE orientiert sich an diesen Zielen.

Welche Richtung sollte die Welt in ihrer Ernährungsweise einschlagen?

Heute wird wesentlich mehr pflanzliche Kost empfohlen als aktuell konsumiert wird. Dies betrifft auch den deutschsprachigen Raum. Ganz gleich, um welche Ernährungsweise es sich handelt: Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Nüsse und Hülsenfrüchte bilden die Basis einer ausgewogenen Ernährung. Moderate Mengen tierischer Lebensmittel bieten eine hohe Nährstoffdichte. Deshalb können Milch und Milchprodukte täglich auf dem Speisezettel stehen. ^[11, 12] Der notwendige Übergang von tierischen auf pflanzliche Lebensmittel bringt mehr und mehr neue Le-

bensmittel auf den Plan. Den pflanzlichen Drinks, Joghurt- und Fleischalternativen geben Ernährungsexperten mehr Raum in ihren Empfehlungen als früher.



Sie empfehlen nun, was manche Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz schon länger tun: Tierisches durch Pflanzenbasiertes zu ersetzen. ^[13-15] Manches in dieser innovativen Warengruppe muss mit einigen Nährstoffen ergänzt werden. Mit der Anreicherung von Pflanzendrinks kann man – abhängig von der Rohstoffbasis – beispielsweise für milchähnliche Mengen an Eiweiß, Kalzium und anderen Nährstoffen sorgen.

Milch, Milchalternativen und alternative pflanzliche Drinks gehen in die Ernährungsmodelle als Lebensmittel, nicht aber als Getränk ein. Wer nachhaltiger trinken will, nutzt am besten Wasser, natürliches Mineralwasser oder ungesüßte Tees. ^[16, 17]

Welche Rolle spielen Milch und pflanzenbasierte Lebensmittel?

Verschiedene wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass nachhaltigeres Essen und Trinken viel Potential zur Verbesserung des Klima- und Gesundheitsschutzes haben. Systematische Reviews zeigen, dass es einen Unterschied für die Gesundheit oder auch die Umwelt macht, wie viele pflanzliche Lebensmittel wir täglich auswählen. Der vollständige Verzicht auf Fleisch, Ei, Milch und Milchprodukte wird aber nicht für die Allgemeinheit empfohlen: aufgrund der hohen Nährstoffgehalte tierischer Lebensmittel kann eine Nährstofflücke entstehen, die oftmals für den Konsumenten

nur durch die Unterstützung von Ernährungsexperten zu schließen ist.^[18] Deshalb ist die Kombination von Milch bzw. Milchprodukten mit pflanzenbasierten Lebensmitteln sinnvoll, um nachhaltiger zu werden. Die Auswahlmöglichkeiten aus einer großen Vielfalt unterschiedlicher Produkte sind heute größer denn je.

Mehr dazu unter (in Englisch):

<https://www.yogurtinnutrition.com/what-would-a-more-sustainable-diet-mean-for-you/>^[19]

KOMBINIEREN STATT ABLEHNEN

Im Vergleich zur Western Diet hat bereits eine flexitarische Ernährungsweise einen positiven Einfluss auf die Umwelt. Den meisten Menschen fällt es schwer, gänzlich auf Fleischprodukte zu verzichten und eine reine vegane oder vegetarische Ernährung anzustreben. Die Option, in geringen Mengen hochwertiges Fleisch zu konsumieren, ist für viele einfacher umsetzbar. Aber auch kleine Veränderungsschritte können in Summe auf Dauer einen großen Unterschied ergeben: Schon geschicktes Kombinieren einzelner Maßnahmen kann Positives für Gesundheit und Umwelt bewirken. Was kann man tatsächlich – in Zahlen beschrieben – durch eine Umstellung bewirken?

- Im Bereich der Gesundheit: In den meisten Ländern der Welt gibt es von den Fachinstitutionen Leitlinien

für gesunde Ernährung. In ihnen werden die Grundsätze der pflanzenbasierten Ernährung beschrieben und eine bestimmte Kalorienmenge pro Kopf und Tag empfohlen. Würden alle Menschen die Leitlinien der gesunden Ernährung einhalten, könnten sie gesundheitlich profitieren: Beispielsweise erhöht sich im statischen Modell die Wahrscheinlichkeit für ein längeres Leben um zirka sechs Prozent.

- Im Bereich der Umwelt: In ähnlicher Weise reduzieren solche Maßnahmen laut den statistischen Modellen auch die Klimaemissionen. Sich an die Leitlinien der gesunden Ernährung zu halten, senkt im statistischen Modell die Treibhausgase um 27 Prozent.^[20] Eine noch stärker pflanzenbetonte Ernährungsweise bringt weiteres Potential bei der Einsparung von Emissionen.

Welche Handlungspotentiale gibt es für jeden Einzelnen von uns?

Die allgemeinen Grundsätze für eine nachhaltigere Ernährung sind die Bevorzugung:

pflanzlicher Lebensmittel | ökologisch erzeugter Lebensmittel | regionaler und saisonaler Erzeugnisse | gering verarbeiteter Lebensmittel | fair gehandelter Lebensmittel | eines ressourcenschonenden Haushaltes | genussvoller und bekömmlicher Speisen.



Mit vielen kleinen Schritten und unkomplizierten Veränderungen lässt sich im Alltag schon viel bewirken. Hier sind einige Anregungen und Tipps, nachhaltiger zu essen und zu trinken.

Genussvoller?

- Mehr Zeit zum Genießen nehmen
- Passende Orte zum Essen und Trinken auswählen
- Neue Lebensmittelvielfalt kennenlernen
- Kein Zwang zu Unbeliebtem
- In Gemeinschaft einkaufen, kochen und essen
- Schmackhafte Lebensmittel und Speisen empfehlen

Pflanzlicher?

- Tierisches ab und zu durch Pflanzliches ersetzen
- Mehr Obst, Gemüse, Nüsse, Samen nutzen
- Brot (ggf.: Vollkornbrot), Getreide als Basislebensmittel einsetzen
- Die Vielfalt von Rezepten mit Hülsenfrüchten ausprobieren
- Außer Haus öfter vegetarische oder vegane Gerichte auswählen



Ökologischer?



- Mehrzahlungsbereitschaft überdenken: Ist ein höherer Preis für Bio-Produkte individuell tragbar?
- Im Supermarkt öfter mal ökologische Alternativen berücksichtigen
- Auf offizielle Biokennzeichnung achten
- Höhere Fleischpreise durch selteneren Verzehr ausgleichen
- Lieferdienste mit Verpackungsaufwand hinterfragen

Saisonal? Regionaler?

- Im Supermarkt „Regionalflächen und -regale“ beachten
- Regelmäßig Wochen- und Bauernmärkte nutzen
- Regional- und Direktvermarktung ausnutzen (z.B. Hofläden)
- Saisonkalender besorgen und neue Gerichte nach Saison ausprobieren
- Obst- und Gemüsebox vom Landwirt um die Ecke bestellen



Weniger verarbeitet?

- Frisches – v.a. Gemüse und Obst – essen oder trinken
- Weniger rotes und verarbeitetes Fleisch essen
- Fermentierte oder nur kurz erhitzte Lebensmittel nutzen
- Wieder mehr Grundnahrungsmittel einkaufen und selbst zubereiten
- Wasser / natürliches Mineralwasser trinken



Fairer?



- Offizielle faire Kennzeichnungen nutzen
- Kennzeichnung der Tierhaltungsstufen berücksichtigen
- Vielfalt an Einkaufsstätten nutzen
- Über Herkunft der Waren informieren

Sparsamer?

- Nicht zu viel einkaufen (z.B. vorher Einkaufszettel schreiben)
- Maßvoller mit Kalorien umgehen (v.a. beim Naschen zwischendurch)
- Angemessene Portionsgrößen nutzen
- Große Gebinde mit anderen teilen (z.B. mit Freunden oder Nachbarn)
- Die Großeltern nach „Spar-Rezepten“ fragen
- Reste von Speisen einfrieren
- Vermeidbare Reste reduzieren (z.B. sparsam schälen)
- Bei Bedarf auf energiesparende Küchengeräte umsatteln



Exzellenzbeispiele bei DANONE

Jenseits einer unternehmerischen Wirtschaftlichkeit auch der sozialen und ökologischen Verantwortung nachzukommen und nachhaltig zu wirtschaften, ist seit 50 Jahren tief im Unternehmen DANONE verankert. Seit 2017 ist auch alpro mit seinen pflanzenbasierten Produkten ein Teil von DANONE. Die im Jahr 2018 verabschiedeten DANONE 2030-Ziele stellen einen Meilenstein im Unternehmen dar. Sie basieren auf der Vision „**One Planet. One Health**“ und berücksichtigen die von den Vereinten Nationen erarbeiteten Ziele der Agenda für nachhaltige Entwicklung bis 2030. DANONE hat in dieser strategischen Unternehmensagenda neun langfristige Ziele benannt. Sie besagen unter anderem, dass sich DANONE für die Bewahrung der Ressourcen unseres Planeten einsetzt, die Gesundheit der Menschen positiv beeinflussen und die anstehenden Veränderungen der Ernährungswende mit seinen Partnern unterstützen will. Heute gibt es ein intensives internationales und nationales Engagement, mit dem DANONE eine nachhaltigere Zukunft fördert. Drei deutschlandweite Beispiele zeigen dies:

Reduzierte Lebensmittelabfälle im gesamten Unternehmen

Die Vermeidung von Lebensmittelabfällen fängt bereits beim Produktionsprozess an. So blieben zum Beispiel bis vor wenigen Jahren Fruchtreste, die bei der Herstellung von Fruchtmasse anfielen, an den Wänden der Tanks hängen. Heute werden sie mithilfe technischer Verfahren der Grundmasse wieder zugeführt. So können nun pro Fruchtcontainer zirka 24 Kilogramm mehr Früchte für die Produkte verwendet werden. Bei rund 1.400 Containern im Jahr kommen ganze 33,6 Tonnen Früchte zusammen, die so vor Verlust gerettet werden können.

Neben dieser Maßnahme im Produktionsbereich, wird im Handelsbereich mit dem DANONE Online Clearance Sales-Shop auf technologische Innovation gesetzt. Über diesen Online-Shop bietet DANONE Produkte, die sonst verworfen werden müssten auf sicherem Weg und mit vergünstigten Kondi-

tionen an. Großabnehmer, Krankenhäuser oder Kantinen nutzen dieses Angebot gerne, wenn sie die Produkte sofort verbrauchen wollen



und ein geringeres Mindesthaltbarkeitsdatum akzeptieren können. Damit rettet das Unternehmen 30% mehr von seinen Produkten, die nur noch eine geringe Restfrische haben. Mit seinem Online Clearance Sales Shop gewann DANONE 2021 die Auszeichnung „Zu gut für die Tonne“ der Bundesregierung in der Kategorie Digitalisierung. Zusätzlich spendet DANONE Produkte mit einem verkürzten Haltbarkeitsdatum an die Tafeln, wo sie an hilfsbedürftige Menschen verteilt werden können.

Nutri-Score auf allen Produkten

Eine vereinfachte Orientierung bei Ernährungsentscheidungen zu geben ist eine weitere Dimension der Nachhaltigkeit. DANONE ist davon überzeugt, dass die Gesundheit von Mensch und Umwelt untrennbar zusammenhängen und geschützt werden müssen. Heute definieren Menschen auf der ganzen Welt neu, was nachhaltigere Ernährung für sie bedeutet. Die Ernährungsweise ist eine Möglichkeit zur sozialen Identifikation und zum Austausch geworden. Seit mehr als 25 Jahren überarbeitet DANONE die eigenen Produkte, in dem es Energie-, Fett- und Zuckergehalte schrittweise reduziert. DANONE informiert freiwillig auf der Verpackungsvorderseite über die Nährwertqualität, um die ausgewogenere Auswahl von Lebensmitteln zu erleichtern. DANONE hat als erstes deutsches Unternehmen auf seinen Produkten den Nutri-Score eingeführt. Dieser ist seit Anfang 2019 auf allen Produkten im Bereich Milchfrische und pflanzliche Alternativen zu finden. Durch umfassende Reformulierung – ohne den Einsatz zusätzlicher Süßstoffe – konnte der Nutri-Score teils verbessert werden. Es wurden aber auch Produkte mit ungünstigem Score aus dem Sortiment genommen.



B Corp-Zertifizierung

Bei DANONE ist der Grundgedanke, wirtschaftlichen Erfolg mit sozialer und ökologischer Verantwortung zu verbinden bereits tief verankert. Die aktuelle Zusammenarbeit mit der internationalen Non-Profit-Organisation B Lab ist ein Beispiel dafür. Das Unternehmen B Corp zertifiziert weltweit Zusammenschlüsse, die nach höchsten Sozial- und Ökologiestandards arbeiten und die diesbezügliche Transparenz und Verantwortlichkeiten erfüllen.



Ausführliche Informationen zur DANONE Milchfrische DACH und alpro B Corp-Zertifizierung finden Sie hier: <https://www.bcorporation.net/en-us/find-a-b-corp/company/danone-gmb-h>
<https://www.bcorporation.net/en-us/find-a-b-corp/company/alpro-alpro-sca>

Bis 2025 weltweit und bis spätestens 2023 in DACH wird eine B Corp-Zertifizierung für alle Kategorien erarbeitet. Das ist ein einzigartiges Vorhaben für ein Unternehmen dieser Größe. Die Kategorien Wasser, pflanzenbasierte Alternativen und Milchfrische haben bereits den Anfang gemacht. Somit werden fast drei Viertel des Umsatzes in DACH aus B Corp-zertifizierten Geschäftseinheiten generiert. B Corp ist ein weltweites Netzwerk von Firmen, die nicht mehr das beste Unternehmen *der* Welt, sondern das beste Unternehmen *für* die Welt sein wollen. Die B Corp-Zertifizierung zeigt transparent, wo man mit seinem sozialen und ökologischen Engagement sowie im Hinblick auf die Unternehmensführung steht. So wird DANONE immer besser darin, auf vielfältige Weise zum Wohle der Menschen und des Planeten beizutragen.

One Planet. One Health Auf diesem Weg realisiert DANONE derzeit, was einem Unternehmen möglich ist, um den Verbrauchern ein nachhaltigeres Produktangebot bereitzustellen. Mehr Informationen gibt es unter: <https://www.danone.de/nachhaltigkeit.html>



Quellenverweise:

1. Steffen W. et al. 2015 Science 347: 6223
2. www.danone.de/content/dam/danone-corp/danone-dach/danone-weltweit/Danone_Apropos03_2020.pdf
3. FAO 2010 https://cgspace.cgiar.org/bitstream/handle/10568/104606/Sustainable_diets_and_biodiversity.pdf?sequence=3&isAllowed=y
4. Steffen W et al 2015 Science 347: 6223
5. www.who.int/health-topics/sustainable-development-goals#tab=tab_
6. <https://eatforum.org/learn-and-discover/the-planetary-health-diet/>
7. www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/nachhaltiger-konsum/konzept-nachhaltige-ernaehrung.html
8. www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.html
9. www.dge.de/presse/pm/dge-veroeffentlicht-positions-papier-zur-nachhaltigeren-ernaehrung/
10. Willet W et al. 2019 Lancet January 16: 2
11. Serra-Majem et al. 2020 Int J Environ Res Public Health 17: 23
12. Willet W et al. 2019 Lancet (1) : 2
13. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-lebensmittelpyramide.html>
14. Deutsche Gesellschaft für Ernährung www.dge.de/fileadmin/public/doc/gv/publikationen/Milch-und-Milchprodukte-DGE-QST.pdf
15. Österreichische Gesellschaft für Ernährung www.oege.at/ernaehrung-von-a-z/vegetarische-ernaehrung-d39/
16. Deutsche Gesellschaft für Ernährung www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge
17. Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/
18. Peters S et al. 2018 www.researchgate.net/publication/325019280_Decreasing_the_environmental_footprint_of_our_diet_-_wrong_paradigm_'less_animal_more_plant-based'
19. www.yogurtinnutrition.com/what-would-a-more-sustainable-diet-mean-for-you/
20. Aleksandrowicz L et al. 2016 PLoS ONE 11(11)