

## Abstract Bachelor Thesis

Jahr: 2022

Name / Vorname: Rohrer Dominik

Betreuerin / Betreuer: Matthias Meier

Titel: Quantifizierung und Bewertung des ernährungsbedingten Umweltfussabdruckes.

Standortbestimmung der zukünftigen Bewohner/innen des «Urbanen Dorfes Webergut» in Zollikofen.

### Zusammenfassung:

Die Ernährung ist in der Schweiz für 28% der Umweltbelastung verantwortlich und somit der grösste Treiber aber auch Hebel in der Nachhaltigkeitsbetrachtung. Mit der 2019 erschienenen Planetary Health Diet (PHD) der EAT LANCET-Studie wurde erstmals eine Ernährungsempfehlung veröffentlicht, welche die Gesundheit von Mensch und Planet gleichermaßen berücksichtigt. Im Urbanen Dorf Webergut in Zollikofen soll eine nachhaltige Ernährung- und Wohnform mit dörflichen Strukturen im städtischen Kontext ermöglicht werden. Vor Einzug der ersten Bewohner/innen soll eine Standortbestimmung der aktuellen Ernährung dieser Personen erstellt werden. Es stellt sich folgende Forschungsfrage: Welche Differenz herrscht zwischen dem ernährungsbedingten Umweltfussabdruck der zukünftigen Bewohner/innen des Urbanen Dorfes Webergut und den Obergrenzen des Konsumkorridors der Planetary Health Diet?

Mittels eines Wiegeprotokolls erfassten 18 zukünftige Bewohner/innen des Urbanen Dorfes ihre Ernährung über vier bis fünf Tage. Die erhobenen Mengen wurden im Anschluss in die Lebensmittelkategorien der Planetary Health Diet eingeteilt. Pro Kategorie konnte ein Vergleich zwischen der tatsächlichen Ernährung und den Referenzwerten der PHD erstellt werden. Über alle Teilnehmenden wurde zudem ermittelt, welche Kategorien am häufigsten über- oder unterschritten wurden. Für diese Problemkategorien wurden mögliche Anpassungen ermittelt, welche sich vom globalen Kontext der Planetary Health Diet unterscheiden und Schweizer Gegebenheiten berücksichtigen.

Die meisten Überschreitungen bei 18 Teilnehmenden wurden in den Kategorien «Dairy Foods» (13), «Eggs» (11), «Beef, lamb» (9) und «Saturated Oils» (8) erkannt. Die meisten Unterschreitungen wurden in den Kategorien «Fish» (17), «Legumes» (14), «Nuts» (15) und «Unsaturated Oils» (13) erkannt. Weiter sind die Unterschreitungen bei «Whole Grains» (5) und «Vegetables» (7) erwähnenswert, da diese Lebensmittelgruppen die höchste Kalorienmenge resp. Gewichtsmenge in der Planetary Health Diet einnehmen. Eine Möglichkeit zur Anpassung an Schweizer Gegebenheiten wurden in der Kategorie «Dairy Foods» erkannt. Der hohe Konsum von Milchprodukten in der Schweiz könnte zu einem gewissen Teil mit einem niedrigeren Konsum von Fisch kompensiert werden. Während in der Schweiz die Milchverarbeitung traditionell stark verankert ist, wird ein Grossteil des verzehrten Fisches aus dem Ausland importiert. Bei der Kompensation des Fischanteils in der Ernährung müssen jedoch die mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Fisch mit anderen pflanzlichen Lebensmitteln, wie Nüssen oder Ölen ersetzt werden.

Das angewendete Wiegeprotokoll eignet sich als Methode zur Erhebung der Ernährung, ist jedoch aufwendig in der Protokollierung und Auswertung. Mit vorgegebenen Lebensmittellisten, bei der nur noch die konsumierte Menge angegeben werden muss, könnte der Aufwand für Protokollierende und Auswertende reduziert werden.

### Schlagwörter:

Planetary Health Diet, Weighed Food Records, Urban Future Lab