

Quantifizierung und Bewertung des ernährungsbedingten Umweltfussabdruckes der zukünftigen Bewohner/innen des Urbanen Dorfes "Webergut" in Zollikofen

Problemstellung & Ziele

Die zukünftigen Bewohner/innen des Urbanen Dorfes Webergut streben eine Ernährungsweise innerhalb der planetar verträglichen Grenzen an. Als Standortbestimmung vor Einzug in das Urbane Dorf soll die aktuelle Ernährung mit den Vorgaben der Planetary Health Diet (PHD) verglichen 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?»

Material & Methoden

Erhebung

- Wiegeprotokoll
- 4 - 5 Tage
- Aktivitätsprofil

Teilnehmende

- Zwischen 2 - 56 J.
- 18 Personen aus 7 Haushalten

Auswertung

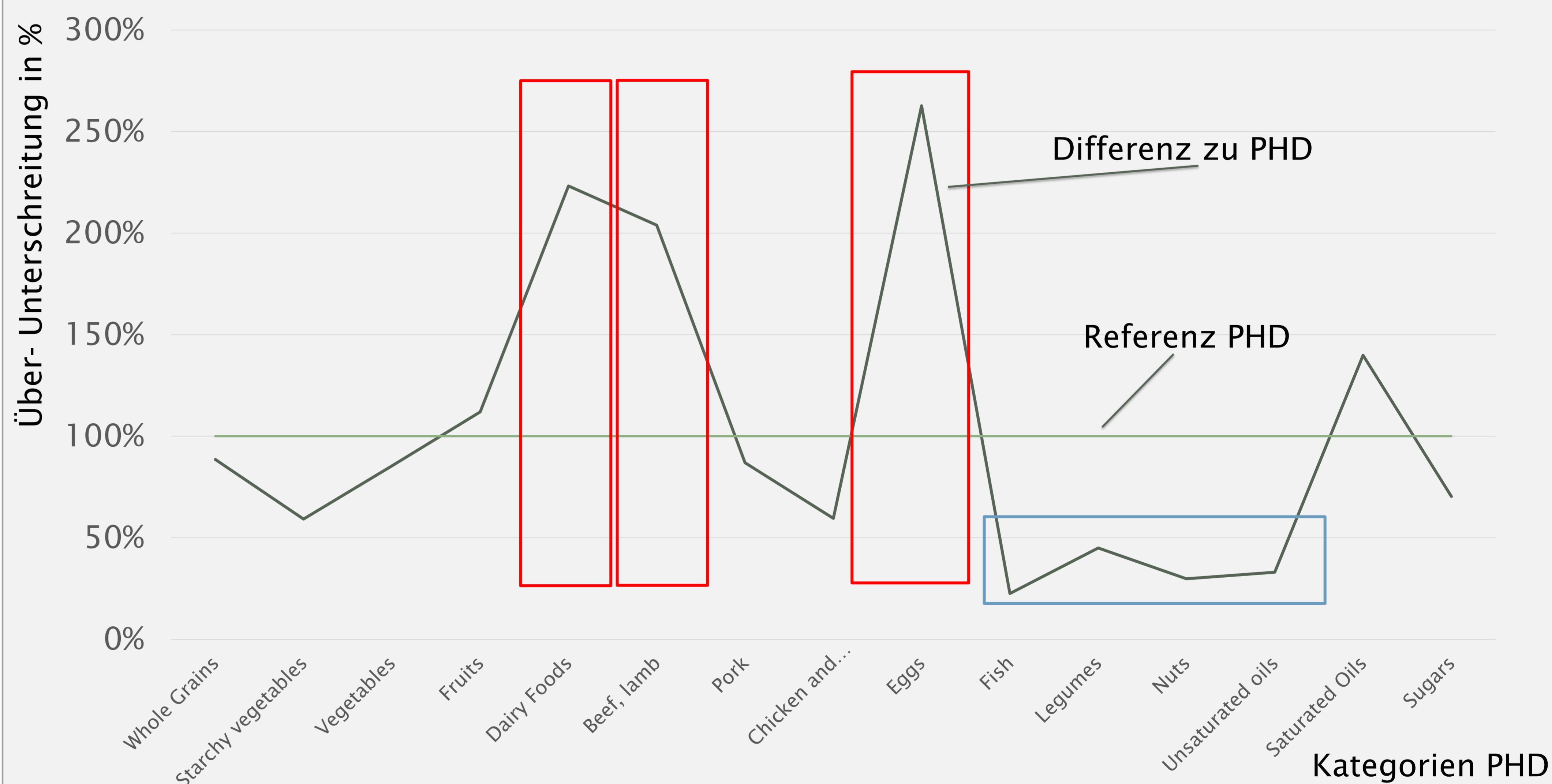
- Individuelle Ernährungsvorgaben, je nach Energiebedarf
- Einteilung in Lebensmittelkategorien der PHD

Resultate

Anzahl Über- oder Unterschreitungen der Referenzwerte der PHD von insgesamt 18 Teilnehmenden.

Category	Überschreitungen	Unterschreitungen
Whole Grains	1	5
Starchy vegetables	2	0
Vegetables	0	7
Fruits	5	4
Dairy Foods	13	0
Beef, lamb	9	0
Pork	5	0
Chicken and poultry	2	0
Eggs	11	0
Fish	1	17
Legumes	0	14
Nuts	0	15
Unsaturated oils	0	13
Saturated Oils	8	0
Sugars	1	0

In der Durchschnittsbetrachtung wurde «Dairy Foods», «Beef, lamb» und «Eggs» als deutlich überschritten erkannt. Bei «Beef, lamb» liegt der Medianwert bei 97%. Abweichung von knapp 100% weist auf einzelne Ausreisser im oberen Wertebereich hin.



«Fish», «Legumes», «Nuts» und «Unsaturated Oils» wurden mit Werten unter 50% als deutlich unterschritten ersichtlich.

Folgerungen

- Grosse Differenzen zwischen aktueller Ernährung und Vorgaben der Planetary Health Diet
 - Überschreitungen von über 200% im Durchschnitt bei drei tierischen Kategorien
- Hoher Milchkonsum kann teilweise mit tieferem Fischkonsum kompensiert werden. Aufnahme von ungesättigten Fettsäuren kompensierbar mit Pflanzenölen und Nüssen.
 - Wiegeprotokoll erwies sich als geeignete Methode.
- Aufwand könnte zukünftig für Teilnehmende und Auswertende mit vordefinierten Lebensmittellisten reduziert werden.