

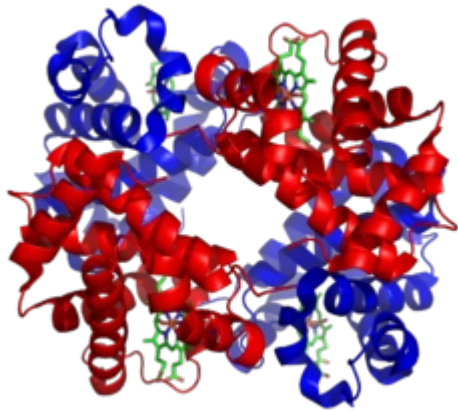
Bedeutung von Pflanzenproteinen für eine nachhaltige (und gesunde) Ernährung

Dr. Matthias Meier – Dozent für nachhaltige Lebensmittelwirtschaft

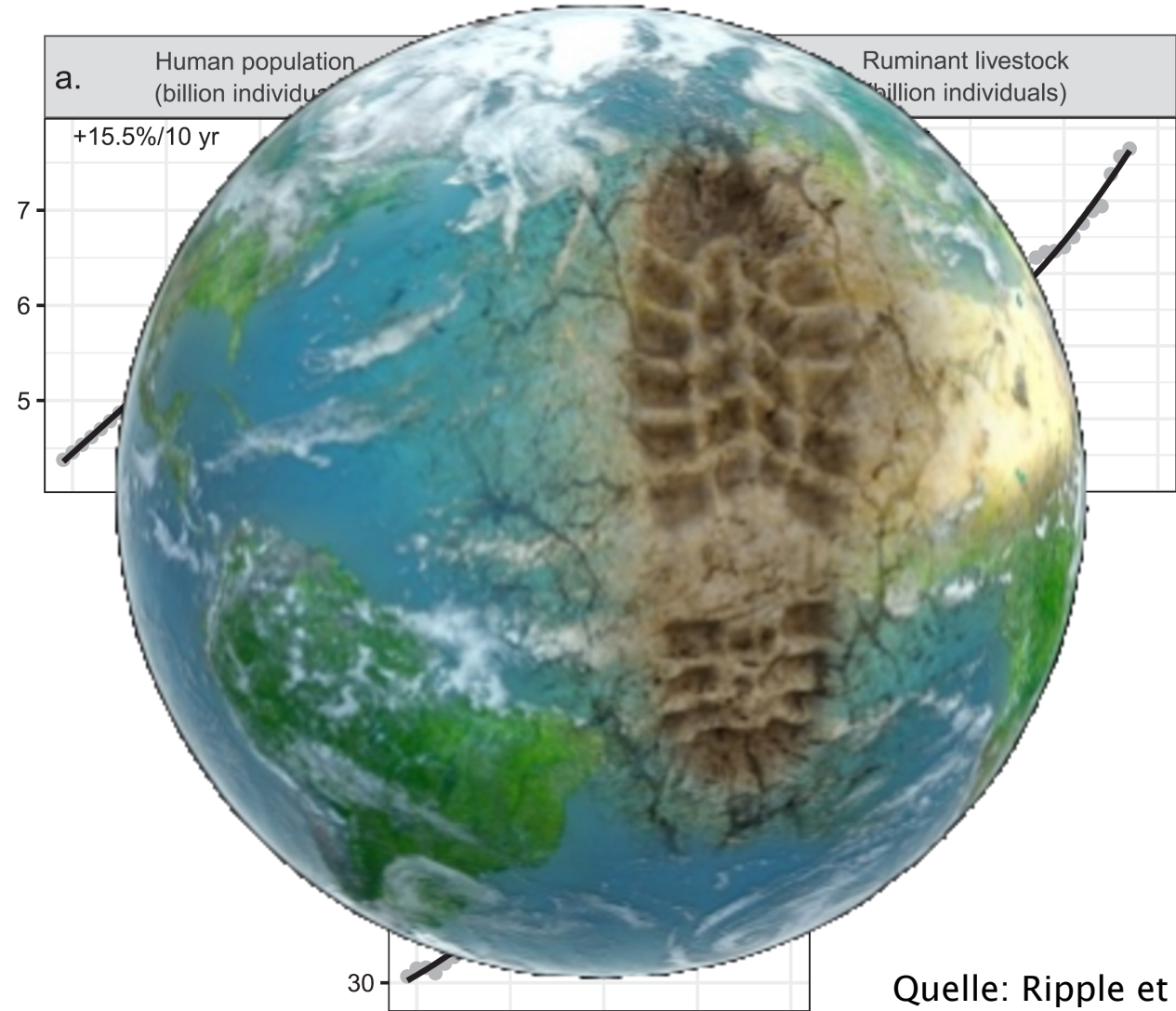
► Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwirtschaft – BFH-HAFL

Proteinversorgung und -konsum – Bedeutung für die Nachhaltigkeit

Proteine – Bausteine
unseres Körpers!

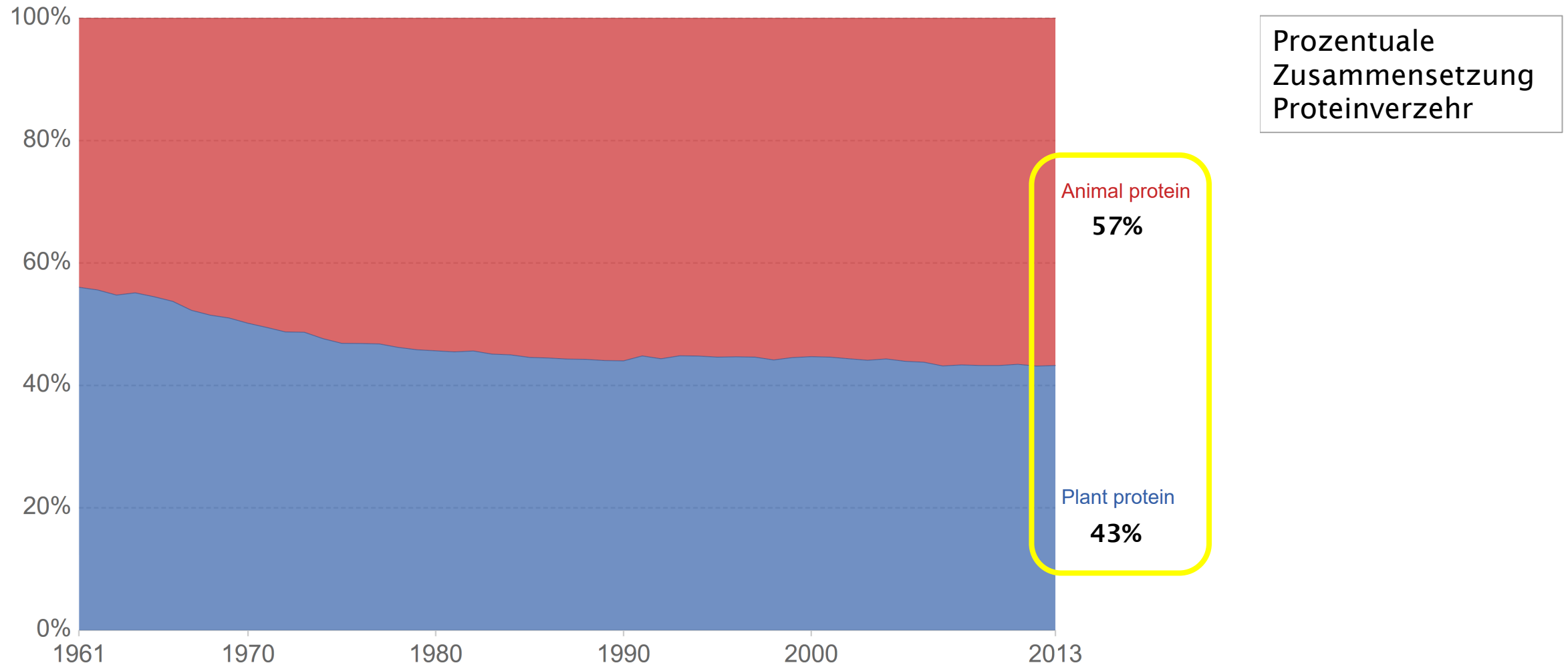


Bereitstellung über
Nahrung verschlingt
Ressourcen.



Quelle: Ripple et al. (2019)

Proteinversorgung in Europa – historisch



Source: UN Food and Agricultural Organization (FAO)

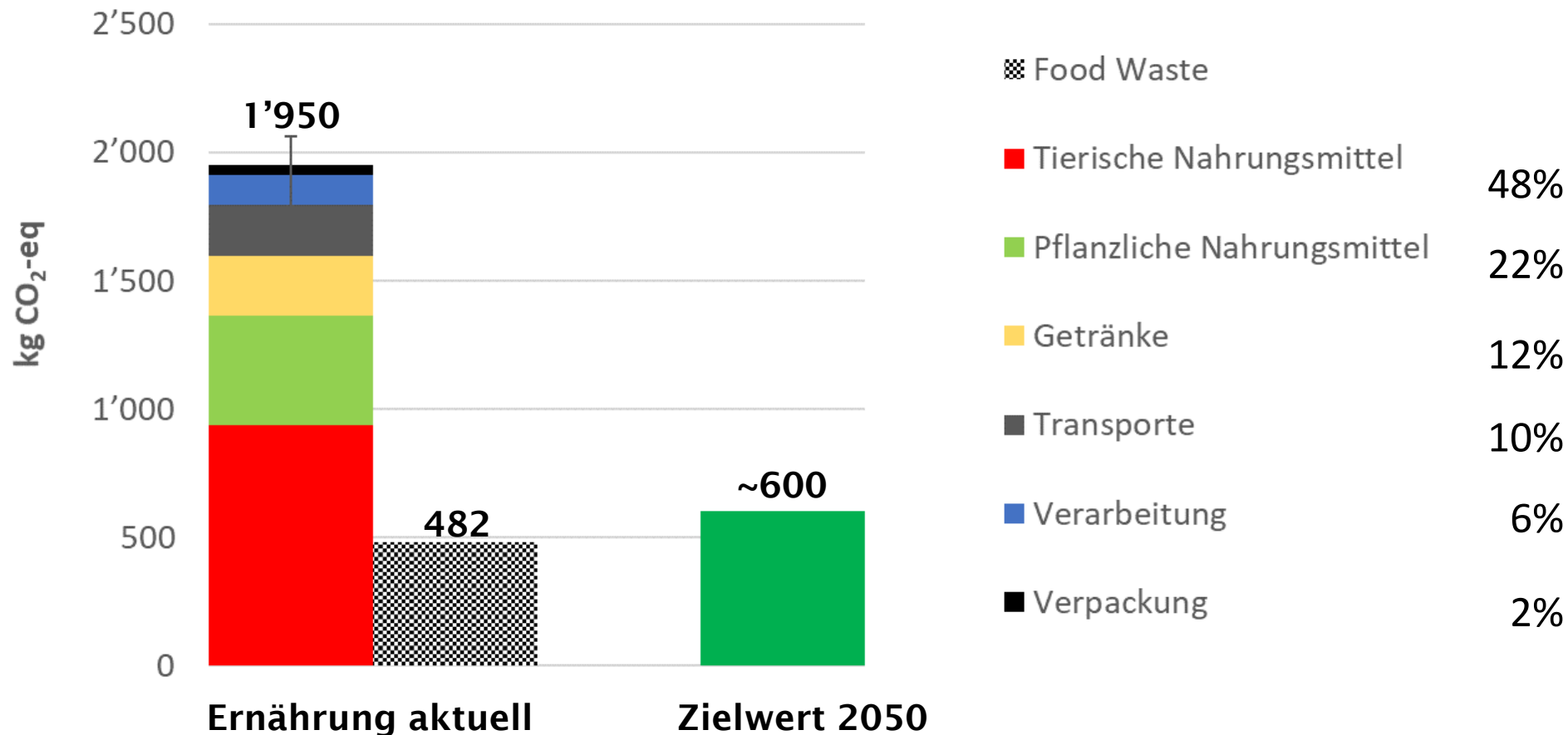
OurWorldInData.org/food-per-person/ • CC BY

<https://ourworldindata.org/food-supply>

Bedeutung der Ernährung für das Erreichen der Nachhaltigkeitsziele

Bsp. THG-Fussabdruck

Nahrungsmittelkonsum-bedingter THG-Fussabdruck pro Person und Jahr



Proteinzusammensetzung

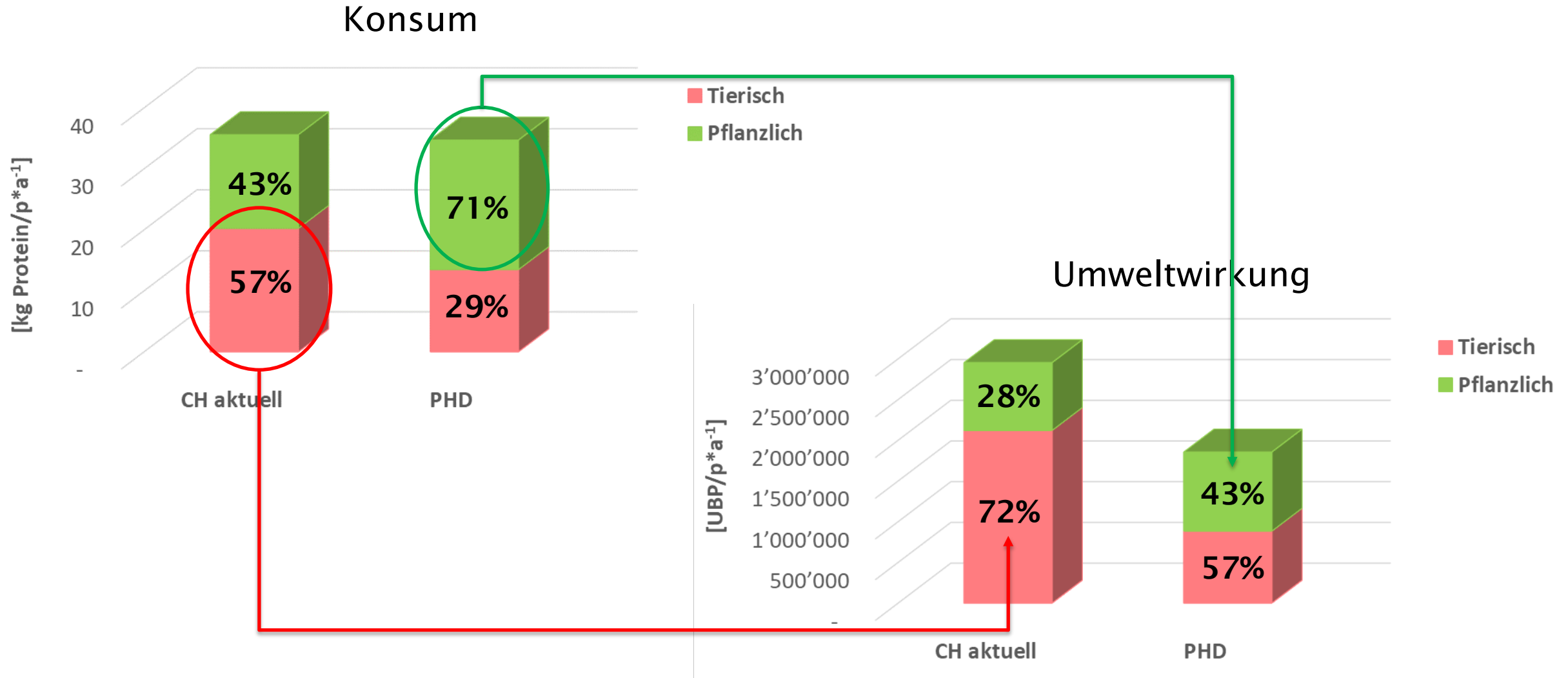
gemäss Nahrungsmittelbilanz SBV:

	Anteil an Protein- versorgung CH aktuell
--	---

<i>Fleischprodukte</i>	26%
<i>Eier</i>	4%
<i>Fisch</i>	4%
<i>Milch- und Milchprodukte</i>	22%
<i>Getreide</i>	29%
<i>Kartoffeln</i>	3%
<i>Hülsenfrüchte</i>	5%
<i>Nüsse</i>	3%
<i>Gemüse</i>	4%

Tier- vs. Pflanzen-betonter Proteinkonsum:

Auswirkungen auf den Protein-bedingten Umweltfussabdruck



Schlussfolgerungen

Schlüssel für eine nachhaltigere Proteinversorgung und damit zu einem nachhaltigeren Ernährungssystem:

1. Anteil tierischer Proteine reduzieren zugunsten von Pflanzenproteinen
 - ▶ Fokus auf Reduktion von Fleisch legen
 - ▶ Tierische Proteine durch pflanzliche Nahrungsmittel mit hohem Proteingehalt ersetzen (Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse & Samen)
 - ▶ Diversifizieren und optimal kombinieren → Aminosäurenprofil, biologische Wertigkeit
2. Zielgruppen-spezifische Proteinversorgung anstreben gemäss physiologischem Bedarf. Abhängig von:
 - ▶ Alter
 - ▶ Geschlecht
 - ▶ Aktivitätslevel
 - ▶ Schwangerschaft / Stillzeit
 - ▶ Gesundheitszustand
 - ▶ Genetik
 - ▶ Verdauung