

# Planetary Health Diet:

optimale Ernährung für Mensch und Planet? /  
Quelle alimentation optimale pour l'humain et la  
planète?

Christine Brombach, ZHAW  
christine.brombach@zhaw.ch



# „Karotten, Peitsche und Predigten“ Welche Massnahmen? "Carottes, bâtons et sermons" Quelles mesures?

Esel, ist ist deine Pflicht, mir zu helfen,  
vorwärts zu kommen!  
L'âne, c'est ton devoir de m'aider à  
avancer !



Wir brauchen Verhaltens- und Verhältnismassnahmen;  
individuelles Verhalten UND gesamtes Ernährungssystem  
Nous avons besoin de mesures comportementales et  
structurelles ; le comportement individuel ET le système  
alimentaire dans son ensemble.

**Informationen:** Aufklärungen, Botschaften, Bildung  
**Informations :** Sensibilisation, messages clairs,  
éducation

**Incentives:** Anreize, monetär oder Anerkennung, oder als  
Gegenteil «blaming»  
**Les incitations :** monétaires ou de reconnaissance, ou  
l'inverse : le blâme.

**Regulatorisches:** Steuern, Gesetze, Verbote, verbindliche  
Standards  
**Réglementation :** taxes, lois, interdictions, normes  
contraignantes

## Nach dem Vortrag.... Après la présentation....



Kennen Sie verschiedene Massnahmen auf individueller Verhaltens-



und gesellschaftlicher Verhältnissebene, die sich für  
Änderungsstrategien nutzen lassen

Vous connaissez les différentes mesures au niveau des  
comportements individuels et des conditions sociales qui peuvent  
être utilisées pour les stratégies de transformation.

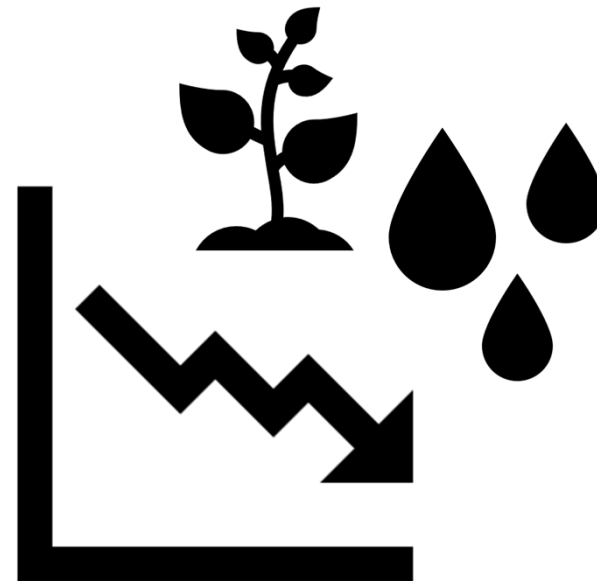
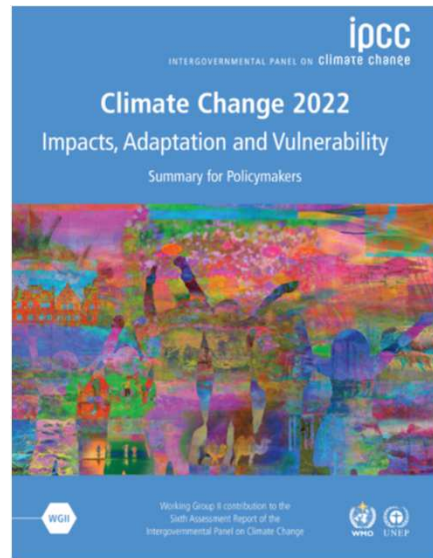
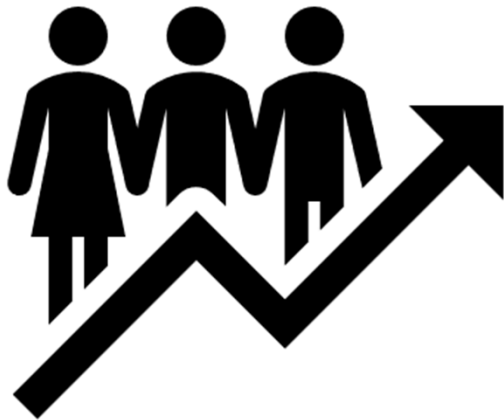


Kennen Sie die Grundprinzipien der Planetary Health Diet (PHD) und  
einer nachhaltigen **und** gesunden Ernährung

Vous connaissez les principes de base de la Planetary Health Diet  
(PHD) et d'une alimentation durable **et** saine

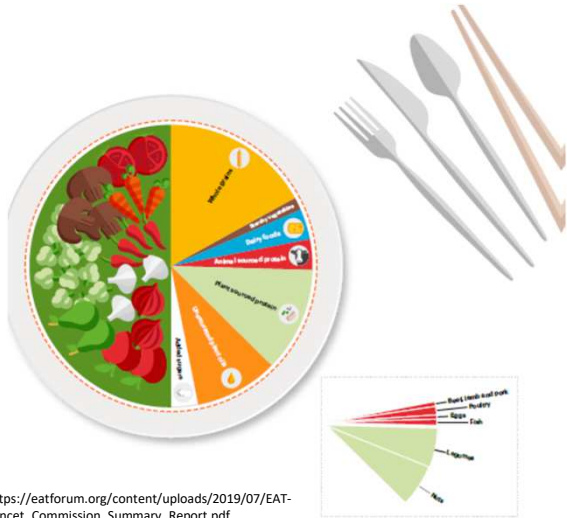
# Essen hat Einfluss: ein Drittel des GHG, Land-, Energie-, Ressourcenverbrauch

L'alimentation a un impact : un tiers des gas à effet de serre, de consommation de terres, d'énergie et de ressources



# PHD=> Gesundheit plus Nachhaltigkeit

## PHD => Santé et durabilité

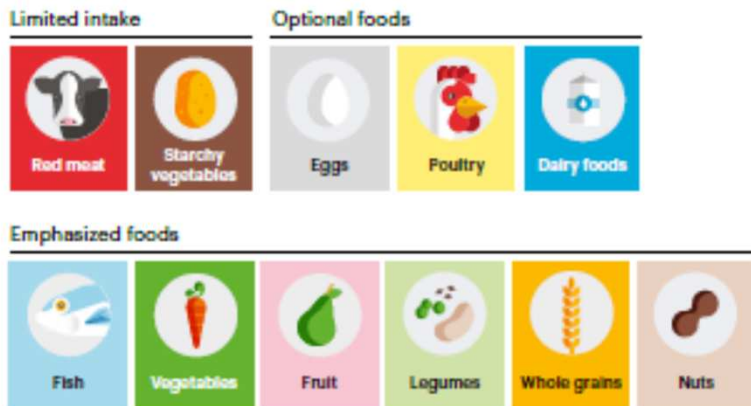


[https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)

Reduktion Lebensmittelverschwendung auf die Hälfte! Momentan Schweiz 330kg pro Person/Jahr!  
**Réduction de moitié les déchets alimentaires ! La Suisse gaspille actuellement 330 kg par personne et par an !**

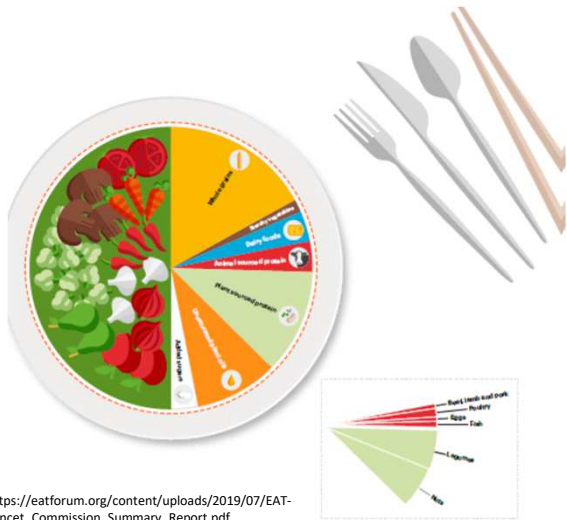
Reduktion tierischer Lebensmittel, pro Woche:  
**Réduction des produits animaux, chaque semaine :**

- max. 1 handflächengrosses Schnitzel (Rind, Lamm, Schwein)  
 max. 300 g Fleisch gesamt
- max. 1 escalope de la taille d'une paume (bœuf, agneau, porc) max. 300 g de viande au total
- max. 1 mittelgrosses Pouletbrustschnitzel
- max. 1 blanc de poulet de taille moyenne
- 1-2 Eier
- 1-2 oeufs
- max. 1 mittelgrosses Fischfilet, max. 200 g
- max. 1 filet de poisson moyen, max. 200 g
- 1750 g Milch und daraus hergestellte Produkte
- 1750 g de lait et produits dérivés



# PHD=> Gesundheit plus Nachhaltigkeit

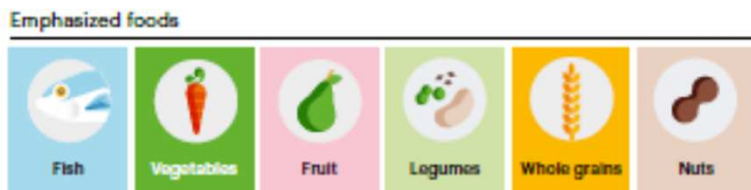
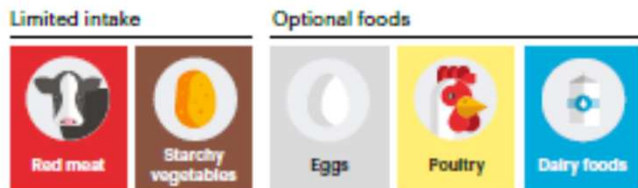
## PHD => Santé et durabilité



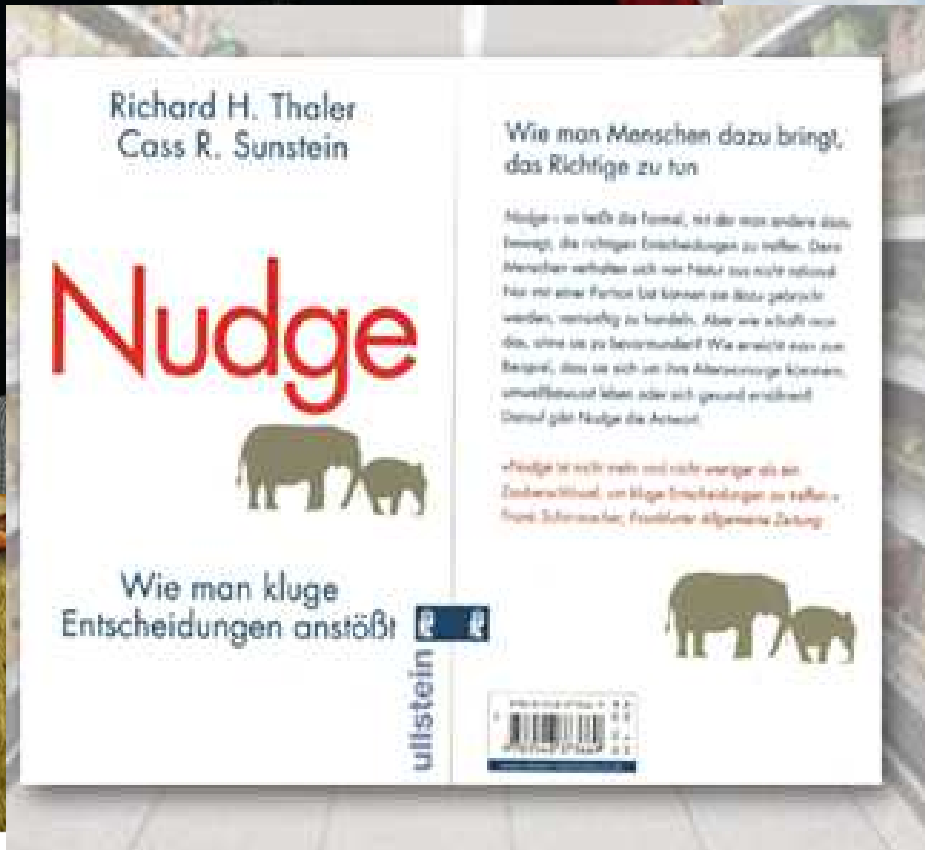
[https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)

Erhöhung pflanzlicher Lebensmittel, pro Woche:  
**Augmentation des aliments à base de plantes, chaque semaine :**

- 2100 g Gemüse
- 2100 g de légumes
- 1400 g Früchte
- 1400 g de fruits
- 525 g Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)
- 525 g de légumineuses (Haricots, pois, lentilles)
- 350 g Nüsse und Samen
- 350 g de noix et graines
- Vollkornprodukte statt aus Weissmehl
- Farines complètes au lieu de la farine blanche



# Cleverer, gesunder, nachhaltiger Entscheidungen! Nudging?! Des choix intelligents, sains et durables ! Encouragement?!



Verhältnismassnahmen:  
(Ernährungssystem)  
Mesures structurelles :  
(Système alimentaire)



Verhaltensmassnahmen:  
(Individuum)  
Mesures comportementales:  
(individu)

## Hauptziele:

### Objectifs Principaux:

Pflanzenbetonte Ernährung  
Régime à base de plantes

Tierische Lebensmittel  
Lebensm.- Verschwendung  
Produits animaux  
Gaspillage alimentaire





# Beispiele für Verhältnismassnahmen (Ernährungssystem)

## Exemples de mesures proportionnelles (système alimentaire)



**Informationen:** Bildung in Schule, Bildungsmaßnahmen auf kommunaler Ebene, Labels, Kampagnen, Broschüren, social media

**Informations :** Formation à l'école, mesures de formation au niveau communal, labels, campagnes, brochures, social media

**Incentives:** vergünstigte pflanzliche Lebensmittel, Gemeinschaftsgastronomie Veggie-Tage, Zusammenarbeit Produzenten und Handel, Auszeichnung von Vorzeigemaßnahmen («best of...»)

**Incitations :** aliments végétaux à prix réduit, journées végétariennes dans la restauration collective, collaborations entre producteurs et commerçants, distinction de mesures exemplaires ("best of...")

**Regulatorisches:** Tatsächliche Kosten der LM, Steuern auf Fleisch, Gesetze zur Auszeichnung z.B. Anpassung MHD, Verbot der Entsorgung von übrigen Lebensmittel, verbindliche Standards für Gemeinschaftsgastronomie, Regulationen für Anbauflächen für pflanzliche Produkte...

**Réglementation :** coûts réels des denrées alimentaires, taxes sur la viande, Lois sur l'étiquetage, p. ex. adaptation de la DLC, interdiction de jeter du surplus d'aliments, normes obligatoires pour la restauration collective, réglementation des surfaces de culture pour les produits végétaux...





## Verhaltensmassnahmen (Individuum)

### Mesures comportementales (individu)

Was tun? Nudge yourself! => stupse Dich selbst an

Que faire ? Nudge yourself ! => donne-toi un coup de fouet

**Erinnerung:** Planung

**Rappel :** planification

**Priming:** vorangegangener Reiz

**Amorçage :** stimulus précédent

**Framing:** andere Verknüpfung herstellen

**Framing :** créer un autre lien

**Bequemlichkeit & Einfachheit:** Neuorganisation

**Confort & facilité :** réorganisation

**Soziale Norm:** sich vergleichen zulassen

**Norme sociale :** rester ouvert à être comparé

**Default Regeln:** Standardoptionen gestalten

**Règles par défaut :** Concevoir des options par défaut

<b>Zielgrösse</b> <b>Objectif</b>	<b>Beispiele (individuell erweiterbar!)</b> <b>Exemple (Extensible individuellement!)</b>
Erinnerung Rappel	Sticker, Einkaufsliste, Wochenplanung... Autocollants, listes de courses, planification hebdomadaire ...
Priming Amorcage	Einkaufen mit Liste, Vorrat überprüfen... Faire les courses avec une liste de course, vérifier les stocks ..
Framing Encadrement	Gemüsebilder, Rezeptbücher parat legen... Photos de légumes, livres de recettes disponibles ...
Bequemlichkeit & Einfachheit Practicalité et simplicité	Gemüsebox, Vorrat sinnvoll arrangieren... Paniers de légumes, disposer judicieusement les réserves...
Soziale Norm Normes sociales	Challenges mit anderen vereinbaren... Convenir de défis avec d'autres
Default Regeln Règles prédéfinies	Kleine Einkäufe nur mit Fahrrad oder ÖV, ... Petites courses seulement en vélo ou en transports publics ...



Herzlichen Dank!  
Merci beaucoup !

