

## **Planetary Health Diet in allen Mensen umsetzen**

Das Studierendenparlament der HAW Hamburg möge beschließen:

Das Studierendenwerk wird aufgefordert in allen Mensen und Cafés die sog. „Planetary Health Diet“ (PHD) bis zum Ende des Jahres 2027 zu erleichtern und zu fördern. Dabei darf das Angebot an vegan/vegetarischen Essen nicht reduziert werden. Dies ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg bis 2040 komplett klimaneutral zu sein, wie der Hamburger Zukunftsentscheid es fordert.

Um die soziale Verträglichkeit zu gewährleisten, soll außerdem in allen Mensen neben dem Pottkieker ein weiteres veganes Hauptgericht für unter 3 € eingeführt werden. Dieses Gericht soll vollwertig und mit umweltfreundlichen Zutaten attraktiv gestaltet werden.

Der Geschäftsführer des Studierendenwerks wird aufgefordert bis zur Umsetzung auf jeder Vertreter\*innenversammlung einen Bericht vorzustellen, der den Fortschritt in Belangen der sozialen und ökologischen Nachhaltigkeit thematisiert.

Die Vertretung der Studierenden und des Präsidiums der HAW Hamburg in der Vertreter\*innenversammlung des Studierendenwerks Hamburg werden aufgefordert einen ähnlich lautenden Antrag in der Vertreter\*innenversammlung einzubringen und ihm zuzustimmen.

Der Beschluss wird zusätzlich an die Geschäftsführung und die Leitung der Hochschulgastronomie mit der Bitte um Antwort versendet.

### **Begründung**

#### **Was ist die Planetary Health Diet?**

Um alle Menschen dieser Erde bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren, ist eine grundlegende Veränderung unserer Landwirtschaft und Ernährungsweise nötig. Das zeigt ein im Januar 2019 veröffentlichter Report der EAT-Lancet-Kommission. Der Kommission gehören 37 Wissenschaftler\*innen aus unterschiedlichen Disziplinen und 16 Ländern an, darunter Klimaforscher\*innen und Ernährungswissenschaftler\*innen. Das Ziel der Forschenden war es, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen. Das Ergebnis ist die „Planetary Health Diet“, ein Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützen könnte. Perfekt für Flexitarier\*innen, da sie nicht auf Fleisch oder Fisch verzichten müssen, sich der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen global gesehen jedoch ungefähr verdoppeln müsste. Der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen müsste halbiert werden, um die planetaren Grenzen nicht zu überschreiten.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Kirk-Mechtel, Melanie (2025): Planetary Health Diet. Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Bonn: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/> (Zugriff: 31.03.2025).

## Warum die PHD in den Menschen?

### Klima

Zwischen 2007 und 2016 entfielen etwa 23 % der globalen menschengemachten Nettotreibhausgasemissionen auf Landwirtschaft, Forstwirtschaft und andere Formen der Landnutzung. Neben Milchprodukten mit hohem Fettanteil ist Rindfleisch besonders klimaschädlich. Grundsätzlich hat jedoch die Produktion von allen tierischen Lebensmitteln negative Auswirkungen aufs Klima. So werden beispielsweise Wälder oder Moore in landwirtschaftliche Flächen umgewandelt, um dort u. a. Futtermittel anzubauen. Weltweit ist die Landwirtschaft für 80 % der Abholzungen verantwortlich, womit eine zusätzliche Freisetzung von CO<sub>2</sub> Emissionen einhergeht. Zudem werden für die Erzeugung von tierischen Lebensmitteln auf globaler Ebene 75 % der landwirtschaftlichen Flächen benötigt. Dabei ist der direkte Verzehr pflanzlicher Lebensmittel wesentlich effizienter, da bei der Umwandlung von Futtermitteln in tierische Produkte rund 75 % der aufgenommenen Nährstoffe durch den Tierstoffwechsel verloren gehen. Darüber hinaus können Tierarzneimittel und Biozide durch Gülle, Reinigungswasser oder Weidetiere in die Umwelt gelangen und sogar Resistenzen gegen Antibiotika fördern. Eine Ernährung, die hauptsächlich auf pflanzlicher Kost basiert, ist aus Umweltsicht am besten.<sup>2</sup>

### Gesundheit

Die derzeitig vorherrschenden Ernährungsweisen haben zunehmend negative Auswirkungen auf unsere individuelle Gesundheit. Eine ungesunde Ernährung ist mittlerweile einer der führenden Risikofaktoren für den Verlust von Lebensqualität und Lebensdauer. In Europa ist sie für ein Drittel der vorzeitigen Todesfälle verantwortlich. Hauptursachen dafür sind die unzureichende Zufuhr von gesunden, vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, sowie der übermäßige Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch. So erhöhen ungesunde Ernährungsgewohnheiten das Risiko für nichtübertragbare, chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebsarten. Darüber hinaus steigt durch die Massentierhaltung und das Eindringen in natürliche Lebensräume von Wildtieren das Übertragungsrisiko von Infektionskrankheiten von Tieren auf den Menschen.<sup>3</sup>

### Nachfrage an vegan/vegetarisch steigt

Von 2020 auf 2021 hat sich der Anteil der Vegetarier\*innen und Veganer\*innen in der Bevölkerung verdoppelt. Auch die Expert\*innen des Trendreport Ernährung 2025 bestätigen, dass sich flexitarische und pflanzliche Ernährungsweisen klar im Aufschwung befinden. Vor allem junge Menschen, die Hauptzielgruppe der Mensen und Cafés, greifen auf pflanzliche Alternativen zurück. In einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung gibt jede fünfte Person zwischen 14 und 29 Jahren an, auf Fleisch oder komplett auf Tierprodukte zu verzichten. Eine „Kundenzufriedenheitsanalyse im Bereich der Hochschulgastronomie“ des Studierendenwerks Hamburg spiegelt diese Ergebnisse tendenziell wider. Demnach liegt der Anteil der Flexitarier\*innen bei 43 %, 22 % ernähren

---

<sup>2</sup>EAT-Lancet Commission (2019): Summary Report—Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Umweltbundesamt (2024): Fragen und Antworten zu Tierhaltung und Ernährung. <https://www.umweltbundesamt.de/themen/landwirtschaft/landwirtschaft-umweltfreundlich-gestalten/fragen-antworten-zu-tierhaltung-ernaehrung#1-umwelt-und-klimawirkungen-der-nutztierhaltung> (Zugriff: 31.03.2025).

<sup>3</sup>KLUG (2025): Ernährung im Kontext von Planetary Health. Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit. <https://www.klimawandel-gesundheit.de/planetary-health/ernaehrung/> (Zugriff: 31.03.2025)

sich vegetarisch und 10 % vegan. Darüber hinaus bestätigen andere Umfragen den Trend zur vegetarischen Ernährung unter Studierenden: 2024 gaben 30,3 % der Befragten an, größtenteils auf Fleisch zu verzichten.<sup>4</sup>

### Gesellschaftliche Verantwortung

Öffentliche Einrichtungen haben das Potenzial eine zentrale Rolle bei der Förderung einer nachhaltigen und gesunden Ernährung zu übernehmen und gleichzeitig Märkte für nachhaltige Produkte und Dienstleistungen zu schaffen. So ist die Gemeinschaftsverpflegung eine Großabnehmerin von Nahrungsmitteln und kann mit ihrer Menüplanung einen erheblichen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten. Auch das Studierendenwerk Hamburg sollte als Betreiber von 12 Mensen, 19 Cafés und 2 Pizzerien seine gesellschaftliche Verantwortung wahrnehmen und mit gutem Beispiel vorangehen. Auch die bundesweite Initiative MENSArevolution fordert die Umsetzung der Planetary Health Diet in den Mensen und Cafés der Studierendenwerke. Dabei werden die Forderungen von zahlreichen (Landes-)Studierendenvertretungen und Initiativen unterstützt, darunter der freie Zusammenschluss von Student\*innenschaften (fzs) und die Albert Schweitzer Stiftung.

### **Was bedeutet die PHD konkret in der Umsetzung?**

Da es sich bei der Planetary Health Diet ursprünglich um einen Ernährungsplan für Einzelpersonen handelt, ist eine Übersetzung des Konzepts für die Gemeinschaftsverpflegung erforderlich. Im Folgenden wird diese Übertragung Schritt für Schritt erläutert:

#### 1. Ursprünglicher PHD-Speiseplan für Einzelpersonen

Für Einzelpersonen bedeutet eine an der Planetary Health Diet orientierte Ernährung, dass nicht mehr als 98 Gramm rotes Fleisch (Schwein, Rind, Lamm), 203 Gramm Geflügel und 196 Gramm Fisch pro Woche konsumiert werden sollten. Daraus ergibt sich nachfolgender Speiseplan:

- einmal die Woche ein Gericht mit Geflügelfleisch, z.B. Salat mit Hähnchenbrust
- alle zwei Wochen ein Gericht mit rotem Fleisch, z.B. ein Rindersteak oder Schnitzel
- einmal die Woche ein Fischgericht, z.B. Lachs
- einmal die Woche ein Ei
- täglich eine Scheibe Käse z.B. auf Brot oder Milch für Haferflocken oder den Kaffee
- ein bis zwei Mal die Woche Kartoffeln
- so gut wie täglich Hülsenfrüchte
- alle restlichen Mahlzeiten sind vegane Gerichte<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup>BMEL (2023): Ernährungsreport 2023. Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung. Berlin: forsa, Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen.

BMEL (2021): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2021. Berlin.

Böhme, Henrike (2025): Trendreport Ernährung 2025. Prognosen von 199 Expertinnen und Experten aus dem Ernährungssektor. NUTRITION IMPACT HUB gUG (Hrsg.). 1. Auflage. Berlin.

Conomic (2023): Kundenzufriedenheitsanalyse im Bereich Hochschulgastronomie. Highlights. Präsentation für das Studierendenwerk Hamburg. [https://www.stwhh.de/fileadmin/user\\_upload/Gastronomie/Mensen/Zufriedenheitsbefragung/Zufriedenheitsbefragung\\_STW\\_Hamburg.pdf](https://www.stwhh.de/fileadmin/user_upload/Gastronomie/Mensen/Zufriedenheitsbefragung/Zufriedenheitsbefragung_STW_Hamburg.pdf) (Zugriff: 12.02.2025).

Statista (2025): Studenten in Deutschland nach Ernährungseinstellungen im Vergleich mit der Bevölkerung im Jahr 2024.

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/865236/umfrage/umfrage-unter-studenten-in-deutschland-zu-ernaehrungseinstellungen/> (Zugriff: 27.03.2025).

<sup>5</sup> Gesund Leben (2025): Die Planetary Health Diet inklusive Wochenplan. <https://gesundlebenmitkristina.com/blog/die-planetary-health-diet-inklusive-wochenplan/> (Zugriff: 20.04.2025).

## 2. Die Berechnung der prozentualen Anteile der PHD nach Mahlzeit

Insgesamt ergibt sich hieraus, dass von 14 Hauptmahlzeiten (Mittag- und Abendessen an 7 Tagen in der Woche) unter der Annahme, dass das Frühstück vegan ist, ca. 18% der Mahlzeiten Fleisch- oder Fisch enthalten und die restlichen Mahlzeiten zur Hälfte vegan und zur Hälfte vegetarisch sind, also jeweils bei ca. 41%. Wird zum Beispiel Kuhmilch im Kaffee konsumiert oder ein Käsebrod gefrühstückt, steigt der Anteil der veganen Hauptmahlzeiten weiter an.

## 3. Umsetzungsmaßnahmen für Mensen

Auf der Grundlage dieser Berechnung fordern wir das Studierendenwerk auf, folgende Maßnahmen umzusetzen:

- 1) Die Speisepläne der jeweiligen Mensen spiegeln den Anteil der PHD wider.

Da das Studierendenwerk die Essensauswahl der einzelnen Studierenden nicht bestimmen kann, soll die Umsetzung der PHD aus der Sicht des Angebots erfolgen. Das bedeutet: die Prozentzahlen der PHD sollten als Richtwert für den Speiseplan der Mensen an jedem Standort gelten, also: max. 18% der Hauptmahlzeiten mit Fleisch/Fisch; mindestens 41% vegan und maximal 41% vegetarisch. Dies gilt auch für die Pasta- und Salatbar. An Standorten, an denen der Anteil an pflanzlichen Gerichten bereits höher ist, wie z.B. beim Blattwerk an der Universität Hamburg, darf dieser nicht reduziert werden. Da in dieser Berechnungsmethode angenommen wird, dass Frühstück und jegliche Snacks komplett vegan sind, müsste das komplette Zusatzangebot an Brötchen, Backwaren, Kuchen etc., u.a. in den Cafés, komplett pflanzlich sein. Ist dies nicht der Fall, muss sich der Anteil der veganen Hauptgerichte weiter erhöhen.

Für die schnelle Anpassung resultiert:

- Es kann maximal 1 Fleischgericht pro Tag im Angebot pro Standort stehen.
- Ein Fleischgericht darf nicht mehr als 98 Gramm rotes Fleisch (Schwein, Rind, Lamm), 203 Gramm Geflügel oder 196 Gramm Fisch enthalten.
- Optimalerweise gibt es nur an 2–3 Tagen pro Woche überhaupt ein Fleischgericht, an den anderen Tagen sollte das Angebot rein vegetarisch/vegan sein.
- Der Anteil an Gerichten mit Hülsenfrüchten muss zudem deutlich erhöht werden.

- 2) Der Lebensmitteleinkauf der Mensen spiegelt den Anteil der PHD wider.

Der PHD-Anteil sollte sich nicht nur im Speiseplan, sondern auch im Einkauf der jeweiligen Standorte widerspiegeln, um den Verbrauch von umwelt- und gesundheitsbelastenden Produkten tatsächlich zu reduzieren. Hier gilt, dass mindestens 75% der bezogenen Lebensmittel (in Gramm) pflanzlich sein sollten. Schließlich werden bei den Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Mahlzeiten auch pflanzliche Komponenten verwendet. Insgesamt muss sich der Einkauf durch einen reduzierten Bezug von Fleischwaren und einen erhöhten Einkauf von Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst auszeichnen.

- 3) Veröffentlichung der Ziele und Bekanntmachung des Planetary Health Diet Konzepts bei Studierenden.

Das Studierendenwerk Hamburg soll seine Ziele und Maßnahmen zur Umsetzung der Mensen nach dem Planetary Health Diet Standard öffentlich kommunizieren. Darüber hinaus wirbt das Studierendenwerk bei den Studierenden für das Ernährungsprinzip Planetary Health Diet, um das Bewusstsein für eine gesunde und umweltschonende Ernährung zu schärfen.

- 4) Evaluierung des Gesamtumsatzes bzw. -verkaufs.

Zur Kontrolle sollte der Gesamtumsatz stets evaluiert und darauf geachtet werden, ob die Anteile an veganen und vegetarischen Gerichten hoch genug sind, um der Planetary Health Diet zu entsprechen. Diese Evaluierung wird in jeder Vertreter\*innenversammlung vorgelegt.

#### 4. Good Practice: Studierendenwerk Berlin

Dass eine Planetary Health Diet als Grundsatz im Mensabetrieb funktionieren kann, zeigt sich zum Beispiel in Berlin. Dort sind 84 % der Hauptgerichte; 60 % der Zwischenverpflegung & 50 % aller Desserts vegan. Der Anteil pflanzlicher Optionen am Gesamtumsatz liegt bei 65 %.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup>Buchheim, Elizabeth (2023): Planetary-Health-Mensa 2023: 5 wegweisende Konzepte für den Außer-Haus-Markt. <https://proveg.com/de/blog/planetary-health-mensa-2023/> (Zugriff: 20.04.2025).