

Główne zasady diety planetarnej

Dieta planetarna powinna opierać się głównie na produktach pochodzenia roślinnego, takich jak warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe pełnoziarniste oraz orzechy, nasiona, pestki i oleje roślinne. Rzadziej powinniśmy sięgać po ryby i owoce morza, drób, jaja, mleko i produkty mleczne, a „od święta” na naszych stołach powinno gościć czerwone mięso. Dieta powinna opierać się również na produktach o jak najmniejszym stopniu przetworzenia.

Główne zasady diety dla planety:

Spożywaj codziennie:

- Różnokolorowe warzywa i owoce
- Produkty zbożowe z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, różnorodne kasze)
- Orzechy, nasiona pestki
- Nasiona roślin strączkowych (np. fasolę, soczewicę, groch, bób)

Spożywaj 2-3 razy w tygodniu:

- Ryby i owoce morza
- Mleko i produkty mleczne
- Jaja

Ogranicz, spożywaj najrzadziej jak możesz:

- Spożycie mięsa, a w szczególności mięsa czerwonego (np. wołowiny i wieprzowiny)
- Spożycie przetworów mięsnych do minimum (np. kiełbasy, wędliny czy boczku)
- Spożycie cukru dodanego i wysokoprzetworzonych produktów (np. słonych i słodkich przekąsek, żywności typu fast food)

Dodatkowo:

- Jedz różnorodnie, postaraj się, aby na Twoim talerzu znalazło się jak najwięcej kolorowych produktów
- Jedz posiłki w miłej atmosferze, z rodziną i przyjaciółmi
- Nie przejadaj się
- Gotuj sprytnie, tak aby wykorzystać jak najwięcej różnych elementów warzyw i owoców
- Nie wyrzucaj resztek – wykorzystaj je do innego dania

Według naukowców z The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health Europejczycy powinni spożywać przynajmniej o 7% mniej czerwonego mięsa i 15 razy więcej orzechów i nasion, by spełnić zalecenia zawarte w raporcie dotyczącym diety planetarnej. Z kolei Amerykanie powinni ograniczyć jedzenie mięsa aż o 84% w porównaniu do dotychczasowego spożycia.



Marnowanie żywności a środowisko

Aktualnie na świecie co roku marnuje się $\frac{1}{3}$ produkowanej żywności, czyli ponad 30%. Ekspertki rekomendują, że w ciągu najbliższych lat skala wyrzucanego jedzenia powinna zostać ograniczona do maksymalnego poziomu 15%.

Według najnowszych badań w ramach projektu PROM, którego liderem jest Federacja Polskich Banków Żywności, w Polsce marnuje się blisko 5 mln ton żywności. Aż za 60% marnowanych zasobów odpowiadamy my – konsumenci.

Główne przyczyny marnowania żywności w naszych domach to przeoczenie terminu ważności, nierozróżnianie terminów „najlepiej spożyć do” i „należy spożyć przed”, kupowanie „na zapas” zbyt dużej ilości jedzenia, chodzenie na zakupy bez listy, kupowanie żywności spontanicznie.

Marnowanie żywności przyczynia się do zanieczyszczenia środowiska, degradacji i wyczerpywania zasobów naturalnych. Jest to realne zagrożenie bezpieczeństwa żywnościowego, dlatego ograniczenie o połowę problemu marnotrawstwa żywności do roku 2030 jest jednym z 17 Celów Zrównoważonego Rozwoju opracowanych przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ).

Ograniczenie marnowania może przyczynić się do zmniejszenia emisji dwutlenku węgla do atmosfery i oszczędności zasobów wody, która marnuje się z razem z wyrzucaną żywnością oraz ograniczenia migracji do środowiska plastiku z opakowań konsumpcyjnych.

Obecnie na mocy przepisów prawa, sklepy i hurtownie o powierzchni powyżej 250 m², w których przychód ze sprzedaży żywności stanowi co najmniej 50%, zobowiązane są do nieodpłatnego przekazania niesprzedanej żywności (ze zbliżającym się upływem terminu przydatności do spożycia lub daty minimalnej trwałości, z wadami wyglądu tych środków spożywczych albo ich opakowań) organizacjom, które zajmują się pomocą osobom potrzebującym – jeżeli tego nie zrobią, będą musiały zapłacić karę. Dodatkowo Unia Europejska zezwoliła na przekazywanie produktów po upływie daty minimalnej trwałości, ale nadających się do spożycia.



Korzyści zmiany diety dla zdrowia człowieka i dla środowiska

Naukowcy szacują, że zmiana diety na bardziej roślinną i zrównoważoną może uchronić ponad 11 milionów ludzi na całym świecie przed przedwczesną śmiercią spowodowaną nieprawidłowym żywieniem. Zmiany są niezbędne, ponieważ rośnie liczba osób borykających się z jednej strony z otyłością, a z drugiej strony z niedożywieniem.

Wdrożenie koncepcji diety planetarnej pozwala na obniżenie gęstości energetycznej posiłków, zwiększenie korzystnych składników o charakterze prozdrowotnym, m.in.: białka pochodzenia roślinnego, błonnika pokarmowego, witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy, jedno i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz ograniczenie w diecie niekorzystnych składników, m.in. nasyconych kwasów tłuszczowych, cukrów prostych, soli oraz innych szkodliwych związków.

DIETA TYPU ZACHODNIEGO (DIETA KRAJÓW WYSOKOROZWINIĘTYCH)

Więcej: soli, cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych, izomerów trans kwasów tłuszczowych, cholesterolu D

DIETA PLANETARNA

Więcej: witamin i składników mineralnych, antyoksydantów, bioaktywnych składników żywności, błonnika pokarmowego, nienasyconych kwasów tłuszczowych

W 2021 roku przeprowadzono badanie na 22 tysiącach Szwedów, gdzie porównano sposób żywienia tzw. diety zachodniej i diety planetarnej. Wyniki wyraźnie pokazały, że dieta planetarna jest zdrowsza. Konkretnie grupa odżywiająca się w stylu planetarnym wobec tej najbardziej „zachodniej” wykazała 32% mniej śmierci z powodu chorób układu krwionośnego i 34% mniej śmierci z powodu chorób nowotworowych.

Ograniczając spożycie produktów odzwierzęcych zmniejszymy emisję gazów cieplarnianych pochodzących z rolnictwa na terenie Unii Europejskiej o 25–40%. Pula gatunków roślin i zwierząt na całym świecie przestanie się zmniejszać, a liczba gatunków zagrożonych wymarciem zmaleje, natomiast większa część obszarów planety będzie mogła ponownie zostać zalesiona.



Konsekwencje obecnego modelu produkcji żywności dla środowiska i dla zdrowia człowieka

Produkcja żywności jest jednym z głównych czynników globalnych zmian środowiskowych. Produkcja żywności pochodzenia zwierzęcego (w szczególności mięsa czerwonego – wołowiny oraz nabiału) przyczynia się do większej emisji gazów cieplarnianych niż produkcja żywności pochodzenia roślinnego, dlatego to, co jemy na co dzień, ma ogromne znaczenie.

Dieta, którą współcześnie stosujemy powoduje:

- zmniejszenie bioróżnorodności gatunków roślin i zwierząt na całym świecie,
- zmniejszenie obszarów leśnych na rzecz przemysłowej hodowli zwierząt i uprawy roślin,
- wyczerpanie nieodnawialnych zasobów wodnych i lądowych naszej planety,
- światową emisję $\frac{1}{3}$ gazów cieplarnianych,
- zużycie 70% zasobów wody pitnej na ziemi,
- wzrost ryzyka zachorowania na otyłość,
- wzrost ryzyka zachorowania na choroby cywilizacyjne, takie jak: choroby układu krążenia, cukrzycę typu 2 czy nowotwory.

Bardzo duża część żywności dostępnej obecnie na rynku pochodzi z wielkopowierzchniowych upraw i ferm przemysłowych. Aby zwiększyć produkcję i zyski stosuje się zabiegi, które negatywnie wpływają na nasze zdrowie i środowisko.

Przenawożenie – jest spowodowane stosowaniem zbyt dużych ilości nawozów sztucznych. Może powodować wydłużenie okresu dojrzewania rośliny, zwiększać podatność na choroby lub doprowadzić do obumarcia rośliny. Nadmiar nawozów często spływa z pól i trafia do wód gruntowych oraz do rzek, jezior i mórz. Przy wysokiej temperaturze może prowadzić do zakwitu glonów i sinic, a tym samym do zmniejszenia ilości tlenu w wodzie.

Stosowanie środków ochrony roślin – inaczej pestycydów – Ich zadaniem jest ochrona roślin uprawnych przede wszystkim przed grzybami, owadami i chwastami. Niestety stosowane niewłaściwie lub w zbyt dużych ilościach powodują śmierć zapylaczy oraz innych roślin w lasach, ogrodach, na łąkach. Ich kumulacja w glebie i powietrzu powoduje zanieczyszczenie. Mogą przedostawać się do żywności.

Podawanie zwierzętom dużych ilości antybiotyków – zwierzęta trzymane w małych przestrzeniach są bardziej podatne na choroby. Podanie antybiotyku może być niezbędne dla zdrowia zwierzęcia, ale ich pozostałość w mięsie sprzedawanym w sklepach może mieć negatywne skutki dla zdrowia człowieka. Badania wskazują, że nawet małe dawki antybiotyków przyjmowane z żywnością przez dłuższy czas mogą przyczyniać się do powstawania w organizmie ludzkim lekoopornych szczepów bakteryjnych. Skutkiem przyjmowania antybiotyków może być także zwiększone ryzyko występowania np. reakcji alergicznych.



Suszone morele, żurawina, śliwki — daktyli, fig