



Unterm Strich gesünder

Was die Planetary
Health Diet für
Geldbeutel und
Gesundheit bedeutet

AUGUST 2026

madre brava

PATOS
PATH TO SUSTAINABILITY



Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung	3
2. Begleitwort	6
3. Einführung	7
4. Studienmethodik	10
5. Die Warenkörbe	12
6. Preisvergleich der Warenkörbe	17
7. Gesundheitsauswirkungen	22
8. Wie kann die PHD Realität werden?	27
9. Fazit	40
10. Referenzen	41

Autor*innen:

PATOS Solutions:
Dr. Amelie Michalke

Madre Brava:
Lynn Pasterny, Florian Wall

madre brava



1. Zusammenfassung

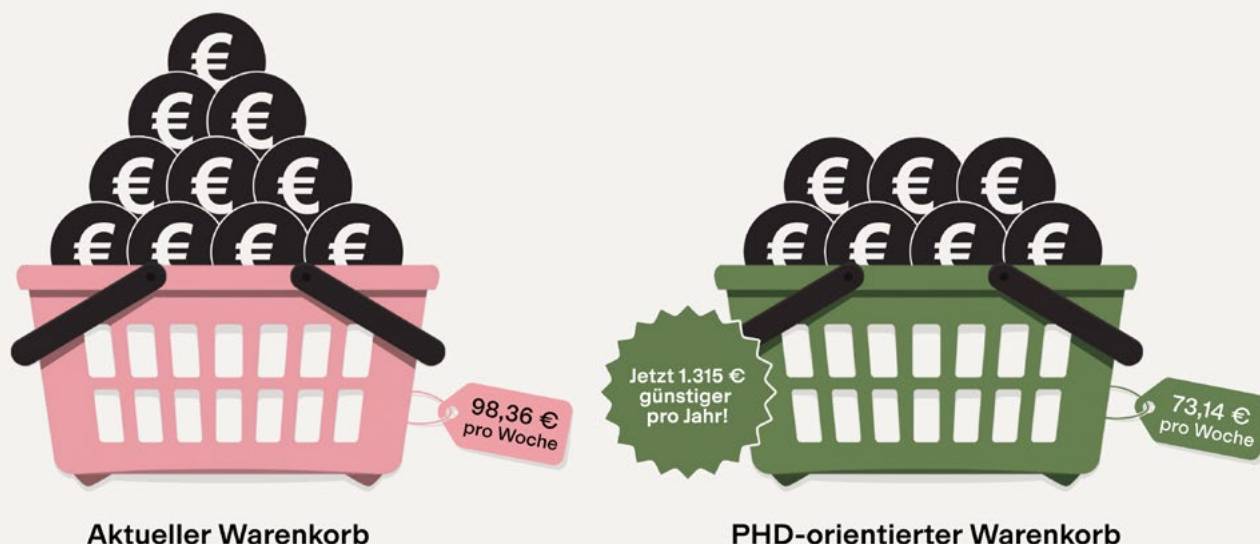
Die steigenden Preise in Deutschland stellen für viele Menschen eine erhebliche Belastung dar – insbesondere bei der Ernährung. Lebensmittel kosten heute im Durchschnitt etwa 30% mehr als noch im Jahr 2021, gleichzeitig gilt eine gesunde und nachhaltige Ernährung häufig weiterhin als teuer und schwer alltagstauglich. Dabei zeigen Umfragen, dass Gesundheit und Nachhaltigkeit für Verbraucher*innen eine wichtige Rolle spielen. So ist es laut dem BMLEH-Ernährungsbericht 2025 90% der Deutschen wichtig oder sehr wichtig, dass Essen gesund ist. Gleichzeitig möchten sich 68% der Deutschen laut einer repräsentativen Umfrage des AOK-Bundesverbandes gerne nachhaltiger ernähren.

Vor diesem Hintergrund untersucht die vorliegende Studie die Kosten sowie die gesundheitlichen Auswirkungen eines an der Planetary Health Diet (PHD) orientierten Warenkorbs im Vergleich zum

aktuellen durchschnittlichen Konsum in Deutschland. Analysiert werden sowohl die Lebensmittelkosten als auch mögliche Auswirkungen auf Gesundheit und gesundheitsbezogene Gesellschaftskosten.

Ein klares Ergebnis der Studie ist: Eine gesunde und nachhaltige Ernährung kann günstiger sein, als der Durchschnittskonsum in Deutschland. So zeigt die Analyse, dass ein an der PHD orientierter Warenkorb erhebliche Einsparpotenziale bieten kann. Während ein durchschnittlicher Zwei-Personen-Haushalt für den aktuellen Warenkorb rund 98,36 € pro Woche ausgibt, liegen die wöchentlichen Kosten des PHD-Warenkorbs bei rund 73,14 €. Dadurch kann ein durchschnittlicher Haushalt jährlich rund 1.315 € pro Jahr einsparen. Für zwei von zehn Haushalten in Deutschland entspricht die jährliche Ersparnis sogar mehr als einem monatlichen Nettoeinkommen.

98,36 € oder 73,14 € pro Woche: Eine gesunde Ernährung ist günstiger als der deutsche Durchschnittskonsum.



Besonders deutlich werden die Unterschiede bei den Proteinquellen. Während der aktuelle Konsum stark durch tierische Produkte geprägt ist, basiert der PHD-Warenkorb deutlich stärker auf pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Durch diesen Wechsel der Proteinquellen, sowie eine bedarfsgerechte Versorgung, sinken die Gesamtkosten für Proteine im PHD-Warenkorb.

Neben den finanziellen Vorteilen zeigen die Modellierungen große gesundheitliche Potenziale einer Ernährung entlang der PHD. Zwei unabhängige wissenschaftliche Modellierungsansätze kommen übereinstimmend zu dem Ergebnis, dass eine stärker pflanzenbasierte Ernährung die Krankheitslast in Deutschland deutlich reduzieren könnte.

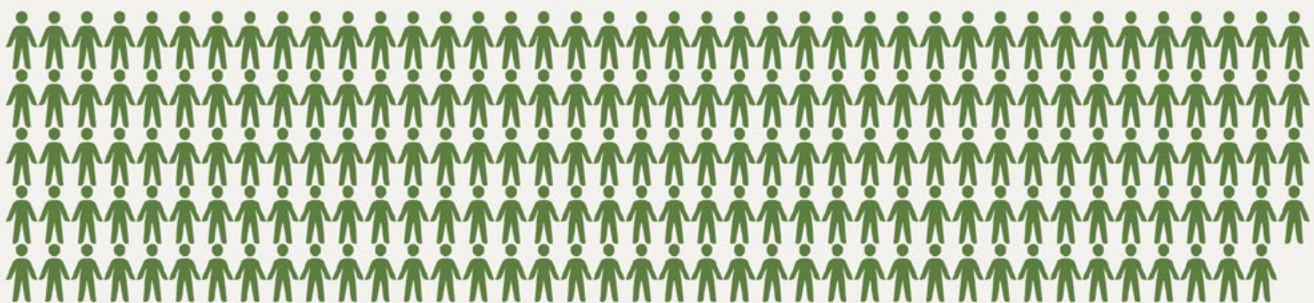
Die Modellierung nach Springmann et al. zeigt, dass in Deutschland jährlich knapp über 199.000 vorzeitige Todesfälle durch eine Ernährung angelehnt an

die PHD vermieden werden können. Damit verbunden ergeben sich jährliche Einsparpotenziale über 26 Milliarden Euro durch geringere direkte und indirekte Gesundheitskosten infolge vorzeitiger Sterblichkeit.

Auch die Modellierung von Seidel et al. weist auf die erheblichen gesundheitlichen Potenziale einer gesünderen Ernährung hin. Demnach könnten Menschen durch eine PHD-orientierte Ernährung im Laufe eines 80-jährigen Lebens rechnerisch fast zwei zusätzliche Jahre bei guter Gesundheit gewinnen.

Da Seidel et al. nicht nur die mortalitätsbezogenen Kosten (vermiedene Todesfälle × Kosten-pro-Todesfall) berechnet, sondern zusätzlich die Morbiditätslast (Krankheitsjahre ohne Todesfolge) erfasst, liegt das damit verbundene Einsparungspotential hier sogar bei fast 53 Milliarden Euro direkter und indirekter Gesundheitskosten pro Jahr.

Jährlich vermiedene vorzeitige Todesfälle durch die PHD



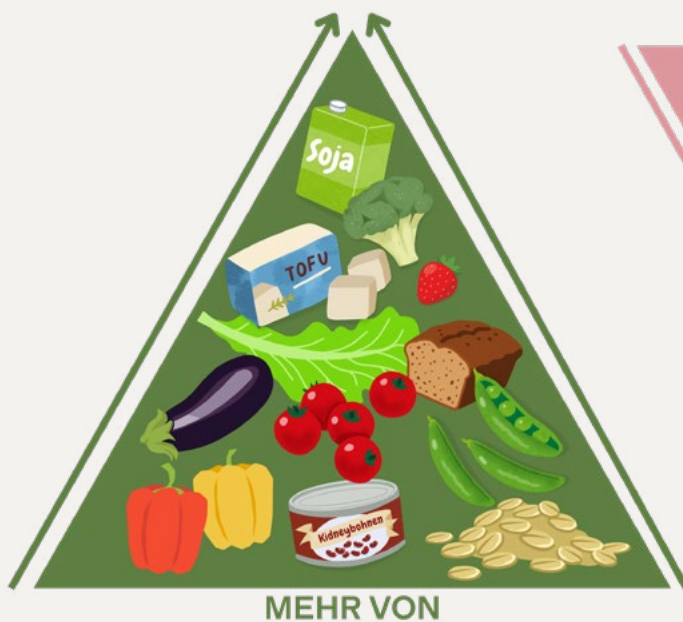
 1 = 1.000 vermiedene vorzeitige Todesfälle

Über ein Leben gewonnene Jahre in Gesundheit dank PHD



+ durchschnittlich fast zwei zusätzliche Jahre in Gesundheit





Zentrale Ernährungshebel für Gesundheit und Krankheitsprävention

Die Berechnungen weisen darauf hin, dass insbesondere ein höherer Konsum von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse und die Reduktion tierischer Proteinquellen zentrale Hebel für Gesundheit und Prävention darstellen.

Die Ergebnisse machen jedoch auch deutlich, dass eine gesunde und nachhaltige Ernährung trotz ihres Potenzials bislang nicht für alle Menschen leicht zugänglich ist. Preise, Angebotsstrukturen, Zeitdruck und bestehende Ernährungsumgebungen beeinflussen, was Menschen tatsächlich konsumieren. Die Verantwortung für eine gesunde Ernährungsumstellung kann daher nicht allein auf Verbraucher*innen übertragen werden.

Damit die PHD alltagsfähig wird, braucht es strukturelle Veränderungen entlang der gesamten Ernährungsumgebung. Der Lebensmitteleinzelhandel, die Politik sowie Gesundheitsinstitutionen spielen dabei Schlüsselrollen. Gemeinsam sollten sie dazu beitragen, gesunde Lebensmittel sichtbarer, erschwinglicher und zugänglicher zu machen.

Die Studie zeigt: Die PHD zahlt sich doppelt aus – für private Haushalte durch geringere Einkaufskosten und für öffentliche Haushalte durch niedrigere ernährungsbedingte Gesundheitskosten. Gleichzeitig profitieren davon die eigene Gesundheit und das Klima.

“Die PHD zahlt sich doppelt aus – für private Haushalte durch geringere Einkaufskosten und für öffentliche Haushalte durch niedrigere ernährungsbedingte Gesundheitskosten.”

2. Begleitwort

Die Studie zeigt, dass eine Ernährung nach der Planetary Health Diet (PHD) nicht teurer sein muss. Durchschnittliche Verbraucher*innen können durch eine Ernährungsumstellung sogar Geld sparen. Dennoch entlässt dieser Befund die Politik nicht aus der Verantwortung, Ernährungsarmut und sozialer Ausgrenzung entgegenzuwirken, damit sich alle Menschen ausreichend, gesund und nachhaltig ernähren und an der Gesellschaft teilhaben können.

Eine Ernährung nach der PHD hat positive Auswirkungen auf die eigene Gesundheit und die des Planeten. In präventiven Ernährungsansätzen steckt dadurch viel Potenzial – zur gesundheitlichen Chancengleichheit, Klima- und Ressourcenschutz und sozialer Teilhabe. Die Erkenntnisse der Studie untermauern die Chancen, die in einer gesundheits- und umweltbewussten Ausgestaltung von Ernährungsumgebungen liegen. Es gilt nun also, Einzelhandel, Werbung und Außerhausverpflegung so zu gestalten, dass die Wahl der gesunden, pflanzenbasierten Nahrungsmittel für alle Menschen erleichtert wird. Die Verantwortung für eine gesunde Ernährung ausschließlich bei den Einzelnen zu sehen, würde zu kurz greifen, denn besonders aus sozialer Perspektive gibt es viele Gründe, weshalb Menschen schnelle, günstige und pragmatische Ernährungsoptionen wählen: hohe Arbeitsbelastung, psychosoziale Herausforderungen oder unbezahlte Care-Arbeit sind nur einige davon.

Als Paritätischer unterstützen wir daher eine politisch zu organisierende Ernährungswende, die eine gesunde und nachhaltige Ernährung für alle Menschen ermöglicht. Dafür bedarf es einer gerechteren Verteilung des Wohlstandes im Land.

Ein besonders großes Potenzial für mehr Gesundheitsprävention, Klima- und Umweltschutz sowie soziale Teilhabe sehen wir in der Gemeinschaftsverpflegung und damit auch der öffentlichen Beschaffung. Täglich werden in Deutschlands Kitas, Schulen, Kantinen, Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen rund 16 Millionen Menschen verpflegt. Eine für alle bezahlbare, nachhaltige Ernährung kann soziale Teilhabe fördern und gleichzeitig Gesundheit und Planeten schützen. Außerdem werden dadurch gesunde und nachhaltige Ernährungsgewohnheiten etabliert – diese können Verbraucher*innen dabei unterstützen, trotz der Verführungen im Supermarkt die gesunde und nachhaltige Wahl zu treffen. Denn auch der Lebensmitteleinzelhandel selbst trägt Verantwortung: Er entscheidet mit, was im Regal steht, wie es beworben wird und was es kostet – und kann damit die gesunde Wahl zur einfachen Wahl machen.



Lisa Dörfler

Referentin für Klimaschutz und Nachhaltigkeit
Der Paritätische Gesamtverband

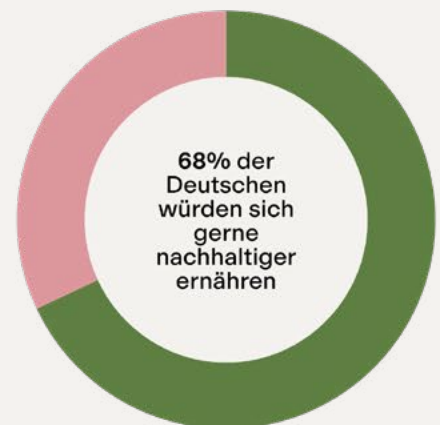


3. Einführung

Die steigenden Preise in Deutschland stellen für viele Menschen eine erhebliche Belastung dar – insbesondere bei der Ernährung. Lebensmittel kosten heute etwa 30% mehr als noch in 2021 (1). Rund 45% der Befragten einer Forsa-Studie im Auftrag des Verbraucherzentrale Bundesverbands (vzbv) aus dem Jahr 2025 gaben an, dass sie sich aufgrund gestiegener Preise beim Lebensmitteleinkauf einschränken müssen (2,3). Gleichzeitig führen höhere Energiepreise dazu, dass auch das Kochen zuhause teurer geworden ist (4). Besonders betroffen von Inflation und Ernährungsarmut sind vulnerable Gruppen, Geringverdiener*innen sowie Menschen mit Armutserfahrungen.

Gerade angesichts steigender Lebenshaltungskosten rückt die Frage stärker in den Fokus, ob eine gesunde und nachhaltige Ernährung zwangsläufig mit höheren Kosten verbunden ist. Umfragen zeigen, dass Gesundheit und Nachhaltigkeit für Verbraucher*innen eine wichtige Rolle spielen. Laut dem BMLEH-Ernährungsbericht 2025 ist es 90% der Deutschen wichtig oder sehr wichtig, dass Essen gesund ist – nur der Geschmack wird mit 98% noch höher priorisiert (5). Gleichzeitig möchten sich zwei Drittel (68%) der Deutschen laut einer repräsentativen Umfrage des AOK-Bundesverbandes gerne nachhaltiger ernähren (6). Diese Einstellungen spiegeln sich jedoch bislang nicht in der durchschnittlichen Ernährungsweise wider. Mit Grund dafür ist auch der Preis: 70% der Befragten gaben bei der AOK-Umfrage an, sie glauben, dass ungesunde Lebensmittel günstiger seien als gesunde (4). Auf die Frage, warum sie zuletzt keine nachhaltigen Produkte gekauft haben, nannten 54% der Befragten einer Deloitte Umfrage den höheren Preis (7).

Die Frage nach bezahlbarer Ernährung ist dabei nicht nur eine soziale oder ökologische Frage, sondern auch eine gesundheitspolitische Herausforderung. Die aktuelle Durchschnittsernährung steht mit zahlreichen ernährungsbedingten Erkrankungen



wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes oder bestimmten Krebsarten in Zusammenhang (8). Gleichzeitig verursachen sie hohe Folgekosten für das Gesundheits- und Wirtschaftssystem. Ernährung spielt damit eine zentrale Rolle für Prävention, Lebensqualität und gesunde Lebensjahre.

Zunehmend kommen Studien – entgegen der Wahrnehmung der Bevölkerung – zu dem Ergebnis, dass eine gesunde und nachhaltige Ernährung nicht teurer sein muss. Eine Analyse von Madre Brava aus dem März 2025 machte beispielsweise deutlich, dass die Fleischpreise in Deutschland in den letzten fünf Jahren

explodiert sind, während traditionelle pflanzliche Proteinquellen im selben Zeitraum preisstabil blieben oder teilweise günstiger wurden (9). Die ProVeg Preisstudie aus dem Jahr 2025 weist zudem darauf hin, dass pflanzliche Ersatzprodukte im Einstiegsegment bereits günstiger sind als ihre tierischen Pendanten (10). Eine Studie des WWF im Nachbarland Österreich kam 2025 außerdem zu dem Ergebnis, dass durch einen gesünderen Ernährungsstil und weniger Lebensmittelverschwendung so viel eingespart werden kann, dass selbst ein Warenkorb mit 100% Bioprodukten ohne Mehrkosten möglich ist (11).

Wie sieht eine gesunde und nachhaltige Ernährung aus: Die Planetary Health Diet

Die PHD ist eine wissenschaftlich fundierte Ernährungsweise, die von der internationalen EAT-Lancet-Kommission entwickelt wurde. Sie wurde erstmals 2019 veröffentlicht und 2025 aktualisiert (12).

Die PHD beschreibt ein Ernährungsmuster, das sowohl die menschliche Gesundheit optimiert als auch die ökologischen Belastungsgrenzen unseres Planeten berücksichtigt. Ziel ist, dass eine wachsende Weltbevölkerung von rund 10 Milliarden Menschen im Jahr 2050 innerhalb der planetaren Grenzen gesund und sozial verträglich ernährt werden kann.

Die PHD zeichnet sich durch eine mehrheitlich pflanzliche Ernährung aus. Hierzu zählen besonders Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Der Anteil an tierischen Produkten wie Fleisch, Milchprodukte und Eier ist gering. So empfiehlt die PHD für deutsche Mischköstler einen Mindestverzehr von ca. 510 Gramm Hülsenfrüchten und etwa 340 Gramm Nüssen und Samen pro Woche, während für Fleisch eine Maximalmenge von 285 Gramm pro Person und Woche empfohlen wird (13).

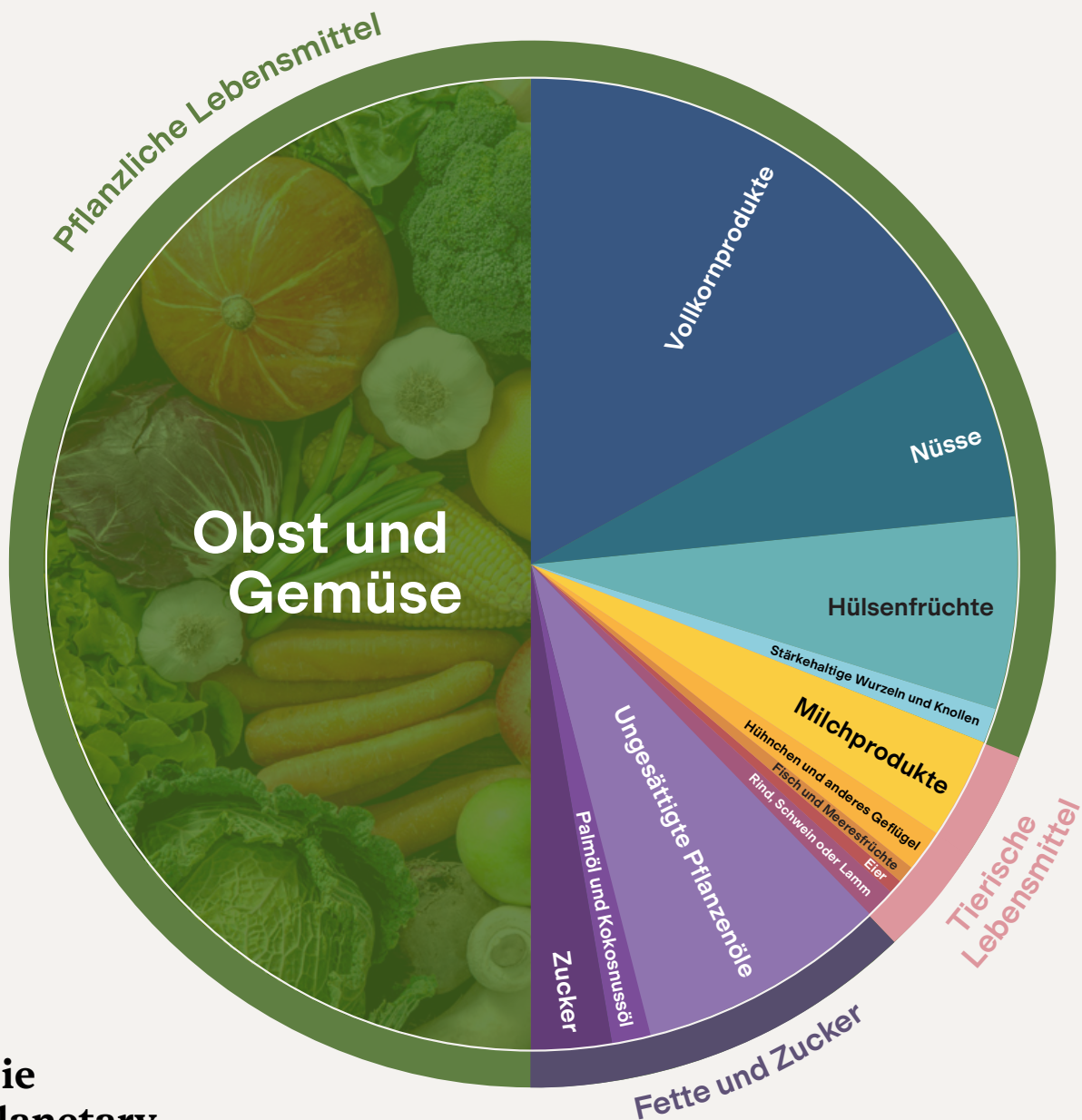
Laut der EAT-Lancet-Kommission könnte eine globale Umsetzung der PHD jährlich bis zu 15 Millionen vorzeitige Todesfälle verhindern (12). Durch den hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel schont die PHD auch das Klima. Die weltweite Nahrungsmittelproduktion verursacht aktuell rund 30 Prozent der globalen Treibhausgasemissionen und ist damit ein Haupttreiber der Klimakrise (14). Allein die Tierhaltung ist für etwa 20 Prozent der weltweiten menschengemachten Treibhausgasemissionen verantwortlich (15). Mit einer Umstellung auf die PHD global könnten die ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen laut Kommission mehr als halbiert werden (12).

Die vorliegende Studie unterstützt diese Ergebnisse. Sie vergleicht die Kosten einer durchschnittlichen Ernährung in Deutschland mit denen einer an der PHD orientierten Ernährung anhand vergleichbarer Warenkörbe.

Darüber hinaus analysiert die Studie die gesundheitlichen Auswirkungen der zwei Ernährungsweisen. Welche gesundheitlichen Vorteile ergeben sich aus einer stärker pflanzlich geprägten Ernährung mit mehr Nüssen, Hülsenfrüchten und frischem Gemüse, wie der PHD? Welche gesundheitsbezogenen

Kosten könnten potenziell eingespart werden? Und welche strukturellen Veränderungen sind notwendig, damit eine gesunde und nachhaltige Ernährung in Deutschland tatsächlich alltagstauglich und für alle Menschen zugänglich wird?

Der vorliegende Bericht untersucht daher auch, welche Rolle Politik, Lebensmittelhandel und Gesundheitsakteure dabei spielen, die Rahmenbedingungen für eine bezahlbare, gesunde und nachhaltige Ernährung zu verbessern.



**Die
Planetary
Health Diet**

4. Studienmethodik



Warenkorbdefinition

Für die Analyse der Kosten und gesundheitlichen Auswirkungen wurden zwei standardisierte Warenkörbe entwickelt: ein „aktueller“ Warenkorb, sowie ein an der PHD orientierter Warenkorb. Der aktuelle Warenkorb basiert auf aktuellen Hochrechnungen von durchschnittlichen Verzehrsmustern in Deutschland. Mögliche Lebensmittelverschwendung wird dabei nicht berücksichtigt. Der PHD-Warenkorb orientiert sich an wissenschaftlich definierten Zielwerten für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung in Deutschland nach EAT-Lancet und Springmann et al (12,13). Dabei wurde bewusst ein Anteil verarbeiteter pflanzlicher Alternativprodukte integriert, um eine schrittweise und realistische Ernährungsumstellung auf eine stärker pflanzlich orientierte Ernährung abzubilden. Nähere Erläuterungen hierzu sind im Kapitel 5 zu finden.

Auswahl und Struktur der Lebensmittel

Die Warenkörbe bestehen aus 93 repräsentativen Lebensmitteln, die typische Einkaufs- und Konsummuster in Deutschland widerspiegeln. Die Auswahl deckt alle relevanten Lebensmittelgruppen nach WWF-Methodik (16) und Springmann et al (12,13) ab. Berücksichtigt wurden überwiegend Produkte, die deutschlandweit im Lebensmitteleinzelhandel erhältlich und als Eigenmarken verfügbar sind. Die fünf größten Lebensmitteleinzelhändler Deutschlands wurden zudem eingeladen, Feedback zur Produktauswahl zu geben. Sowohl Discounter als auch Vollsortimenter beteiligten sich an diesem Prozess.

Die Gewichtung der einzelnen Lebensmittel erfolgte auf Basis realer Verbrauchsdaten aus verschiedenen nationalen Quellen. Häufig konsumierte Produkte wurden innerhalb der jeweiligen Lebensmittelgruppen entsprechend stärker gewichtet als selten konsumierte Produkte.

Preisauswertung

Die Preiserhebung erfolgte bei den wichtigsten deutschen Lebensmitteleinzelhändlern und umfasste sowohl Discounter (Aldi Nord, Aldi Süd, Lidl) als auch Vollsortimenter (Rewe, Edeka). Dadurch konnten unterschiedliche Preisniveaus und Einkaufsrealitäten berücksichtigt werden. Die Datenerhebung fand in Bayern, Nordrhein-Westfalen und Sachsen-Anhalt statt und bezog sowohl urbane als auch ländliche Regionen ein. Die Preise wurden in drei Erhebungswellen zwischen Januar und März 2026 monatlich direkt im Handel oder im Onlineshop erhoben.

Für die Berechnung wurden vorrangig Eigenmarkenprodukte verwendet. Falls diese nicht verfügbar waren, wurde das günstigste vergleichbare Produkt ausgewählt. Bio-Produkte wurden nicht gezielt berücksichtigt, wurden jedoch gewählt, sofern sie das günstigste Eigenmarkenprodukt darstellten. Die durchschnittlichen Gesamtkosten der Warenkörbe wurden auf Basis aller Preise über alle Händler, Regionen und Erhebungszeitpunkte hinweg berechnet. Bei regionalen Vergleichen wurde auf Basis der günstigsten Preise über alle Händler und Erhebungszeitpunkte innerhalb einer Region hinweg berechnet.

Gesundheitsauswertungen

Zur Bewertung der gesundheitlichen Auswirkungen der unterschiedlichen Ernährungsweisen wurden zwei etablierte wissenschaftliche Modellierungsansätze herangezogen. Die Analyse basiert auf den Arbeiten von Springmann et al. sowie Seidel et al. und untersucht sowohl ernährungsbedingte gesundheitliche Effekte als auch die daraus resultierenden ökonomischen Auswirkungen auf das Gesundheitssystem.

Während der Ansatz von Springmann et al. allein ernährungsbedingte vermeidbare vorzeitige Todesfälle modelliert,

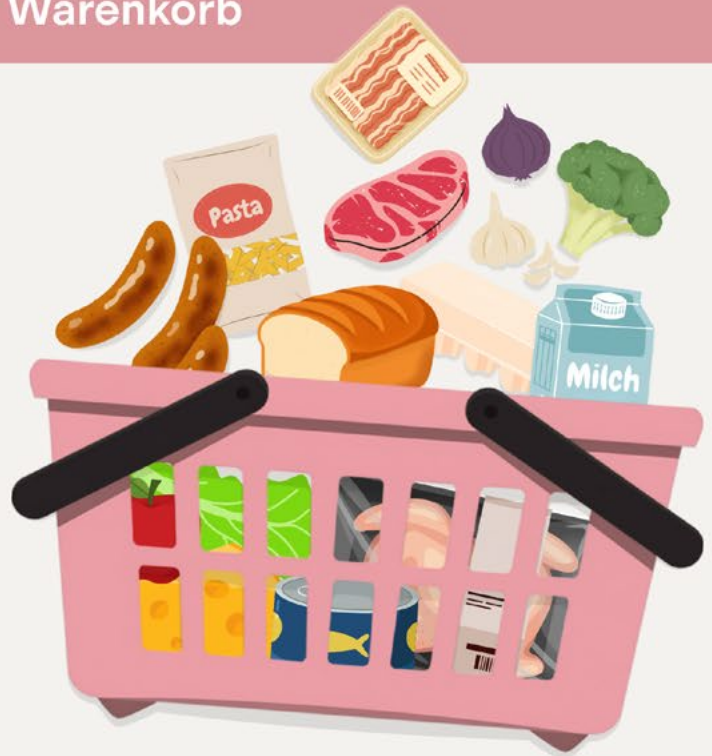
berechnet der Ansatz von Seidel et al. ernährungsbedingte verlorene bzw. gewonnene gesunde Lebensjahre (DALYs). Beide Ansätze leiten entsprechende direkte und indirekte Gesundheitskosten für Deutschland ab. Gemeinsam ermöglichen sie eine robuste Bewertung der gesundheitlichen und ökonomischen Effekte einer Ernährung entlang der PHD.

Ausführliche Methodik

Die ausführliche Beschreibung der Modellierungen und Datengrundlagen sowie eine Auflistung der 93 Referenzprodukte und aller Annahmen ist im [Anhang](#) aufgeführt.

5. Die Warenkörbe

Aktueller Warenkorb



PHD-orientierter Warenkorb



*Wocheneinkauf eines durchschnittlichen Zwei-Personen-Haushalts.

Ein Blick in die Warenkörbe

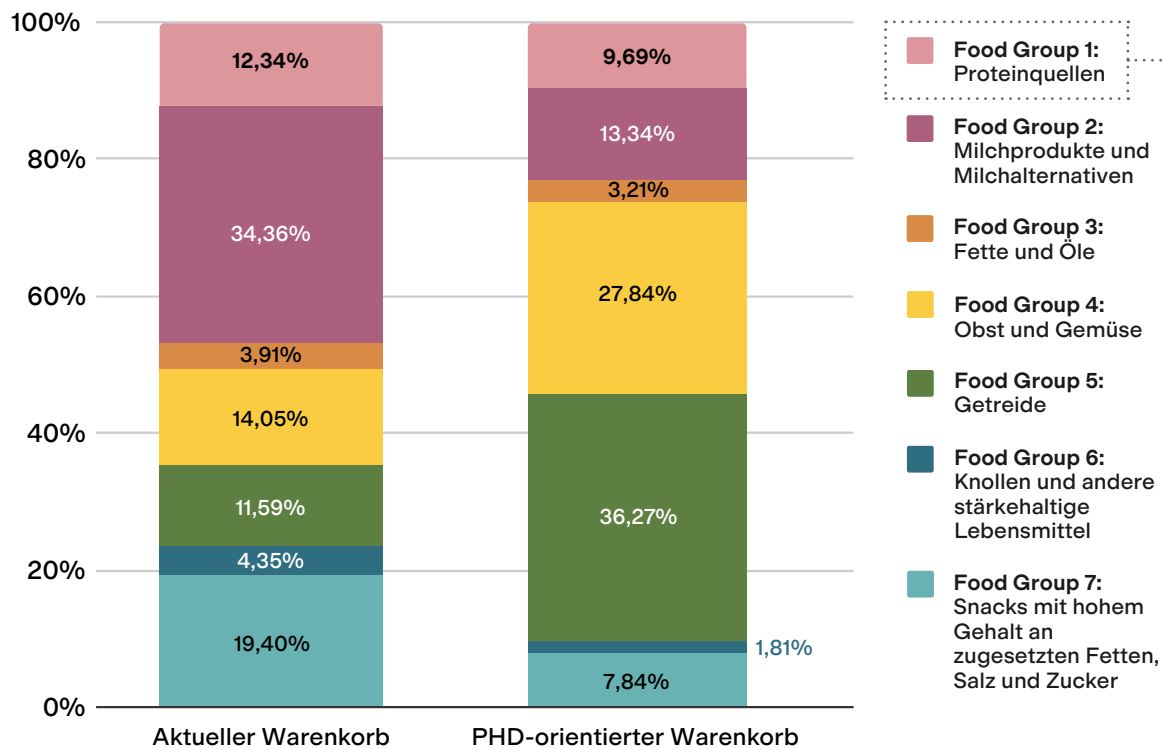
Die Warenkörbe setzen sich aus 93 Referenzprodukten zusammen (siehe [Anhang](#) für eine vollständige Produktliste). Auf Grundlage der WWF-Methodologie wurden die Produkte sieben Produktkategorien („Food Groups“) zugeordnet (16).

Die sieben Produktkategorien umfassen:

	Food Group	Produktbeispiele
	1. Proteinquellen	Hummus, Haselnüsse, Veganes Hackfleisch, Eier, Hähnchenbrust
	2. Milchprodukte und Milchalternativen	Haferdrink, pflanzliche Kochsahne, pflanzlicher Joghurt, tierische Vollmilch, tierischer Naturjoghurt
	3. Fette und Öle	Olivenöl, Margarine, Butter
	4. Obst und Gemüse	Äpfel, TK-Gemüsemix, Salat Frischetheke, frische Gurken
	5. Getreide	Vollkorntoast, Schwarz/Grau/Braunbrot, Bulgur, Brötchen
	6. Knollen und andere stärkehaltige Lebensmittel	Kartoffeln, Süßkartoffeln, Gnocchi
	7. Snacks mit hohem Gehalt an zugesetzten Fetten, Salz und Zucker	Honig, Schokoriegel, Kartoffelchips, Zucker

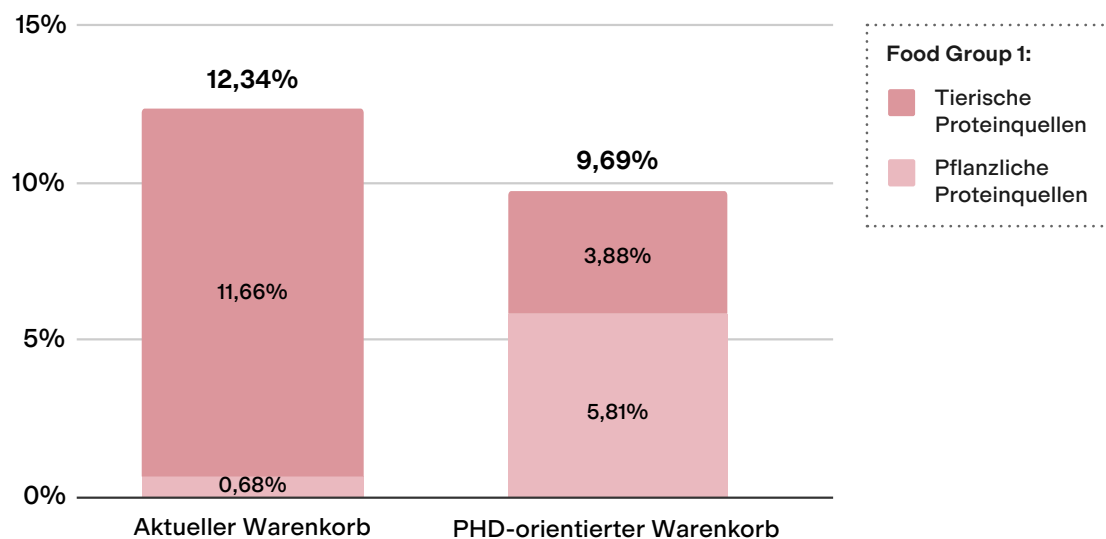
Wie sich die Anteile der einzelnen Produktkategorien zwischen dem aktuellen und dem PHD-orientierten Warenkorb verschieben, zeigt Abbildung 1.

Abbildung 1: Anteile der Produktgruppen in Gramm



Innerhalb der Proteinquellenkategorie ist der aktuelle Warenkorb besonders von tierischen Proteinquellen geprägt, während im PHD Warenkorb pflanzliche Proteinquellen überwiegen.

Abbildung 2: Anteil von tierisch und pflanzlich innerhalb der Food Group 1: Proteinquellen



"Um einen praxisnahen Übergang zu einer stärker pflanzenbetonten Ernährung darzustellen, geht die vorliegende Studie davon aus, dass etwa die Hälfte der derzeit konsumierten tierisch verarbeiteten Produkte durch pflanzliche Alternativprodukte ersetzt wird."

Der für diese Studie zusammengestellte PHD-Warenkorb enthält bewusst auch einen Anteil verarbeiteter pflanzlicher Alternativprodukte wie pflanzliches Hackfleisch oder pflanzliche Chicken Chunks. Dies stellt einen wichtigen Unterschied zur klassischen PHD dar, die weder tierische noch pflanzliche hochverarbeitete Produkte vorsieht. In der heutigen Konsumrealität werden jedoch beide Produktgruppen verzehrt. Um einen praxisnahen Übergang zu einer stärker pflanzenbetonten Ernährung darzustellen, geht die vorliegende Studie davon aus, dass etwa die Hälfte der derzeit konsumierten tierisch verarbeiteten Produkte durch pflanzliche Alternativprodukte ersetzt wird. Die andere Hälfte wird durch unverarbeitete pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen ersetzt. Die Einbeziehung pflanzlicher Alternativprodukte soll somit eine realistischere und alltagstauglichere Ernährungsumstellung widerspiegeln und den schrittweisen Übergang zu einer stärker pflanzenbasierten Ernährung erleichtern.

Dieses Vorgehen entspricht Empfehlungen der 3-R-Strategie des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat. Diese beschreibt den Wandel hin zu einer nachhaltigeren Ernährung als einen schrittweisen Prozess, der durch die Reduktion tierischer Produkte, deren Ersatz durch pflanzliche Alternativen sowie eine Neuausrichtung der Ernährungsgewohnheiten unterstützt werden kann (17).¹

Gleichzeitig werden in dem für diese Studie zusammengestellten PHD-Warenkorb tierische Milchprodukte der PHD zu 55% durch pflanzliche Alternativen ersetzt, entsprechend einer Marktpotenzialanalyse von Good Food Institute und Systemiq (18).

Neben dieser Verschiebung innerhalb der Proteinquellen- und Milchproduktkategorien zeigt sich auch eine generelle Umstrukturierung des Warenkorbs: Obst und Gemüse gewinnen bei einer an die PHD-angelehnten Ernährung deutlich an Gewicht, während besonders Süßwaren sowie Milch- und Fleischprodukte stark an Bedeutung verlieren.

¹ „Zunehmende Vertrautheit und Nutzung deuten darauf hin, dass der Wandel zu einer nachhaltigeren Ernährung nicht durch radikale Brüche, sondern durch schrittweise Anpassung erfolgen kann. Die in diesem Gutachten herausgearbeitete 3-R-Strategie bietet hierfür einen besonders praktikablen und sozial anschlussfähigen Rahmen (vgl. Abb. KF1). Sie umfasst: (1) Reduce – die Reduktion der Portionsgröße tierischer Produkte, (2) Remix – die Kombination tierischer mit pflanzlichen oder biotechnologisch hergestellten Komponenten in Hybridprodukten, (3) Replace – die Substitution tierischer Lebensmittel durch pflanzenbasierte oder technologische Alternativen. Das besondere Potenzial dieser Strategie liegt in ihrer Alltagstauglichkeit und Flexibilität. Sie erweitert bestehende Ernährungsgewohnheiten und lässt sich in unterschiedliche Lebensstile integrieren. Alternativprodukte (inklusive Hybridprodukte) können diese graduelle Umstellung – sowohl auf individueller Ebene als auch in der (Gemeinschafts-)Gastronomie – unterstützen.“

So gelingt die Planetary Health Diet im Alltag

Mehr Gemüse und Obst

Machen Sie beides zum Hauptbestandteil Ihrer Mahlzeiten und füllen Sie damit Ihren Teller mindestens zur Hälfte. Ob roh oder gekocht - essen Sie, was zu Ihren Gewohnheiten passt. Bevorzugen Sie saisonale und regionale Ware.

Ist die Zeit knapp, sind tiefgekühltes Gemüse ohne weitere Zutaten und rohes, aufgeschnittenes Gemüse zum Knabbern eine gute Wahl. Viele Obstarten müssen Sie nur abwaschen, um sie als Nachtisch, Zwischenmahlzeit oder bei Appetit auf Süßes zu genießen.

Mehr Hülsenfrüchte und Nüsse

Essen Sie mehrmals pro Woche eine Portion Hülsenfrüchte, z. B. als Beilage, im Salat, in Gemüsegerichten, Eintöpfen oder Soßen. Nutzen Sie für die fixe Küche schnell garende Sorten wie rote und gelbe Linsen oder vorgekochte Hülsenfrüchte, z. B. aus Ihrem Vorrat. Essen Sie täglich eine Handvoll Nüsse, z. B. pur, im Müsli oder Salat.

Weniger Fleisch

Essen Sie Fleisch selten und in kleinen Portionen. Setzen Sie stattdessen Hülsenfrüchte ein, ersetzen Sie die Fleischportion durch Tofu oder Bratlinge aus Hülsenfrüchten, Getreide und Gemüse.

Pflanzliche Fleischalternativen wie vegetarische oder vegane „Würstchen“ oder „Schnitzel“ können Ihnen die Umstellung erleichtern. Auch rohes Gemüse in Scheiben und pflanzliche Brotaufstriche sind eine Alternative zu Wurst oder Käse.

Von: Alexandra Borchard-Becker, Referentin Fachbereich Ernährung und Gesundheit
[Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.](#)

6. Preisvergleich der Warenkörbe

Eine PHD-orientierte Ernährung kann bereits heute günstiger sein

Der Preisvergleich der beiden Warenkörbe zeigt deutlich: Eine Ernährung entlang der PHD kann in Deutschland bereits heute günstiger sein als der aktuelle durchschnittliche Konsum. Ein durchschnittlicher Zwei-Personen-Haushalt kann durch eine Umstellung auf einen PHD orientierten Warenkorb jährlich rund 1.315 € einsparen. Für zwei von zehn Haushalten in Deutschland entspricht die Ersparnis sogar mehr als einem monatlichen Nettoeinkommen (19). Pro Monat ergibt sich ein Einsparpotenzial von rund 108 €, pro Woche von rund 25 €.

Abbildung 3: Warenkorbkosten und Einsparpotenzial eines durchschnittlichen deutschen Haushalts (2 Personen)

	Aktueller Warenkorb	PHD-orientierter Warenkorb	Einsparpotenzial
Pro Tag	14,05 €	10,45 €	3,60 €
Pro Woche	98,36 €	73,14 €	25,22 €
Pro Monat	421,55 €	313,45 €	108,10 €
Pro Jahr	5.128,87 €	3.813,67 €	1.315,19 €

Abbildung 4: Warenkorbkosten und Einsparpotenzial pro Person

	Aktueller Warenkorb	PHD-orientierter Warenkorb	Einsparpotenzial
Pro Tag	7,03 €	5,22 €	1,80 €
Pro Woche	49,18 €	36,57 €	12,61 €
Pro Monat	210,78 €	156,73 €	54,05 €
Pro Jahr	2.564,43 €	1.906,84 €	657,60 €

Die Ergebnisse zeigen damit, dass eine stärker pflanzenbasierte und gesunde Ernährung nicht zwangsläufig mit höheren Lebensmittelkosten verbunden sein muss. Im Gegenteil: Die Modellierung hebt hervor, dass eine Annäherung an die PHD erhebliche finanzielle Entlastungen ermöglichen kann.

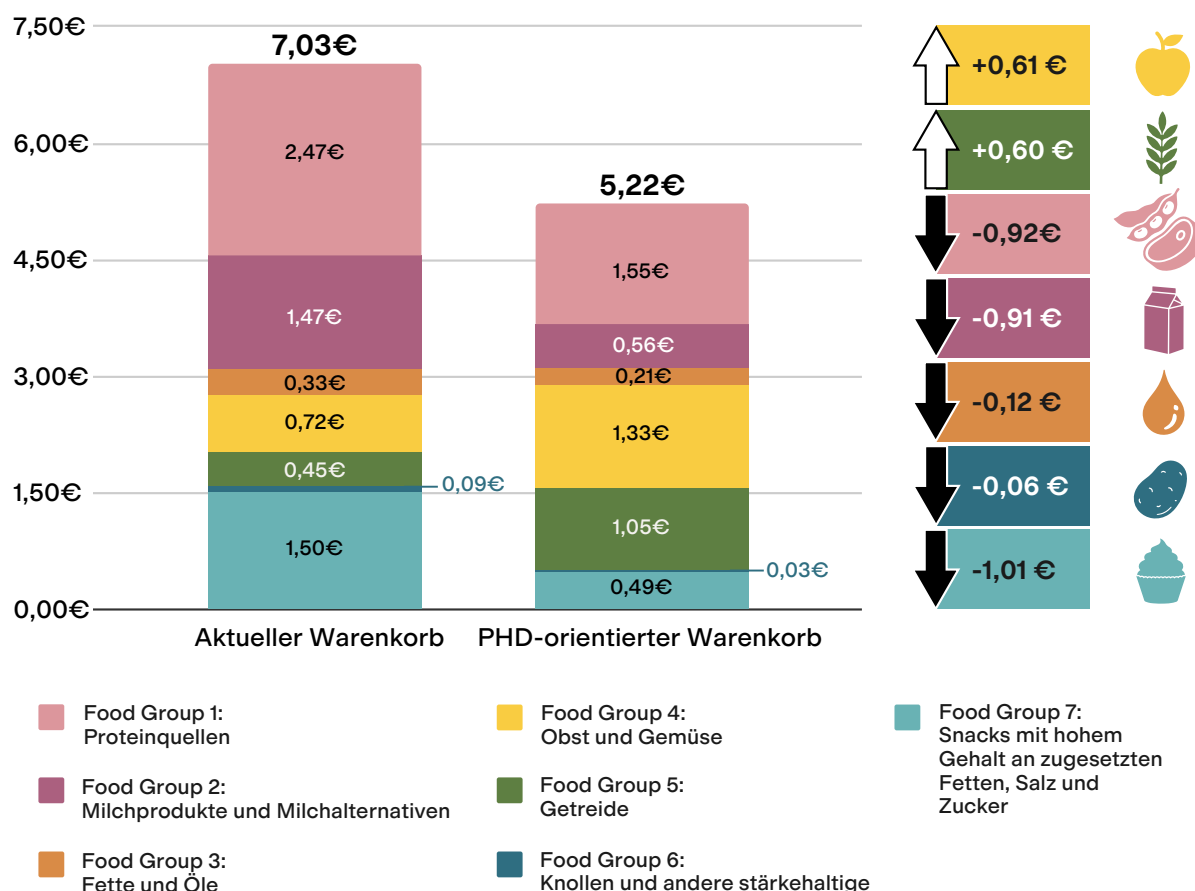
Der modellierte PHD-orientierte Warenkorb ist flexitarisch und enthält, wie oben beschrieben, auch verarbeitete pflanzliche Proteinprodukte. Die Kosten des Warenkorbs könnten noch niedriger ausfallen, wenn der Fleischanteil weiter reduziert und/oder der Anteil unverarbeiteter pflanzlicher Proteinquellen erhöht würde.

“Ein Durchschnittshaushalt kann durch eine Umstellung auf einen PHD orientierten Warenkorb jährlich rund 1.315 € einsparen.”

Wie sich die Ausgabenstruktur des Warenkorbs verändert

Ein Vergleich des Anteils der Lebensmittelkategorien zeigt deutliche preisliche Verschiebungen innerhalb des Warenkorbs. Während Obst und Gemüse im PHD-Warenkorb deutlich an Bedeutung gewinnen (+0,61 € pro Tag), steigen auch die Ausgaben für Getreideprodukte spürbar an (+0,60 €). Gleichzeitig sinken insbesondere die Kosten für Milchprodukte (-0,91 €) sowie Zucker und Süßwaren (-1,01 €) deutlich. Die Kosten für Proteinquellen insgesamt sinken im PHD-Warenkorb erheblich (-0,92€).

Abbildung 5: Ausgaben nach Warenkorb pro Tag



Die Ergebnisse verdeutlichen damit, dass die niedrigeren Gesamtkosten des PHD-Warenkorbs nicht auf einzelne Produkte zurückzuführen sind, sondern auf eine grundlegende Veränderung der Zusammensetzung des Warenkorbs: weg von stark verarbeiteten sowie tierischen Produkten und hin zu stärker pflanzenbasierten Lebensmittelgruppen.

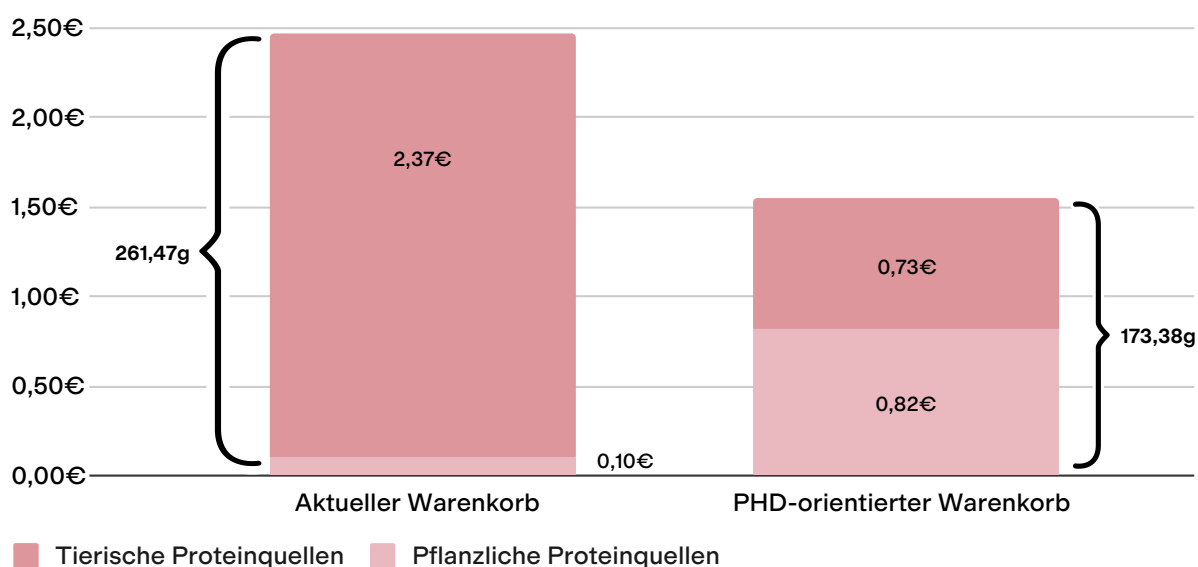
Neben der Zusammensetzung adressiert der PHD-orientierte Warenkorb auch den aktuellen Überkonsum, der Übergewicht und Adipositas begünstigt und damit das Risiko für ernährungsmitbedingte Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann. So empfiehlt die PHD eine Kalorienreduktion von etwa 14% über alle Produktgruppen hinweg, die ebenfalls zu der Gesamtersparnis von 30% beitragen.

Niedrigere Kosten für Proteinquellen

Besonders deutlich werden die Unterschiede zwischen den Warenkörben bei den Proteinquellen. Während die Ausgaben für Proteinquellen im aktuellen Warenkorb durchschnittlich 2,47 € pro Tag betragen, sinken sie im PHD-Warenkorb auf 1,55 €.

Im aktuellen Warenkorb dominieren tierische Proteinquellen eindeutig die Ausgabenstruktur (siehe Abbildung 6). Rund 96% der Kosten innerhalb der Proteinquellen entfallen dort auf tierische Produkte. Im PHD-Warenkorb sinkt dieser Anteil auf nur noch 47%. Gleichzeitig steigt der Anteil pflanzlicher Proteinquellen deutlich an – bei insgesamt niedrigeren Kosten für die gesamte Produktgruppe.

Abbildung 6:
Durchschnittliche Kostenverteilung nach Proteinquellen pro Tag



Der höhere Anteil pflanzlicher Proteine im PHD-Warenkorb basiert insbesondere auf Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, roten Linsen, Kidneybohnen und Tofu sowie auf Nüssen und Samen. Viele dieser Produkte weisen im Durchschnitt deutlich niedrigere Preise auf als tierische Proteinprodukte wie Hähnchenbrust, Salami, Kochschinken oder Fischstäbchen und tragen damit zu den geringeren Kosten der Proteinkategorie bei.



Pflanzliche Alternativen: Vom Preisvorteil zur flächendeckenden Verfügbarkeit

Seit 2022 nimmt die Preisstudie der Ernährungsorganisation ProVeg jährlich pflanzliche Alternativprodukte händler- und kategorieübergreifend in den Blick. Im Preiseinstiegssegment konnte ProVeg nachzeichnen, dass sich ein durchschnittlicher Preisaufschlag gegenüber tierischen Vergleichsprodukten von über 50 Prozent bei den größten Händlern Deutschlands in einen handfesten Preisvorteil verwandelt hat (10).

Seit 2024 betrachtet die Studie auch die Verfügbarkeit in den untersuchten Filialen (2025: n=153), denn nur was sich im Regal findet, landet auch im Einkaufswagen. Das größte Ausbaupotenzial verzeichneten 2025 pflanzliche Fischstäbchen, die nur in gut jeder dritten Filiale erhältlich waren. Pflanzliche Kategorien wie Würstchen und Schnitzel waren dagegen im Schnitt in neun von zehn Filialen verfügbar, Pflanzenmilch und pflanzlicher Aufschnitt sogar nahezu flächendeckend. Kategorien wie Fischalternativen oder Pizza waren hingegen noch ausbaufähig.

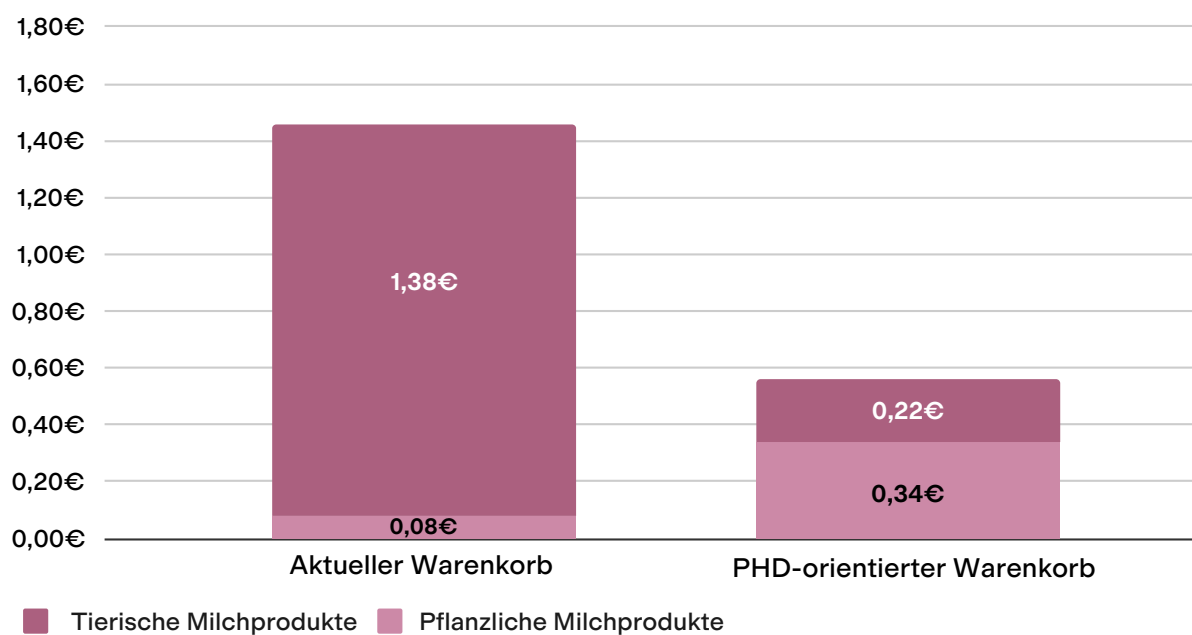
Pflanzliche Burgerpattys bieten Verbrauchern mit 33 Prozent den größten Preisvorteil unter allen Kategorien, fehlen aber in über einem Drittel der Filialen, weshalb gezielte Listungsentscheidungen gefragt sind. Mit einer Verfügbarkeit von 94 Prozent über alle Kategorien hinweg setzen die Vollsortimenter Kaufland und Rewe derzeit den Branchenmaßstab.

Von: [ProVeg](#)

Weniger Milchprodukte, geringere Kosten

Der PHD-Warenkorb weist deutlich geringere Kosten für Milchprodukte auf. Während Milchprodukte im aktuellen Warenkorb einen wichtigen Kostenblock darstellen, sinken ihre Ausgaben im PHD-Warenkorb erheblich, da der Anteil von Milchprodukten von etwa 728,21 Gramm pro Tag im aktuellen Warenkorb auf etwa 238,76 Gramm pro Tag im PHD-Warenkorb sinkt. Gleichzeitig werden tierische Milchprodukte im PHD Warenkorb zu 55% durch pflanzliche Alternativen ersetzt. Die täglichen Kosten für Milchprodukte fallen dadurch insgesamt von 1,47 € auf 0,56 € pro Tag.

Abbildung 7:
Tägliche Kosten für Milchprodukte



Warenkorbkosten nach Region

Der regionale Vergleich zeigt ein konsistentes Ergebnis: In allen drei untersuchten Bundesländern ist der PHD-Warenkorb günstiger als der aktuelle Warenkorb. Die Unterschiede zwischen den Regionen fallen dabei vergleichsweise gering aus.

Das größte Einsparpotenzial zeigt sich in Bayern. Dort kann ein durchschnittlicher Zwei-Personen-Haushalt durch eine Umstellung auf den PHD-Warenkorb jährlich bei Einkaufen bis zu 1.384 € einsparen. In Sachsen-Anhalt liegt das Einsparpotenzial bei bis zu 1.261 € pro Jahr, in Nordrhein-Westfalen bei bis zu 1.150 €.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse damit über unterschiedliche Regionen und Handelsformate hinweg ein konsistentes Potenzial: Eine stärker pflanzenbasierte Ernährung entlang der PHD kann bereits heute in ganz Deutschland kostengünstig umgesetzt werden.

7. Gesundheitsauswirkungen

Die Analyse zeigt, dass eine Ernährung entlang der PHD nicht nur kostengünstiger sein kann, sondern auch erhebliche gesundheitliche und gesundheitssystemische Vorteile mit sich bringt. Die beiden verwendeten wissenschaftlichen Modellierungsansätze von Springmann et al. und Seidel et al. kommen zu der gleichen Schlussfolgerung: Eine stärker pflanzenbasierte Ernährung könnte die Krankheitslast in Deutschland deutlich reduzieren und gleichzeitig erhebliche gesellschaftliche Kosten einsparen.

Eine gesündere Ernährung könnte das Gesundheitssystem entlasten

Die Modellierung nach Springmann et al. bestätigt gesundheitliche und finanzielle Vorteile einer stärker pflanzenbasierten Ernährung. Im Fokus dieses Ansatzes stehen insbesondere vermeidbare vorzeitige Todesfälle durch

Herz-Kreislauf- und Herzerkrankungen, Krebserkrankungen, Schlaganfälle, Typ-2-Diabetes und Atemwegserkrankungen, sowie die damit verbundenen direkten und indirekten Gesundheitskosten.² Die Berechnungen zeigen, dass in Deutschland jährlich knapp 200.000 vorzeitige Todesfälle durch eine Ernährung entlang der PHD vermieden werden könnten.

Insgesamt ergeben sich auf Grundlage der Modellierung von Springmann et al. jährliche Einsparpotenziale von über 26 Milliarden Euro durch eine geringere vorzeitige Sterblichkeit und die damit verbundenen Kosteneinsparungen. Den größten Anteil an diesen Einsparungen machen vermiedene Kosten im Zusammenhang mit koronarer Herzkrankheit und Krebserkrankungen aus. Mehr als die Hälfte der Kosten resultieren aus niedrigeren direkten Kosten des Gesundheitssystems, während die restlichen Einsparungen auf reduzierte indirekte Gesundheitskosten wie Produktivitätsverluste und informelle Pflege zurückzuführen sind.

“In Deutschland könnten jährlich knapp 200.000 vorzeitige Todesfälle durch eine Ernährung entlang der PHD vermieden werden.”

2 Dabei werden Atemwegserkrankungen erfasst, aber nicht monetarisiert.



“Eine Ernährung entlang der PHD bedeutet, dass über ein 80-jähriges Leben hinweg fast zwei Jahre länger gesund gelebt werden kann.”

Die von Springmann et al. berechneten vorzeitigen Todesfälle, die in Deutschland durch eine klassische PHD Ernährungsweise³ vermieden werden könnten, stehen bei etwa 221 Tausend. Hierfür ergeben sich über 29,2 Milliarden Euro, die jährlich an gesundheitsbezogenen Kosten eingespart werden könnten.

Eine gesündere Ernährung könnte Menschen zudem zusätzliche gesunde Lebensjahre schenken und krankheitsbedingte Kosten sparen: DALYs

Auch die DALY-basierte Modellierung nach Seidel et al. zeigt erhebliche gesundheitliche Vorteile durch eine Ernährungsumstellung zur PHD auf. So könnten durch eine Umstellung auf den in dieser Studie definierten PHD-Warenkorb jährlich 2.028.530 DALYs vermieden werden, was 24 vermiedenen DALYs pro Jahr und 1.000 Einwohner*innen entspricht (siehe Abb. 8).

Die DALY-basierte Modellierung nach Seidel et al. zeigt also, dass durch eine Ernährung entlang der PHD umgerechnet jährlich in Deutschland über 2 Millionen gesunde Lebensjahre gewonnen werden könnten. Dies entspricht etwa 8,8 zusätzlichen gesunden Lebenstagen pro Person und Jahr. Über ein 80-jähriges Leben hinweg summiert sich dies auf fast zwei zusätzliche gesunde Lebensjahre pro Person.

Was sind DALYs?

DALY steht für Disability-Adjusted Life Year („verlorenes gesundes Lebensjahr“). Die Kennzahl wird international verwendet, um die gesundheitliche Belastung durch Krankheiten zu messen. Ein DALY entspricht einem gesunden Lebensjahr, das entweder durch Krankheit, Einschränkung oder vorzeitigen Tod verloren geht (20).

In dieser Studie werden DALYs genutzt, um verständlich darzustellen, wie viele gesunde Lebensjahre durch eine gesündere Ernährung potenziell gewonnen werden könnten.

³ Diese unterscheidet sich von dem Ernährungsmodell welches in der vorliegenden Studie genutzt wird, indem sie keine verarbeiteten pflanzlichen Alternativprodukte vorsieht. Verarbeitete pflanzliche Alternativprodukte stellen jedoch eine heterogene Produktgruppe dar, sodass aus ihrem Verarbeitungsgrad allein keine pauschalen Rückschlüsse auf ihre gesundheitliche Bewertung gezogen werden können. Wichtiger als der Verarbeitungsgrad allein sind daher die konkrete Zusammensetzung und das Nährwertprofil der Produkte sowie die Frage, welche Lebensmittel sie in der Ernährung ersetzen. Um die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen verschiedener pflanzlicher Alternativprodukte besser beurteilen zu können, ist weitere Forschung erforderlich.

Abbildung 8: DALY-Einsparungen – gewonnene gesunde Lebensjahre

Krankheitsgruppe	DALY: Aktuelle Diät	DALY: PHD- orientierte Diät	Δ DALY	Reduktion
Herz-Kreislauf (CVD)	1.854.708	542.432	1.312.277	70,8%
Diabetes Mellitus (DM)	395.060	123.457	271.603	68,7%
Neoplasmen (Krebs)	547.010	102.359	444.650	81,3%
Σ TOTAL	2.796.778	768.248	2.028.530	72,5%

Die Berechnungen umfassen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Krebsarten. Die Modellierung weist darauf hin, dass insbesondere die Reduktion von rotem und verarbeitetem Fleisch und ein höherer Konsum von Vollkornprodukten sowie Obst und Gemüse erheblich zu den Gesundheitsgewinnen beitragen könnten. Die größten Hebel liegen dabei in einer Veränderung der Proteinquellen: Allein die Reduktion tierischer Proteinquellen entspricht rechnerisch rund 2,4 zusätzlichen gesunden Lebenstagen pro Person und Jahr (siehe Abb. 9).

Abbildung 9: DALY Aufteilung nach Lebensmittelkategorie

Rang	Foodgroup-Kategorie	Δ DALY/Jahr	Anteil	Tage/ Kopf/Jahr
1	Proteinquellen tierisch	550.020	27,1%	2,4
2	Getreideprodukte (Vollkorn)	453.670	22,4%	2,0
3	Obst & Gemüse	306.285	15,1%	1,3
4	Proteinquellen pflanzlich	291.967	14,4%	1,3
5	Querschnitt Salz/Trans-Fette	162.523	8,0%	0,7
6	Querschnitt Mikronährstoffe	160.239	7,9%	0,7
7	Milchprodukte	58.045	2,9%	0,3
8	Zucker & Süßwaren	45.781	2,3%	0,2

Neben den gesundheitlichen Vorteilen ergeben sich auch erhebliche kostenbedingte Einsparpotenziale. Die Analyse nach der Seidel-Modellierung kommt zu dem Ergebnis, dass die ernährungsbedingten direkten und indirekten Gesundheitskosten in Deutschland durch eine Ernährung entlang der PHD um fast 53 Milliarden Euro pro Jahr reduziert werden könnten. Dies entspricht einer Entlastung von rund 626 Euro pro Person jährlich.

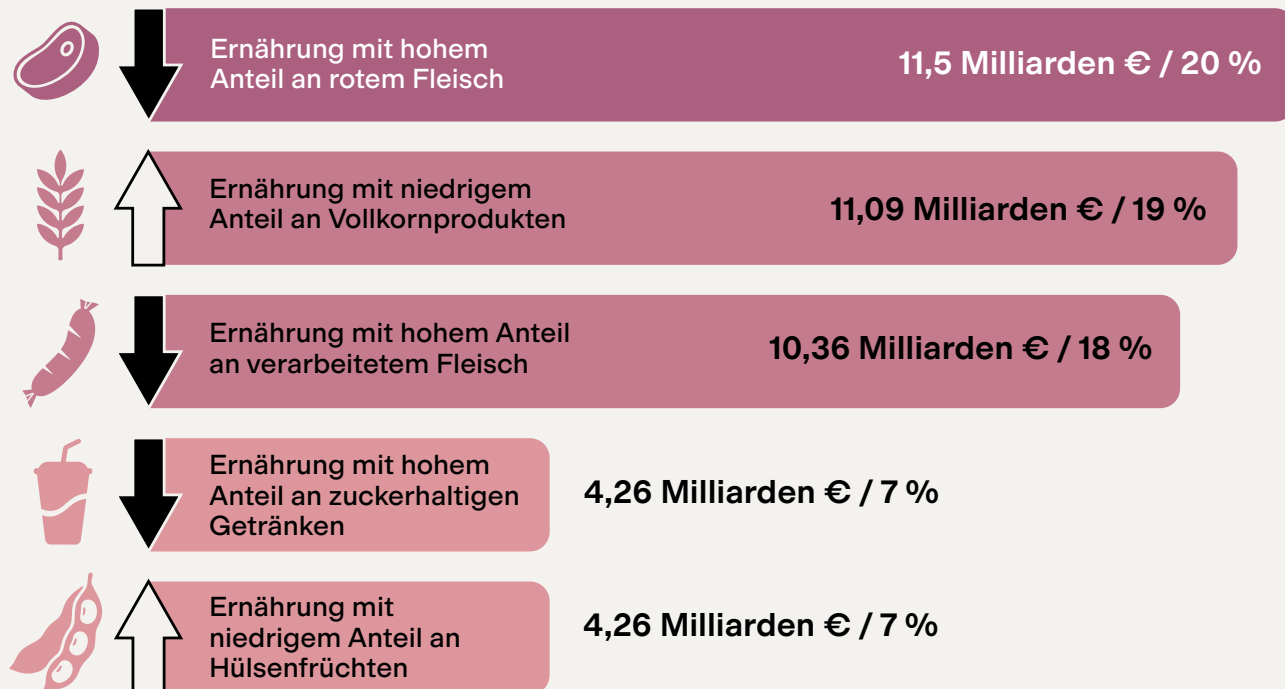
Die Berechnung berücksichtigt sowohl direkte Behandlungskosten als auch indirekte wirtschaftliche Kosten durch Produktivitätsverluste und häusliche Pflege, die aufgrund von Mortalität (Todesfälle) und Morbidität (Krankheitsjahre ohne Todesfolge) entstehen. Somit lassen sich auch die höheren Kosteneinsparungen im Vergleich zu der Springmann et al. Modellierung erklären, welche lediglich die mortalitätsbezogenen Kosten berechnet, nicht jedoch die Morbiditätslast. Mindestens die Hälfte der jährlichen Kosteneinsparungen resultieren auch hier aus niedrigeren direkten Kosten des Gesundheitssystems.

Die Größenordnung dieser potenziellen Einsparungen verdeutlicht die gesellschaftliche Relevanz präventiver Ernährungspolitik: Allein die modellierten Einsparungen bei den direkten

Gesundheitskosten von mindestens 26,5 Milliarden Euro pro Jahr übersteigen das für 2027 prognostizierte Defizit der gesetzlichen Krankenkassen von bis zu 19 Milliarden Euro, das mit dem GKV-Beitragsstabilisierungsgesetz adressiert werden soll (21). Die Modellierung zeigt damit, dass eine stärkere Orientierung an der PHD langfristig einen erheblichen Beitrag zur finanziellen Entlastung des Gesundheitssystems leisten könnte.

Die fünf wichtigsten Hebel decken zusammen rund 71% des gesamten Einsparpotenzials nach Seidel et al. ab (siehe Abb. 10). Auffällig ist, dass die Reduktion tierischer Proteinquellen (verarbeitetes und rotes Fleisch) zusammen mit dem Anstieg pflanzlicher Eiweißquellen und Vollkorn die strukturell auch bei Einsparungen entscheidenden Stellschrauben darstellt.

Welches Ernährungsverhalten kostet uns die Gesundheit?



Erkenntnis

Allein die Reduzierung von rotem und verarbeitetem Fleisch adressiert fast 40 % der gesamten ernährungsbedingten wirtschaftlichen Belastung.

Abbildung 10: Top-Einsparungstreiber nach Risikofaktor

Rang	Global-Burden-of-Disease-Studie-Risikofaktor	Potenzielle Einsparungen bei Änderung der Ernährungsweise von aktueller Diät zu PHD-orientierter Diät, Mrd. EUR	Anteil
1	Ernährung mit hohem Anteil an rotem Fleisch	11,50	20%
2	Ernährung mit geringem Anteil an Vollkornprodukten	11,09	19%
3	Ernährung mit hohem Anteil an verarbeitetem Fleisch	10,36	18%
4	Ernährung mit hohem Anteil an zuckergesüßten Getränken	4,26	7%
5	Ernährung mit geringem Anteil an Hülsenfrüchten	4,24	7%

Die PHD bietet einen doppelten Gewinn für Gesundheit und Gesellschaft

Die Ergebnisse beider Modellierungsansätze zeigen übereinstimmend, dass eine Ernährung entlang der PHD nicht nur gesundheitliche Vorteile mit sich bringt, sondern gleichzeitig auch das Gesundheitssystem und die Gesellschaft wirtschaftlich entlasten könnte.



8. Wie kann die Planetary Health Diet Realität werden?

Die vorliegende Studie zeigt, dass eine gesunde und nachhaltige Ernährung entlang der PHD bereits heute günstiger sein kann als der durchschnittliche Einkauf in Deutschland – und gleichzeitig erhebliche gesundheitliche Vorteile sowie Einsparpotenziale für das Gesundheitssystem mit sich bringt.

Trotz dieses Potenzials bleibt eine solche Ernährung im Alltag für viele Menschen schwer zugänglich. Zeitdruck, begrenzte Auswahlmöglichkeiten, bestehende Konsumgewohnheiten und Ernährungsbildung sowie vor allem die Preis- und Angebotsstruktur im Lebensmitteleinzelhandel beeinflussen,

was Menschen tatsächlich einkaufen und konsumieren. Ernährung ist daher keine Frage purer individueller Verantwortung, denn Entscheidungen werden maßgeblich durch die jeweilige Ernährungsumgebung geprägt.

Um eine gesunde und nachhaltige Ernährung für breite Teile der Bevölkerung alltagstauglich zu machen, braucht es deshalb strukturelle Veränderungen – im Lebensmitteleinzelhandel, in der Politik und im Gesundheitssektor. Ziel muss es sein, faire Ernährungsumgebungen zu schaffen, in denen die gesunde und nachhaltige Wahl zugleich die einfache, attraktive und bezahlbare Wahl ist.

“Ziel muss es sein, faire Ernährungsumgebungen zu schaffen, in denen die gesunde und nachhaltige Wahl zugleich die einfache, attraktive und bezahlbare Wahl ist.”



Welche Hürden im Alltag erschweren eine gesunde und nachhaltige Ernährung bzw. einen gesunden und nachhaltigen Einkauf?

Ernährungsentscheidungen sind Alltagsentscheidungen, die oft schnell, unbewusst und im Alltagskontext entschieden werden. Sie werden maßgeblich durch soziale, ökonomische und politische Rahmenbedingungen geprägt, die u.a. den Zugang, die Verfügbarkeit und Qualität von Nahrung bestimmen. Entscheidend sind beispielsweise Preise, die Erreichbarkeit von Geschäften, das verfügbare Angebot sowie die Präsentation, Bewerbung und Portionierung von Lebensmitteln.

Trotz der vermeintlichen Vielfalt und Verfügbarkeit von Nahrungsangeboten steigt die Zahl ernährungsbedingter Erkrankungen ebenso wie Ernährungsarmut, weil die politischen und ökonomischen Rahmenbedingungen oftmals falschen Anreize setzen. Hochverarbeitete, minderwertige oder fett-, salz- und zuckerreiche Produkte sind meist präsenter, vermeintlich günstig im Angebot und einfacher in der Zubereitung als gesündere, nachhaltige Alternativen. Insbesondere Menschen mit wenig Einkommen oder Zeit, greifen häufiger zu energiedichten Sattmachern, die zudem von der Lebensmittelindustrie intensiv beworben werden. In ländlichen oder strukturschwachen Regionen sowie für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ist der Zugang zu frischen Lebensmitteln teilweise zusätzlich erschwert.

Die Sicherung gleichwertiger und gesundheitsförderlicher Lebensverhältnisse und eines gerechten Zugangs zu gesunder Nahrung gehören zum Aufgabenfeld der öffentlichen Daseinsvorsorge, auch wenn dies in Deutschland oft nur unzureichend berücksichtigt wird. Das Netzwerk der Ernährungsräte setzt sich für die Umsetzung des Rechts auf angemessene Nahrung ein.

Von: [Netzwerk der Ernährungsräte](#)

Die Schlüsselrolle des Lebensmitteleinzelhandel

Der Lebensmitteleinzelhandel spielt eine zentrale Rolle bei der Gestaltung der Ernährungsumgebung in Deutschland. Über 80 Prozent der Verbraucher*innen kaufen ihre Lebensmittel regelmäßig im Supermarkt oder Discounter ein (22), gleichzeitig wird der Markt von nur vier großen Unternehmensgruppen dominiert (22). Dadurch besitzen Aldi, Lidl, Rewe und Edeka erheblichen Einfluss darauf, welche Produkte sichtbar, verfügbar und erschwinglich sind.

Deutschlands größte Supermärkte haben somit ein immenses Potenzial, um den Wandel hin zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung zu beschleunigen, indem sie es Menschen einfacher machen, sich zu pflanzliche Proteinquellen zu informieren, diese im Laden zu finden, zu kaufen, zuzubereiten und in ihre Alltagsroutinen zu integrieren. Supermärkte gestalten maßgeblich

unseren Einkaufskorb – und damit auch unsere Ernährungsgewohnheiten. Sie haben daher die Möglichkeit und Verantwortung, gesunde, nachhaltige und zugleich schmackhafte Lebensmittel zur einfachsten und erschwinglichsten Wahl zu machen. Die Verantwortung für diesen Wandel kann dabei nicht allein auf Verbraucher*innen abgewälzt werden.

Die folgenden Praxisbeispiele von ALDI SÜD, EDEKA, Lidl und REWE zeigen, dass einige große Händler in Deutschland bereits erste wichtige Schritte gehen, um dieser Verantwortung gerecht zu werden und ihre Ernährungsumgebungen stärker darauf auszurichten, die gesunde und nachhaltige Wahl zur leichtesten Wahl zu machen. Neben der Zugänglichkeit und Attraktivität, geht es auch darum, Verfügbarkeit und Vielfalt für Verbraucher*innen zu erhöhen.

“Deutschlands größte Supermärkte haben ein immenses Potenzial, um den Wandel hin zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung zu beschleunigen.”



Praxisbeispiel



Täglich treffen Millionen von Menschen in deutschen Supermärkten Konsumentscheidungen. Im Rahmen einer langfristigen Zusammenarbeit mit der Leuphana Universität untersucht EDEKA, wie sich Kaufentscheidungen im Lebensmitteleinzelhandel in Richtung einer nachhaltigeren und ausgewogenen Ernährung beeinflussen lassen (23). Hierzu werden evidenzbasierte Ansätze im realen Handelsumfeld getestet, um die Wirksamkeit unterschiedlicher Maßnahmen zur Förderung pflanzenbetonter Produkte besser zu verstehen.

Ein Beispiel ist der Einsatz von Displays in ausgewählten Märkten, die Rezepte für einfache, nachhaltigere Gerichte sowie die benötigten Zutaten – einschließlich pflanzlicher Proteinquellen – bündeln. Während des Versuchszeitraums wurden die Verkaufszahlen der so platzierten Artikel ausgewertet. Ziel dieser Studien ist es, wissenschaftliche Erkenntnisse direkt in die Praxis zu überführen und so skalierbare Hebel für eine nachhaltigere Sortiments- und Angebotsgestaltung bei EDEKA zu identifizieren.

Neben der Forschungsförderung setzt EDEKA bereits heute Maßnahmen um, die Kund*innen den Zugang zu ausgewogenen und nachhaltigeren Ernährungsweisen erleichtern sollen. So wurden pflanzenbasierte Eigenmarkenprodukte in die Marke „EDEKA Herzstücke“ integriert (24). Durch die Bündelung unter einer etablierten Eigenmarke werden pflanzenbasierte Produkte leichter auffindbar und stärker in gewohnte Einkaufsstrukturen eingebettet. Ziel ist es, Verbrauchende über ihre bestehenden Routinen für pflanzliche Alternativen zu begeistern – anstatt lediglich über eine Kategorisierung.

In diesem Sinne stellt Edeka auf seiner Website daher auch Rezepte und Wochenpläne für eine Ernährung entlang der Planetary Health Diet bereit. Dadurch sollen abstrakte Ernährungsempfehlungen in alltagstaugliche Handlungsschritte übersetzt und die Einkaufsplanung erleichtert werden (25). Um Kund*innen mit begrenzter Zeit pflanzenbasierte und proteinreiche Mahlzeiten anzubieten, baut EDEKA außerdem sein Angebot an pflanzlichen Convenience-Produkten aus. Eine dieser Neueinführungen ist beispielsweise das tiefgekühlte „EDEKA Herzstücke High-Protein Meal Linsencurry“, das unter anderem Linsen, Kürbis und Süßkartoffeln kombiniert.

Praxisbeispiel



Gutes für alle.

ALDI SÜD hat 2022 ein eigenes Nutrition-Team aufgebaut, das sich mit der Förderung einer ausgewogenen und pflanzenbetonten Ernährung im Sinne der Planetary Health Diet beschäftigt (12). Das Team arbeitet unter anderem daran, pflanzenbasierte Ernährung leistbar und zugänglich zu machen (26).

Eine zentrale Rolle spielt dabei ein großes und vielfältiges pflanzenbasiertes Sortiment. Dieses soll Kund*innen dabei unterstützen, eine ausgewogene Ernährungsweise umzusetzen, indem sie häufiger zu pflanzlichen Produkten greifen. Über das Jahr verteilt führte ALDI SÜD 2024 unter Eigenmarken wie MYVAY, BIO, NUR NUR NATUR, KING'S CROWN und ALL SEASONS mehr als 1400 vegan gekennzeichnete Produkte – mehr als doppelt so viele wie im Jahr 2021⁴

Ergänzend stellt ALDI SÜD Informationen für einen ausgewogenen und pflanzenbetonten Einkauf bereit. Auf allen Eigenmarkenprodukten, bei denen es möglich ist, wird der Nutri-Score eingesetzt, um Kund*innen eine schnelle Orientierung über die Nährwertqualität von Lebensmitteln zu ermöglichen.⁵ Zudem stellt ALDI SÜD praktische Tipps und Anregungen auf seiner Homepage bereit, die Neugier auf eine stärker pflanzenbasierte Ernährung wecken sollen. So werden beispielsweise die ernährungsphysiologischen Vorteile von Hülsenfrüchten hervorgehoben und konkrete Produkte aus dem Sortiment passend zu unterschiedlichen Lebenssituationen – von „slow“ bis „ready“ – vorgestellt (27). Dazu gehören zum Beispiel vorgegarte Bohnen und pflanzenbasiertes Chili sin Carne aus der Dose.

Im Rahmen seines #Ernährungswechsels hat ALDI SÜD für seine Eigenmarkenprodukte zudem Rezeptur-Richtlinien entwickelt, in denen Anforderungen z.B. an Nährwertprofile, Rezepturen und Zusatzstoffe festgehalten sind und Eigenmarkenprodukte so sukzessive daran angepasst werden. Darunter fällt auch die Optimierung seiner pflanzenbasierten Alternativprodukte.

Darüber hinaus setzt sich ALDI SÜD für faire Wettbewerbsbedingungen pflanzlicher Alternativprodukte ein. Das Unternehmen unterstützt die Forderung, pflanzliche Alternativen künftig mit dem ermäßigten Mehrwertsteuersatz von 7 statt 19 Prozent zu besteuern, um ihre Wettbewerbsfähigkeit gegenüber tierischen Produkten zu stärken.

⁴ Gezählt wurden mit dem V-Label vegan oder der Veganblume gekennzeichnete Food- und Kosmetik-Produktsorten (Standard-, Aktions- und Saisonware) über das Jahr 2024 verteilt bei ALDI SÜD.

⁵ Für neue Eigenmarken gilt eine Frist von zwei Jahren zur Kennzeichnung aller darunter vertriebenen Produkte mit dem Nutri-Score. Nach dem Lizenzgeber des Nutri-Scores sind einige Produkte (z.B. Babynahrung) von der Kennzeichnung ausgeschlossen.

Praxisbeispiel



Als erster deutscher Lebensmitteleinzelhändler passte Lidl 2023 die Preise fast aller pflanzlichen Produkte der Eigenmarke Vemondo an den Grundpreis vergleichbarer tierischer Produkte an. Dadurch sollen Kund*innen eingeladen werden, pflanzliche Alternativen auszuprobieren, ohne dass der Preis dabei das ausschlaggebende Kriterium für die Kaufentscheidung ist. Rund sechs Monate nach Einführung der Preisparität berichtete Lidl von einem Absatzanstieg der Vemondo-Produkte um mehr als 30 Prozent. Laut der ProVeg-Preisstudie 2025 war der vegane Warenkorb bei Lidl zudem durchschnittlich 18 Prozent günstiger als der tierische Vergleichswarenkorb (10).

Darüber hinaus hat sich Lidl das Ziel gesetzt, bis 2030 den Vollkornanteil im Verhältnis zum Gesamtgetreide im Sortiment auf 20 Prozent zu erhöhen und in allen relevanten Produktkategorien mindestens eine Vollkornalternative anzubieten. Damit soll es Kund*innen erleichtert werden, im Alltag gesundheitsförderlichere Kaufentscheidungen zu treffen.

Die Preis- und Sortimentmaßnahmen sind Teil der Strategie „Bewusste Ernährung“, die sich an der Planetary Health Diet orientiert und im Rahmen der internationalen Partnerschaft mit dem WWF-Netzwerk, verantwortlich koordiniert durch den WWF Schweiz, vorangetrieben wird.

Ein weiterer Ansatzpunkt ist die an Kinder gerichtete Lebensmittelwerbung: Seit 2023 verzichtet das Unternehmen auf an Kinder gerichtete Werbung für ungesunde Eigenmarken-Lebensmittel in TV, Radio und Social Media. Bis Ende 2025 wurde zudem die Kinderoptik auf Verpackungen entfernt, sofern die Produkte nicht die WHO-Kriterien für gesunde Ernährung erfüllen (mit Ausnahme von Saisonartikeln an Weihnachten, Ostern und Halloween).

Praxisbeispiel



Die REWE Group setzt eine Vielzahl von Maßnahmen um, um Kund*innen eine stärker pflanzenbetonte Ernährung im Alltag zu erleichtern. Mit „REWE Deine Küche“ bietet das Unternehmen vielfältige Inspirationen und alltagstaugliche Lösungen rund um das Kochen und Genießen. Über 4.000 vegetarische und mehr als 2.000 rein pflanzliche Rezepte sowie Newsletter, Wochenpläne und saisonale Menüwelten geben Anregungen, pflanzliche Gerichte unkompliziert in den Speiseplan zu integrieren.

Auch im Sortiment baut die REWE Group das pflanzliche Angebot konsequent aus: Mit über 2.400 pflanzlichen Artikeln verfügt REWE über eines der größten pflanzlichen Sortimente im deutschen Lebensmitteleinzelhandel. Seit 2026 bündelt REWE seine veganen Eigenmarken REWE Bio + Vegan und REWE Beste Wahl Vegan unter dem Dach „Pflanzlich“ und setzt dabei auf eine moderne Gestaltung, klare Orientierung und eine positive Ansprache. Mit Deutschlands erstem rein pflanzlichen REWE-Markt in Berlin setzt das Unternehmen zudem ein sichtbares Zeichen für die wachsende Bedeutung pflanzlicher Ernährung (28).

Ergänzend dazu fördert die REWE Group innovative FoodTech-Lösungen und bringt beispielsweise pflanzliche Schinken- und Bratwurstalternativen des Berliner Start-ups Project Eaden in den Handel (29). Mithilfe einer neuartigen Fasertechnologie entwickelt das Unternehmen Aufschnitt und Wurstprodukte auf Basis pflanzlicher Proteine und Ballaststoffe.

Auch für veränderte politische Rahmenbedingungen setzt sich die REWE Group ein: Gemeinsam mit mehreren Herstellern fordert sie eine Senkung der Mehrwertsteuer auf Pflanzendrinks von 19 auf 7 Prozent und hat dafür eine Petition initiiert, die von über 140.000 Menschen unterschrieben wurde. Für ihr Engagement rund um pflanzliche Ernährung wurde die REWE Group 2026 mit dem PETA Vegan Award in der Kategorie „Beste vegane Vielfalt“ ausgezeichnet.

Trotz dieser ersten Fortschritte bleibt jedoch noch erhebliches Potenzial um der Verantwortung gerecht zu werden, Deutschlands

Ernährungsumgebungen stärker auf Gesundheit, Nachhaltigkeit und soziale Zugänglichkeit auszurichten. Aus den Ergebnissen dieser Studie ergeben sich daher mehrere zentrale Empfehlungen für den Lebensmitteleinzelhandel.

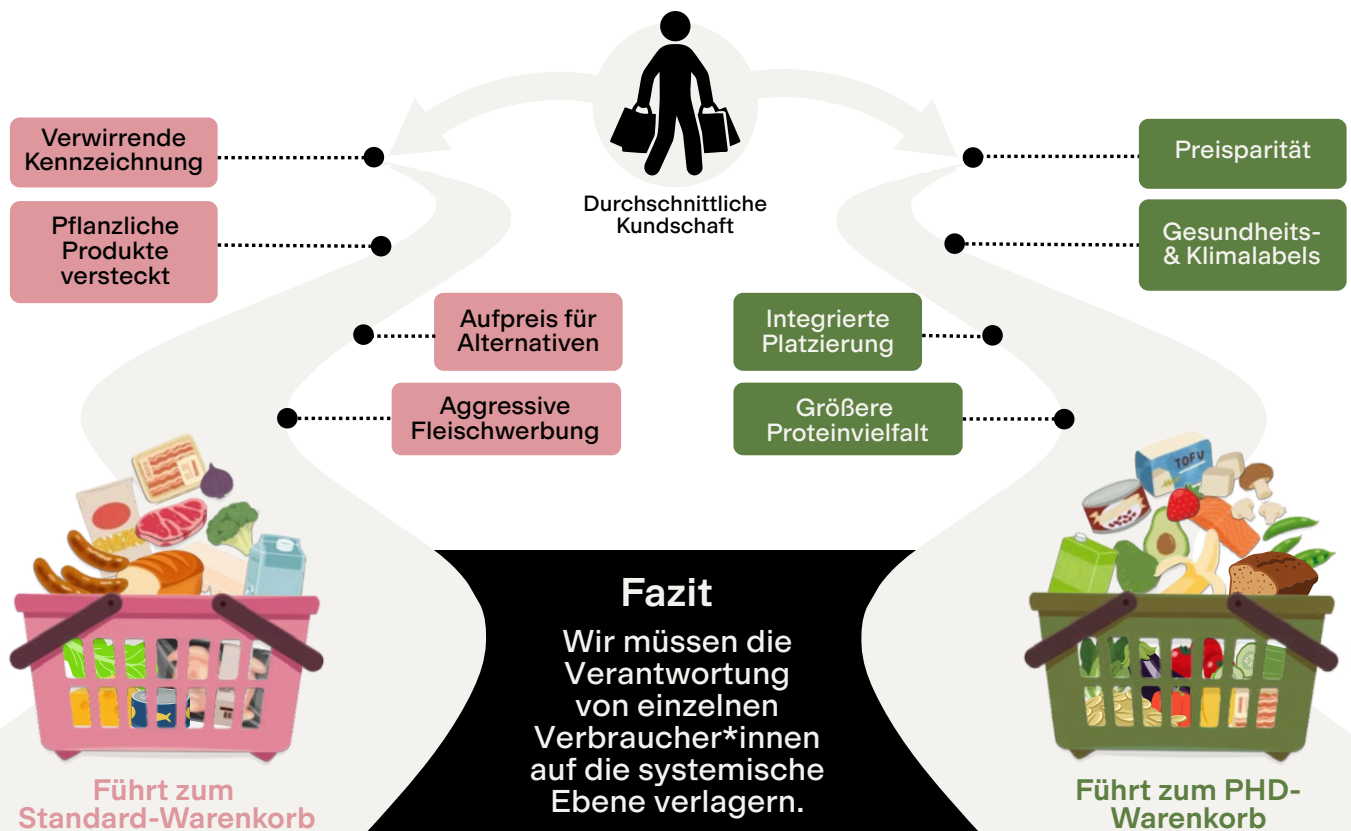
Händler sollten:

- Es einfach machen: Gesunde und nachhaltige Optionen wie Hülsenfrüchte und andere pflanzliche Proteinquellen sollten im Supermarkt die günstigsten, sichtbarsten sowie mental und physisch am leichtesten zugänglichen Produkte sein. Dazu gehören wettbewerbsfähige Preise, eine prominente Platzierung im Regal sowie ihre konsequente Einbindung in Werbeaktionen und

Rezeptinspirationen direkt am Verkaufsort.

- Mit Konsumroutinen arbeiten statt gegen sie: Pflanzliche Produkte dort anbieten, wo Verbraucher*innen bereits gewohnte Artikel auswählen, und sie als selbstverständlichen Bestandteil alltäglicher Mahlzeiten positionieren statt als separate „Spezialprodukte“.
- Bessere Orientierung am Regal schaffen: Klare Informationen bereitstellen, die Ernährung, Gesundheit und Klima miteinander verbinden und Verbraucher*innen dabei unterstützen, schnelle und informierte Entscheidungen im Einklang mit ihrem Budget zu treffen.
- Die Diversifizierung von Proteinquellen durch Innovation vorantreiben: In Hülsenfrüchte und innovative pflanzliche Proteinquellen investieren, das Sortiment ausbauen und pflanzliche Eigenmarken stärken.

Abbildung 11: Die Entscheidungsarchitektur neu gestalten



- Durch Produktqualität überzeugen: Durch Produktentwicklung, Verkostungen und gezielte Kommunikation sicherstellen, dass pflanzliche Produkte als schmackhaft, hochwertig und sättigend wahrgenommen werden.
- Preisliche Anreize für die Ernährungswende schaffen: Pflanzliche Proteinquellen und Alternativprodukte durch gezielte Preisstrategien zu einer erschwinglichen und attraktiven Wahl für breite Bevölkerungsschichten machen.
- Traditionelle Lebensmittel stärken: Hülsenfrüchte wieder stärker in den Alltag integrieren – mit größerer Vielfalt und Formaten, die zu heutigen Konsumgewohnheiten passen, etwa Fertiggerichte, Snacks oder Ready-to-Eat-Produkte.

- Klare Ziele für die Verschiebung der Proteinverkäufe setzen: Darauf hinarbeiten, bis 2035 ein Verhältnis von 38% pflanzlichen zu 62% tierischen Proteinverkäufen zu erreichen, sowie ein Verhältnis von 32% pflanzlichen Milchprodukten zu 68% tierischen Milchprodukten.

Damit eine gesunde und nachhaltige Ernährung nicht als Nischen- oder Luxusmodell wahrgenommen wird, bleibt der Preis entscheidend. Preisgünstige Eigenmarken und bezahlbare pflanzliche Angebote spielen daher eine zentrale Rolle für soziale Teilhabe und eine breite gesellschaftliche Akzeptanz der Ernährungswende.





Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt

Die Planetary Health Diet endet nicht an der Supermarktkasse: Auswärts essen

Damit die Planetary Health Diet Realität wird, reicht der Wandel im Lebensmitteleinzelhandel allein nicht aus. Auch der Außer-Haus-Markt spielt dabei eine entscheidende Rolle. Eine besondere Bedeutung kommt der Gemeinschaftsverpflegung zu: Sie erreicht täglich Millionen Menschen und kann Ernährungsgewohnheiten langfristig prägen.

Der Plant Potential Catering Report 2026 der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt zeigt, wie die 15 umsatzstärksten Contract Caterer in Deutschland den Wandel hin zu einer stärker pflanzenbetonten Ernährung bislang gestalten. 13 Unternehmen wollen ihr pflanzliches Angebot ausbauen, 11 kommunizieren die Absicht, Fleisch zu reduzieren. Gleichzeitig nennen nur zwei Unternehmen konkrete Prozent- und Jahreszahlen zur Fleischreduktion, und keines hat bislang ein messbares Ziel für die Reduktion tierischer Produkte insgesamt formuliert. Auch aussagekräftige, transparente Berichte über den Protein-Split fehlen bislang weitgehend.

Die Ergebnisse zeigen: Die Bereitschaft zur Veränderung ist vorhanden. In den kommenden Jahren wird es entscheidend sein, diese Ambitionen in messbare Ziele, transparente Berichte über den Protein-Split und nachvollziehbare Fortschritte zu überführen. Erst das Zusammenspiel von Lebensmitteleinzelhandel und Gemeinschaftsverpflegung ermöglicht es, die PHD Schritt für Schritt im Alltag zu verankern.

Von: [Albert Schweitzer Stiftung](#)

Die Rolle der Politik

Ernährungsentscheidungen entstehen nicht isoliert, sondern werden maßgeblich durch politische Rahmenbedingungen beeinflusst.

Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse dieser Studie, dass eine Ernährung entlang der PHD nicht nur positive Auswirkungen auf Gesundheit und Klima haben kann, sondern auch erhebliche gesellschaftliche Kosten einsparen könnte. Ernährungspolitik ist damit auch Gesundheits-, Sozial- und Wirtschaftspolitik.

Im AOK Public Health Index 2025 zählt die Bundesrepublik im internationalen Vergleich beim Handlungsfeld Ernährung zu den Schlusslichtern, da keine der sechs untersuchten Maßnahmen zur Förderung einer gesünderen Ernährung in Deutschland flächendeckend umgesetzt wurden (30). So gibt es zum Beispiel keine intuitiv verständliche und verbindliche Nährwertkennzeichnung auf der Verpackungsvorderseite oder Qualitätsstandards für die Schulverpflegung.

Der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) fordert in seinem Positionspapier zu Pflanzenproteinen von der Bundesregierung eine Proteinstrategie, die Umwelt- und Gesundheitsaspekte berücksichtigt, Steuergleichheit herstellt und das Angebot an pflanzlichen Proteinen für die Verbraucher*innen erweitert und attraktiver gestaltet. Der vzbv betont, dass alle Sektoren in die Umsetzung einbezogen werden sollten (31).

Auch das seit 2022 bestehende Bündnis „Ernährungswende Anpacken!“, dem über 15 Organisationen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Umwelt und Ernährung angehören, fordert umfassende politische Maßnahmen für eine gesundheitsfördernde, sozial gerechte und ökologisch nachhaltige Ernährung (32). So

setzt sich das Bündnis unter anderem für eine nachhaltige und gesundheitsfördernde Gemeinschaftsverpflegung, Maßnahmen gegen Ernährungsarmut, eine stärkere Regulierung der Lebensmittelwerbung für Kinder sowie eine gesundheitsfördernde Ausgestaltung von Steuern und Abgaben als zentrale Handlungsfelder ein (32).

Um eine gesunde und nachhaltige Ernährung stärker im Alltag zu verankern, sollte die Politik insbesondere:

- Gesunde und nachhaltige Lebensmittel steuerlich begünstigen, sowie die Mehrwertsteuer der pflanzlichen Milchprodukte dem vergünstigten Mehrwertsteuersatz von sieben Prozent für tierische Milchprodukte angleichen.
- Pflanzliche Proteinquellen stärker fördern.
- Eine gesunde und stärker pflanzenbasierte Gemeinschaftsverpflegung in Schulen, Kitas, Krankenhäusern und Kantinen fördern.
- Verbraucher*inneninformationen zu Gesundheit, Klima und Ernährung verbessern.
- Wirksame Maßnahmen zum Kinderschutz in der Lebensmittelwerbung für ungesunde Produkte einführen bzw. umsetzen.
- Die Leistungen in der sozialen Mindestsicherung im Kampf gegen Ernährungsarmut erhöhen.
- Verbindliche Standards für gesunde Ernährungsumgebungen schaffen.

Eine gesunde und nachhaltige Ernährung darf nicht zu einer Frage des Einkommens werden. Politische Maßnahmen spielen daher eine entscheidende Rolle, um soziale Teilhabe zu ermöglichen und die Ernährungswende für breite Teile der Bevölkerung zugänglich zu machen.

“Ernährungspolitik ist Gesundheits-, Sozial- und Wirtschaftspolitik.”

Eine besondere Rolle für Gesundheitsinstitutionen

Die Ergebnisse dieser Studie weisen auf erhebliches Potenzial zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit hin. Eine gesunde Ernährung kann langfristig erhebliche Gesundheitskosten vermeiden und das Gesundheitssystem entlasten. Gesundheitsinstitutionen kommt daher eine bedeutende Rolle dabei zu, eine gesundheitsfördernde Ernährung als Bestandteil von Prävention und Gesundheitsförderung stärker in den Fokus zu rücken (33).

Der Bedarf hierfür ist groß. Noch immer verbinden viele Menschen Protein vor allem mit tierischen Produkten wie Fleisch, Milchprodukten und Eiern. Laut einer forsa-Umfrage ist knapp ein Drittel der Befragten der Meinung, dass nur tierische Lebensmittel den Körper ausreichend mit Protein versorgen können (34). Dabei zeigt diese Studie, dass gerade der Konsum von zu vielen tierischen Proteinprodukten für ernährungsbedingte Krankheiten mitverantwortlich ist. So entspricht die Reduktion tierischer Proteinquellen rechnerisch rund 2,4 zusätzlichen gesunden Lebenstagen pro Person und Jahr und macht damit rund 27% der Gesundheitsgewinne nach der Seidel et al. Modellierung aus (siehe Abb. 9). Es bedarf daher umfassender Informations- und Bildungsangebote, um Verbraucher*innen über die gesundheitlichen Vorteile und vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten pflanzlicher Proteinquellen wie Hülsenfrüchte aufzuklären. Gleichzeitig müssen Ernährungsumgebungen geschaffen werden, die eine gesundheitsfördernde und pflanzenbetonte Ernährung im Alltag zugänglicher machen.

Gesundheitsinstitutionen genießen in der Bevölkerung ein hohes Vertrauen und können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, Orientierung bei Ernährungsfragen zu geben (33). Bereits heute informieren und beraten Ärzt:innen und Ernährungsfachkräfte zu den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Gesundheit (35). Gleichzeitig besteht weiterhin erheblicher Handlungsbedarf, Ernährung stärker und systematischer in Prävention und Gesundheitsförderung zu verankern (33). Dabei kann die PHD als wissenschaftlich fundierte Referenzdiät dienen, die sowohl gesundheitliche als auch ökologische Aspekte berücksichtigt und Orientierung für eine ausgewogene, überwiegend pflanzenbasierte Ernährung bietet.

Gesetzliche Krankenkassen stehen im Rahmen ihres Präventionsauftrags in der Verantwortung, evidenzbasierte Aufklärungsarbeit zu gesundheitsfördernden Ernährungsweisen zu leisten (33).

Darüber hinaus verfügen sie über vielfältige Möglichkeiten, eine gesunde Ernährung aktiv zu fördern. Bereits heute engagieren sie sich im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention für eine gesunde Ernährung: Im Jahr 2024 adressierten 63 Prozent der von den Krankenkassen unterstützten Aktivitäten in Lebenswelten wie Kitas, Schulen und Kommunen das Thema Ernährung (36). Auf diesen bestehenden Aktivitäten können Krankenkassen aufbauen und Ernährungsbildung, Präventionsprogramme und Aufklärungsangebote ausbauen sowie

“Eine gesunde Ernährung kann langfristig erhebliche Gesundheitskosten vermeiden und das Gesundheitssystem entlasten.”

Angebote fördern, die Menschen den Zugang zu gesunder Ernährung oder einer beitragsfreien professionellen Ernährungsberatung erleichtern. Ein möglicher Hebel sind Kooperationen mit dem Lebensmitteleinzelhandel (37) und der Außer-Haus-Verpflegung (38), um gesundheitsförderliche Ernährungsumgebungen zu schaffen und Verbraucher*innen dort zu erreichen, wo sie ihre Kauf- und Verzehrentscheidungen treffen. Gleichzeitig könnten die mit einer stärker pflanzenbasierten und gesundheitsfördernden Ernährung wie der PHD verbundenen niedrigeren Gesundheits- und Behandlungskosten dazu beitragen, das Gesundheitssystem langfristig zu entlasten und seine Finanzierbarkeit zu sichern.

Auch andere Gesundheitsinstitutionen können die Schaffung gesundheitsfördernder Ernährungsumgebungen unterstützen. So erreichen etwa Krankenhäuser, Rehabilitationskliniken und andere Gesundheitseinrichtungen jährlich Millionen von Menschen und können durch attraktive, gesundheitsförderliche, pflanzenbetonte Speiseangebote eine zentrale Vorbildfunktion übernehmen und zur Genesung und Gesundheit ihrer Patient*innen beitragen (39,40). Darüber hinaus können Gesundheitsakteure die Transformation hin zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung in unterschiedlichen Lebenswelten und Ernährungsumgebung unterstützen, darunter Schulen, KITAS, Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und sogar Supermärkte.

Gesundheitsinstitutionen sollten daher:

- Gesunde Ernährung als Prävention stärken: Ernährung systematisch als Bestandteil von Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention verankern.
- Ernährungsbildung ausbauen: Informations- und Beratungsangebote zu gesunder und nachhaltiger Ernährung stärken.
- Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährungsumgebungen unterstützen: Sich für gesunde Verpflegungsstandards in Schulen, KITAS, Betrieben, Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und Supermärkten einsetzen.
- Soziale Ungleichheiten abbauen: Programme fördern, die insbesondere einkommensschwache und vulnerable Gruppen beim Zugang zu gesunder Ernährung unterstützen.
- Gesundheitskosten sichtbar machen: Den Zusammenhang zwischen Ernährung, chronischen Erkrankungen und Gesundheitsausgaben stärker kommunizieren.
- Forschung und Datengrundlagen stärken: Forschung zu Ernährung, Prävention und den volkswirtschaftlichen Auswirkungen ernährungsbedingter Erkrankungen fördern.

Gesundheitsinstitutionen können somit entscheidend dazu beitragen, dass gesunde Ernährung nicht nur als individuelle Verantwortung verstanden wird, sondern als wesentliche Voraussetzung für Prävention und öffentliche Gesundheit. Ähnlich wie die Verbraucher:innen profitieren auch sie selbst von einer Ernährungswende: Durch die Verringerung ernährungsbedingter Erkrankungen können langfristig Fallzahlen und damit zusammenhängend Gesundheits- und Behandlungskosten gesenkt und das Gesundheitssystem entlastet werden.

9. Fazit

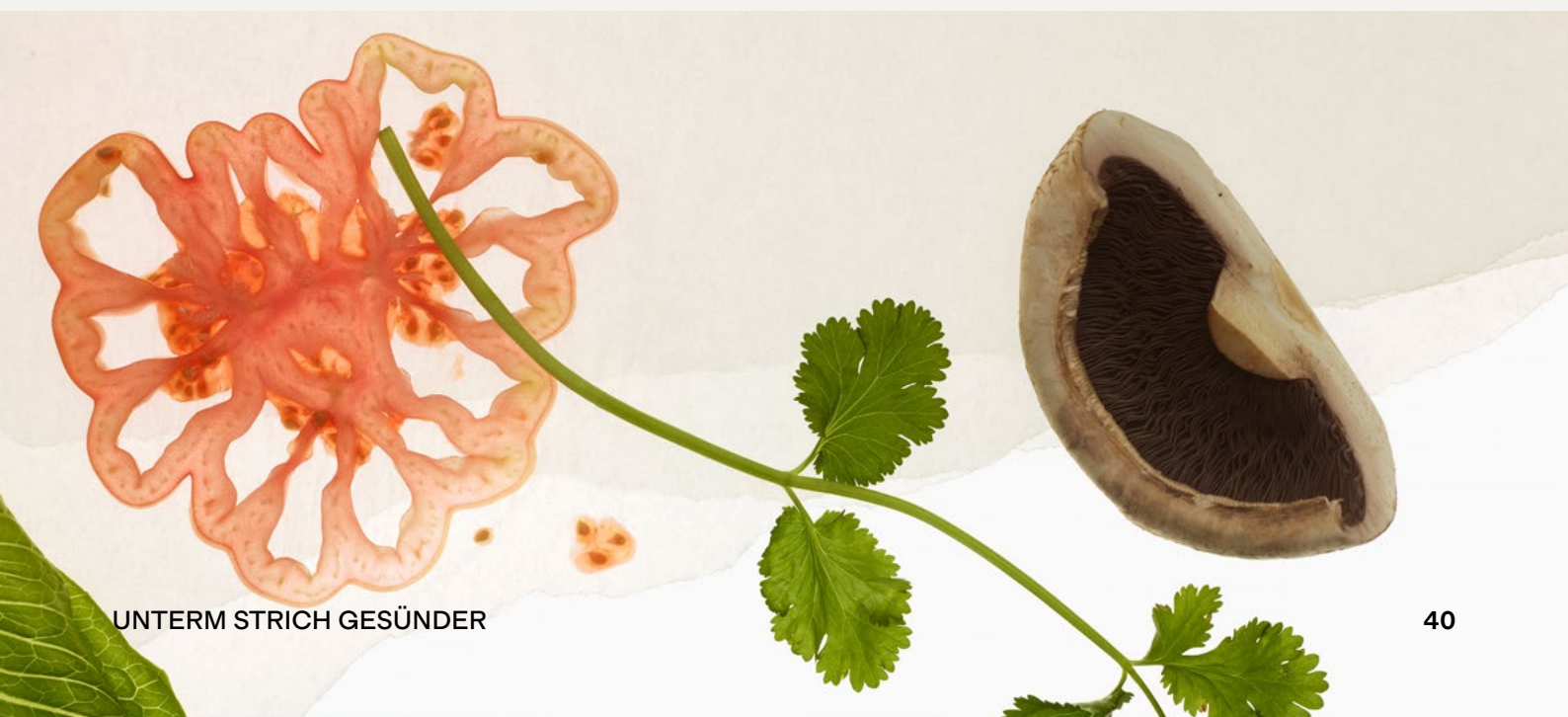
Eine gesunde Ernährung ist gut für den Geldbeutel. So zeigen die Ergebnisse dieser Studie klar, dass ein an der PHD orientierter Warenkorb im Vergleich mit dem aktuellen durchschnittlichen Konsum bereits heute erhebliche Einsparpotenziale bieten kann. Pro Jahr kann ein durchschnittlicher Haushalt so rund 1.315 € einsparen.

Gleichzeitig verdeutlichen die Ergebnisse, dass die Vorteile einer stärker pflanzenbasierten Ernährung weit über den Geldbeutel hinausgehen. So könnten Menschen durch eine PHD-orientierte Ernährung im Laufe eines 80-jährigen Lebens rechnerisch fast zwei zusätzliche Jahre bei guter Gesundheit gewinnen. Zudem könnten jährlich 199.000 vorzeitige Todesfälle vermieden werden. Beide verwendeten wissenschaftlichen Modellierungsansätze zeigen übereinstimmend, dass eine Annäherung an die PHD erhebliche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen und Gesundheits- und Gesellschaftskosten in Milliardenhöhe einsparen könnte. Die Berechnungen weisen darauf hin, dass insbesondere eine Reduktion tierischer Proteinquellen sowie

ein höherer Konsum von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse zentrale Hebel für Gesundheit und Prävention darstellen.

Die Studie macht jedoch auch deutlich: Eine gesunde und nachhaltige Ernährung ist trotz ihres Potenzials im Alltag noch nicht für alle Menschen einfach zugänglich. Preise des gesamten Sortiments, Angebotsstrukturen, Zeitdruck und bestehende Ernährungsumgebungen beeinflussen, was Menschen tatsächlich konsumieren. Die Verantwortung für eine Ernährungswende hin zur PHD kann daher nicht allein auf Verbraucher*innen übertragen werden.

Damit eine Ernährung entlang der PHD Realität werden kann, braucht es strukturelle Veränderungen innerhalb der gesamten Ernährungsumgebung. Der Lebensmitteleinzelhandel, die Politik sowie Gesundheitsakteure spielen dabei Schlüsselrollen. Gemeinsam sollten sie maßgeblich dazu beitragen, gesunde und nachhaltige Lebensmittel sichtbarer, erschwinglicher und alltagstauglicher zu machen.



10. Referenzen

1. Verbraucherzentrale. Steigende Lebensmittelpreise: Fakten, Ursachen, Tipps [Internet]. 2026. Available from: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/steigende-lebensmittelpreise-fakten-ursachen-tipps-71788>
2. Die Zeit. Lebensmittelpreise sind für immer mehr Menschen eine Belastung [Internet]. 28. Dezember 2025. Available from: <https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2025-12/verbraucherpreise-lebensmittel-einkauf-armut-forsa-gxe>
3. forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH. Stimmungslage [Internet]. Berlin: Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.; 2025. Available from: <https://www.vzbv.de/sites/default/files/2025-12/Tabellen%20Lebensmittelpreise%20%2B%20Blick%20aufs%20neue%20Jahr.pdf>
4. AOK Gesundheitsmagazin. Ist gesunde Ernährung wirklich teurer als ungesunde? [Internet]. 2025. Available from: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/ist-gesundes-essen-teurer-als-ungesundes/>
5. Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat. Deutschland, wie es isst - Der BMLEH-Ernährungsreport 2025 [Internet]. 2025. Available from: https://www.bmleh.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2025.pdf?__blob=publicationFile&v=4
6. AOK Presse und Politik. Mehrheit der Deutschen für klimafreundliche Ernährung [Internet]. 2024. Available from: <https://www.aok.de/pp/gg/up-date/meldung-1-1/>
7. Deloitte. Consumer Insights 2023: Sustainability [Internet]. 2023. Available from: <https://www.deloitte.com/de/de/Industries/consumer/research/consumer-insights-2023-sustainability.html>
8. Springmann M, Auclair O, Bajaj S, Burke T, Caleffi S, Hennessy D, et al. Many diets for many people: planetary health diets and their health and environmental impacts at global, regional, national, and demographic levels [preprint] [Internet]. 2025. Available from: <https://zenodo.org/doi/10.5281/zenodo.17079403>
9. Madre Brava. Gesunde Ernährung spart über 700 Euro im Haushalt [Internet]. 2026. Available from: https://cdn.prod.website-files.com/677d312731ae664a70dacd6c/69b2d307885e2d8b5f527204_4db26e199e5d6be181c31f404049c95_Gesunde%20Ern%C3%A4hrung%20spart%20%C3%BCber%20700%20Euro%20im%20Haushalt.pdf
10. ProVeg. ProVeg-preisstudie 2025 [Internet]. ProVeg; 2025. Available from: <https://proveg.org/de/proveg-preisstudie-2025>
11. Schlatter M, Lindenthal T. Leistbarkeit einer gesunden und biologischen Ernährung in Österreich [Internet]. Wien: WWF Österreich; 2025. Available from: <https://www.wwf.at/wp-content/uploads/2025/06/WWF-Ernaehrungsstudie-2025.pdf>
12. Rockström J, Thilsted SH, Willett WC, Gordon LJ, Herrero M, Hicks CC, et al. The EAT-Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. Lancet [Internet]. 2025 Oct 11;406(10512):1625–700. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01201-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01201-2)
13. Springmann M, Auclair O, Bajaj S, Burke T, Caleffi S, Hennessy D, et al. Planetary health diets and their impacts [Internet]. 2025. Available from: https://trainingidn.shinyapps.io/planetary_health_diets/
14. Babiker M, Berndes G, Blok B, Cohen B, Geden O, Ginzburg V, et al. Cross-sectoral perspectives. In: Shukla PR, Skea J, Slade R, Al Khourdajie A, van Diemen R, McCollum D, et al., editors. Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change Contribution of Working Group III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Internet]. Cambridge, UK and New York, NY, USA: Cambridge University Press; 2022. p. 1245–354. Available from: <http://dx.doi.org/10.1017/9781009157926.005>
15. Xu X, Sharma P, Shu S, Lin TS, Ciais P, Tubiello FN, et al. Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods. Nat Food [Internet]. 2021 Sep 1;2(9):724–32. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s43016-021-00358-x>
16. Collins A, Halevy S, Meyer M, Loken B. Achieving a planet-based diet [Internet]. WWF; 2026. Available from: <https://www.wwfint.awsassets.panda.org/downloads/wwf-planet-based-diets-food-service-provider-methodology.pdf>
17. Spiller A, Nieberg H, Renner B, Balmann A, Birner R, Buyken A, et al. Mehr Auswahl am gemeinsamen Tisch: alternativprodukte zu tierischen lebensmitteln als beitrag zu einer nachhaltigeren ernährung [Internet]. 2025. Available from: https://www.bmleh.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/alternativprodukte-tierische-lebensmittel.pdf?__blob=publicationFile&v=4
18. Müller-Zantop C, Cornehl F, Sanan I, Simons R, Herrmann S. A taste of tomorrow: How protein diversification can strengthen Germany's economy [Internet]. Systemiq; 2025. Available from: https://www.systemiq.earth/wp-content/uploads/2025/02/A-Taste-of-Tomorrow-How-protein-diversification-can-strengthen-Germanys-economy_Sys-

19. Statistisches Bundesamt (Destatis). GENE-SIS-Online Die Datenbank des Statistischen Bundesamtes [Internet]. 2026. Available from: <https://genesis.destatis.de/datenbank/online/>
20. Seidel F, Oebel B, Stein L, Michalke A, Gaugler T. The true price of external health effects from food consumption. *Nutrients* [Internet]. 2023 Jul 30;15(15):3386. Available from: <http://dx.doi.org/10.3390/nu15153386>
21. tagesschau24. Bundestag und Bundesrat stimmen für Krankenkassen-Sparpaket [Internet]. 2026. Available from: <https://www.tagesschau.de/inland/innenpolitik/bundestag-sparpaket-krankenkassen-100.html>
22. HDE Handelsverband Deutschland. Handelsreport lebensmittel: Wettbewerb, wohlstand, werte [Internet]. 2024. Available from: https://einzelhandel.de/images/HANDELSREPORT_Lebensmittel_web.pdf
23. EDEKA. EDEKA fördert Stiftungsprofessur für nachhaltiges Kauf- und Konsumverhalten [Internet]. 2023. Available from: <https://www.leuphana.de/universitaet/pressemitteilungen/pressemitteilungen-ansicht/2023/10/09/edeka-foerdert-stiftungsprofessur-fuer-nachhaltiges-kauf-und-konsumverhalten.html>
24. EDEKA. Bewusster Genuss im neuen Look: EDEKA stellt veganes Sortiment unter EDEKA Herzstücke und EDEKA Bio neu auf [Internet]. 2026. Available from: <https://verbund.edeka/presse/pressemeldungen/bewusster-genuss-im-neuen-look-edeka-stellt-veganes-sortiment-unter-edeka-herzst%C3%BCcke-und-edeka-bio-neu-auf.html>
25. EDEKA. Nachhaltige Ernährung mit der Planetary Health Diet [Internet]. 2026. Available from: <https://www.edeka.de/nachhaltigkeit/produkte-verantwortung/planetary-health-diet/>
26. Aldi Süd. Factsheets [Internet]. 2026. Available from: <https://www.aldi-sued.de/newsroom/factsheets>
27. Aldi Süd. Planetary Health Diet: Bewusste Ernährung für Mensch und Planet [Internet]. 2026. Available from: <https://www.aldi-sued.de/tipps-trends/ernaehrung/planetary-health-diet>
28. Rewe. BESTE VEGANE VIELFALT [Internet]. 2025. Available from: <https://rewe-vollpflanzlich.de/>
29. Rewe. REWE launcht pflanzlichen Schinken und Bratwürstchen von LEKKA [Internet]. 2025. Available from: <https://mediacenter.rewe.de/pressemitteilungen/rewe-lekka-pflanzlicher-schinken>
30. AOK Presse und Politik. Public Health Index [Internet]. Available from: <https://www.aok.de/pp/public-health/index/#c62869>
31. Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. Pflanzenproteine – von der nische zur normalität [Internet]. Verbraucherzentrale Bundesverband; 2026. Available from: https://www.vzbv.de/sites/default/files/2026-02/26-02-10_Positionspapier_Pflanzenproteine.pdf
32. #ErnährungswendeAnpacken! Chancen nutzen, Resilienz schaffen: Empfehlungen des Bündnisses für eine Ernährungsstrategie [Internet]. 2022. Available from: <https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2023/01/Eckpunkte-Ernaehrungsstrategie-Ernaehrungswende-Anpacken-2022.pdf>
33. Bundesärztekammer. Positionspapier der Bundesärztekammer zur bedeutung von ernährung für die menschliche und planetare gesundheit [Internet]. Bundesärztekammer; 2023. Available from: https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/BAEK/Themen/Public_Health/BAEK-Positionspapier_Ernaehrung_14.05.2023.pdf
34. AOK. Nachhaltige Ernährung für Klima und Gesundheit: Wie stehen die Menschen in Deutschland zu klimaschonender Ernährung? [Internet]. Available from: https://www.aok.de/pp/fileadmin/bereiche/unternehmenskommunikation/AOKs_und_ihr_Verband/AOK_Bundesverband/Pressemitteilungen/2024/AOK_Factsheet_Ernaehrung2.0.pdf
35. Mertens HL, Kaifie A. Ernährungsberatung in ärztlichen Praxen verschiedener Fachrichtungen – eine Querschnittsstudie. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* [Internet]. 2024 Jun;67(6):721–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s00103-024-03870-0>
36. Kaun L, Brunoni C. Präventionsbericht 2025 [Internet]. Essen: Medizinischer Dienst Bund; 2025. Available from: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praeventionsbericht/2025_GKV_MD_Praeventionsbericht_barrierefrei.pdf
37. AOK Presse und Politik. Gesundheit dort stärken, wo sie entsteht [Internet]. 2026. Available from: <https://www.aok.de/pp/plus/medieninformationen/gesundheit-dort-staerken-wo-sie-entsteht/>
38. BKK Dachverband. Mindful Eating - Mehr Gesundheit für Mensch und Erde [Internet]. 2024. Available from: <https://www.bkk-dachverband.de/presse/bkk-radioservice/mindful-eating-mehr-gesundheit-fuer-mensch-und-erde>
39. Stengel E. Pflanzlich nachhaltig gesund: ein wegweiser für Krankenhäuser und andere Gesundheitseinrichtungen [Internet]. München: BKK ProVita; 2020. Available from: https://bkk-provita.de/wp-content/uploads/2020/10/2020_Wegweiser_pflanzenbasierte_Ernaehrung_KH_GE.pdf
40. Station Ernährung. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken [Internet]. 2022. Available from: https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/dge-qualitaetsstandards/DGE-Qualitaetsstandard_Kliniken.pdf

Danksagung:

Madre Brava und die Autor*innen danken den Mitarbeitenden folgender Unternehmen und Organisationen für ihre wertvolle Gastbeiträge, Hinweise und Kommentare: ALDI SÜD, Albert Schweitzer Stiftung, Der Paritätische Wohlfahrtsverband, Die Verbraucher Initiative, EDEKA ZENTRALE, GEGM – Gesunde Erde – Gesunde Menschen, KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit, Netzwerk Ernährungsräte, PAN – Physicians Association for Nutrition, PIK – Potsdam Institute for Climate Impact Research, ProVeg, REWE Group und vzbv – Verbraucherzentrale Bundesverband, WWF Deutschland, WWF Österreich und WWF Schweiz.



madre brava

