

Raport EAT-Lancet ponownie podkreśla kluczowe znaczenie żywności roślinnej dla zdrowych, zrównoważonych i sprawiedliwych systemów żywnościowych

Aktualizacja globalnych zaleceń diety planetarnej Komisji EAT-Lancet podkreśla potrzebę ograniczenia spożycia mięsa i nabiału na rzecz roślinnych źródeł białka.

Międzynarodowa Komisja EAT-Lancet opublikowała [nową wersję zaleceń diety planetarnej](#), która stanowi aktualizację globalnych zaleceń dotyczących zdrowego i zrównoważonego żywienia. Raport po raz kolejny potwierdza, że zwiększenie udziału produktów roślinnych w diecie jest kluczowe dla zdrowia ludzi, zrównoważonego rozwoju i sprawiedliwego systemu żywnościowego na świecie.

Zaktualizowana dieta na rok 2025 została zaprojektowana tak, by mogła wyżywić prognozowaną populację 10 miliardów ludzi do 2050 r. Zakłada przewagę pełnoziarnistych produktów zbożowych, orzechów, warzyw, owoców i roślin strączkowych, przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia mięsa, nabiału i ryb do niewielkich ilości.

Jak wskazuje raport, w większości regionów świata wciąż obserwuje się niedobory warzyw, owoców, orzechów i pełnych ziaren, przy jednoczesnym nadmiarze mięsa, nabiału, cukru oraz wysoko przetworzonej żywności.

Większość zaleceń żywieniowych na świecie wciąż pomija roślinne źródła składników odżywczych

Mimo rosnącej liczby badań potwierdzających korzyści zdrowotne i środowiskowe diety roślinnej, narodowe zalecenia żywieniowe wielu krajów wciąż koncentrują się na produktach pochodzenia zwierzęcego. Potwierdza to najnowsze badanie wspierane przez ProVeg, opublikowane w czasopiśmie [Proceedings of the Nutrition Society](#), w którym przeanalizowano wytyczne żywieniowe ze 100 krajów.

„Z zainteresowaniem śledzimy najnowszą aktualizację zaleceń diety planetarnej, która wskazuje jasny kierunek rozwoju globalnych systemów żywnościowych. Jednocześnie dane wyraźnie pokazują, że przed nami jeszcze wiele pracy, by kraje włączyły te zalecenia do

swoich narodowych polityk żywieniowych. Silne wytyczne to dopiero początek. Równie istotne jest tworzenie takich warunków, by zdrowe i zrównoważone wybory żywieniowe były łatwiejsze i bardziej dostępne dla wszystkich” – mówi Jasmijn de Boo, Global CEO w ProVeg International.

Główna autorka [badania wspieranego przez ProVeg International dotyczącego krajowych zaleceń żywieniowych](#), dr Anna-Lena Klapp, pełniąca również funkcję Head of Research w ProVeg International, podkreśla, że większość obowiązujących wytycznych żywieniowych na świecie zaleca przede wszystkim produkty pochodzenia zwierzęcego jako główne źródło białka oraz traktuje mleko i produkty mleczne jako odrębną grupę żywności, nie uwzględniając przy tym alternatywnych, roślinnych opcji żywieniowych.

Z badania wynika m.in., że:

- 18% krajowych wytycznych nie wspomina o roślinnych źródłach białka,
- 30% nie odnosi się do roślinnych źródeł żelaza,
- 39% nie omawia roślinnych źródeł wapnia,
- 60% w ogóle nie zawiera stanowiska na temat diet wegetariańskich czy wegańskich – mimo że ponad 1,5 miliarda ludzi na świecie już je stosuje.

„Choć produkty pochodzenia zwierzęcego mogą stanowić ważne źródło składników odżywczych, ich nadmierne spożycie oraz intensywna hodowla zwierząt przyczyniają się do głównych globalnych wyzwań, przed jakimi stoi dziś ludzkość – w tym do zmian klimatu, utraty bioróżnorodności, problemów z dobrostanem zwierząt i zagrożeń dla zdrowia publicznego” – powiedziała dr Anna-Lena Klapp, Head of Research w ProVeg International.

Wdrażanie zaleceń diety planetarnej w praktyce

W wielu krajach wdrażane są już rozwiązania inspirowane zasadami diety planetarnej. W Holandii [Protein Tracker](#) pomaga sieciom handlowym monitorować i zwiększać udział produktów roślinnych w sprzedaży, a w Wielkiej Brytanii program School Plates wspiera szkoły w oferowaniu bardziej zrównoważonych posiłków.

Podobne inicjatywy pojawiają się również w Polsce. Fundacja ProVeg wraz z kampanią RoślinnieJemy współpracuje nad wdrożeniem Protein Trackera do sieci handlowych w Polsce, aby ułatwić im mierzenie udziału białka roślinnego. Jednocześnie Fundacja ProVeg rozwija program „Szkoła na Roślinach”, wspierając placówki edukacyjne w wprowadzaniu większej liczby zdrowych, roślinnych posiłków dla dzieci i młodzieży.

„Każda zmiana w kierunku bardziej roślinnej diety to krok ku zdrowszemu społeczeństwu i bardziej odpornemu systemowi żywnościowemu. W Polsce wciąż mamy ogromny potencjał w tym zakresie – zarówno w edukacji żywieniowej, jak i w politykach publicznych. To właśnie praktyczne działania – takie jak Protein Tracker – pozwalają przekładać globalne rekomendacje na realne zmiany w codziennym życiu. Wdrażanie zasad diety planetarnej wymaga jednak współpracy decydentów, biznesu i społeczeństwa obywatelskiego” – mówi Marcin Tischner, Public Affairs Coordinator & Sustainability Expert w Fundacji ProVeg.

Działania dla przyszłości

Raport EAT-Lancet wskazuje, że zdrowa, roślinna dieta to jeden z kluczowych filarów zrównoważonego rozwoju. Zbliżający się szczyt klimatyczny COP30 w Brazylii ma być jednym z kluczowych momentów do omówienia, jak polityka żywieniowa i reforma systemu żywnościowego mogą realnie pomóc w redukcji emisji i ochronie zdrowia publicznego.

Kontakt dla mediów

Anna Targosz

Rzeczniczka Prasowa Fundacji ProVeg

anna.targosz@proveg.org

+48 573 679 205

O ProVeg International

[ProVeg International](#) jest organizacją, która zajmuje się budowaniem świadomości żywieniowej, dążącą do transformacji światowego systemu żywnościowego, poprzez zastąpienie 50% globalnego spożycia produktów odzwierzęcych, żywnością roślinną i alternatywami komórkowymi do 2040 roku.

Współpracujemy z międzynarodowymi decydentami, rządami, producentami żywności, inwestorami, mediami i opinią publiczną, aby pomóc światu przekształcić się w społeczeństwo i gospodarkę mniej zależne od hodowli zwierząt, a bardziej zrównoważone dla ludzi, zwierząt i planety.

ProVeg posiada status stałego obserwatora w UNFCCC, jest akredytowany przez UNEA i otrzymał nagrodę ONZ "Momentum for Change".