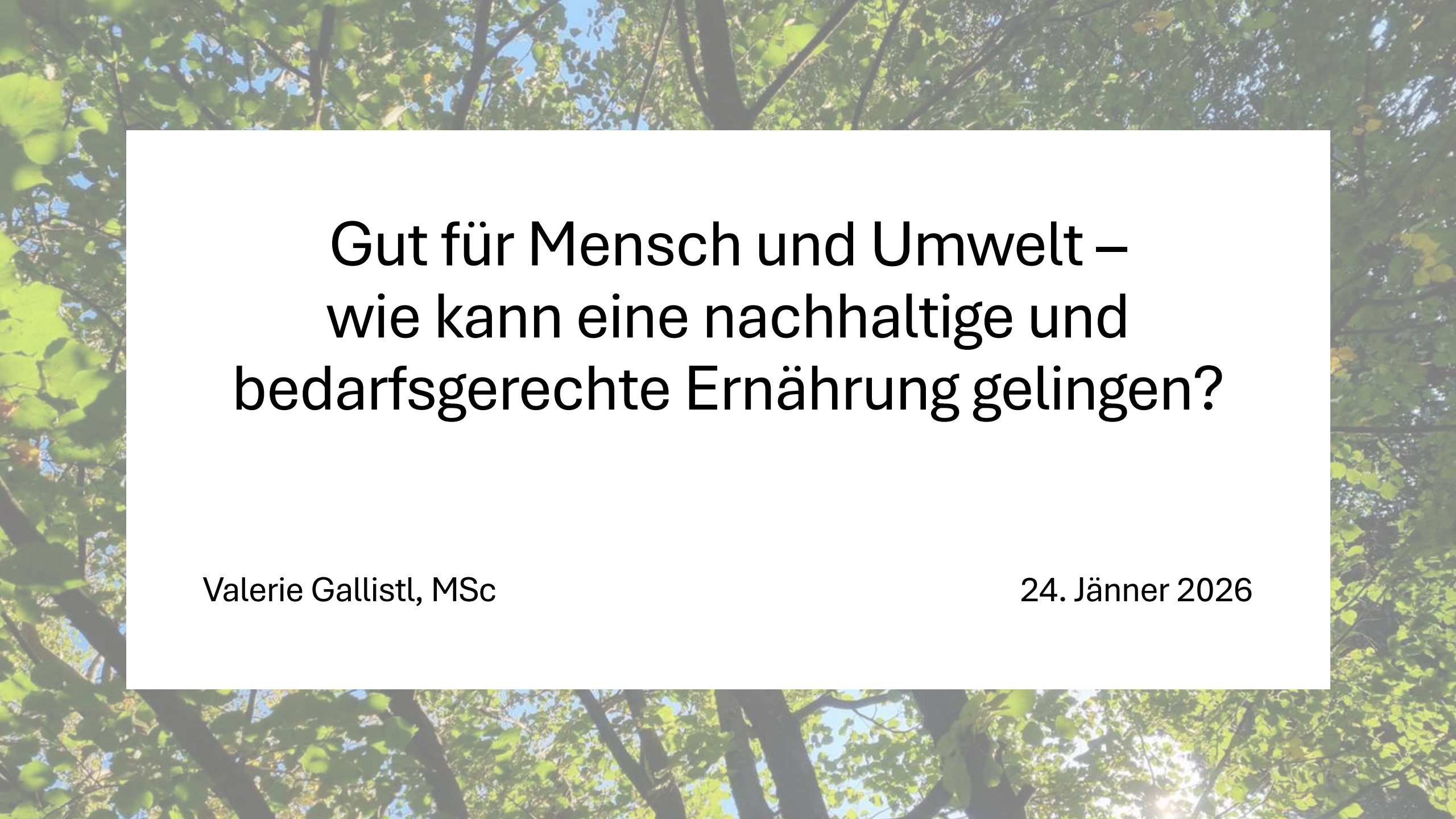




Gut für Mensch und Umwelt – wie kann eine nachhaltige und bedarfsgerechte Ernährung gelingen?

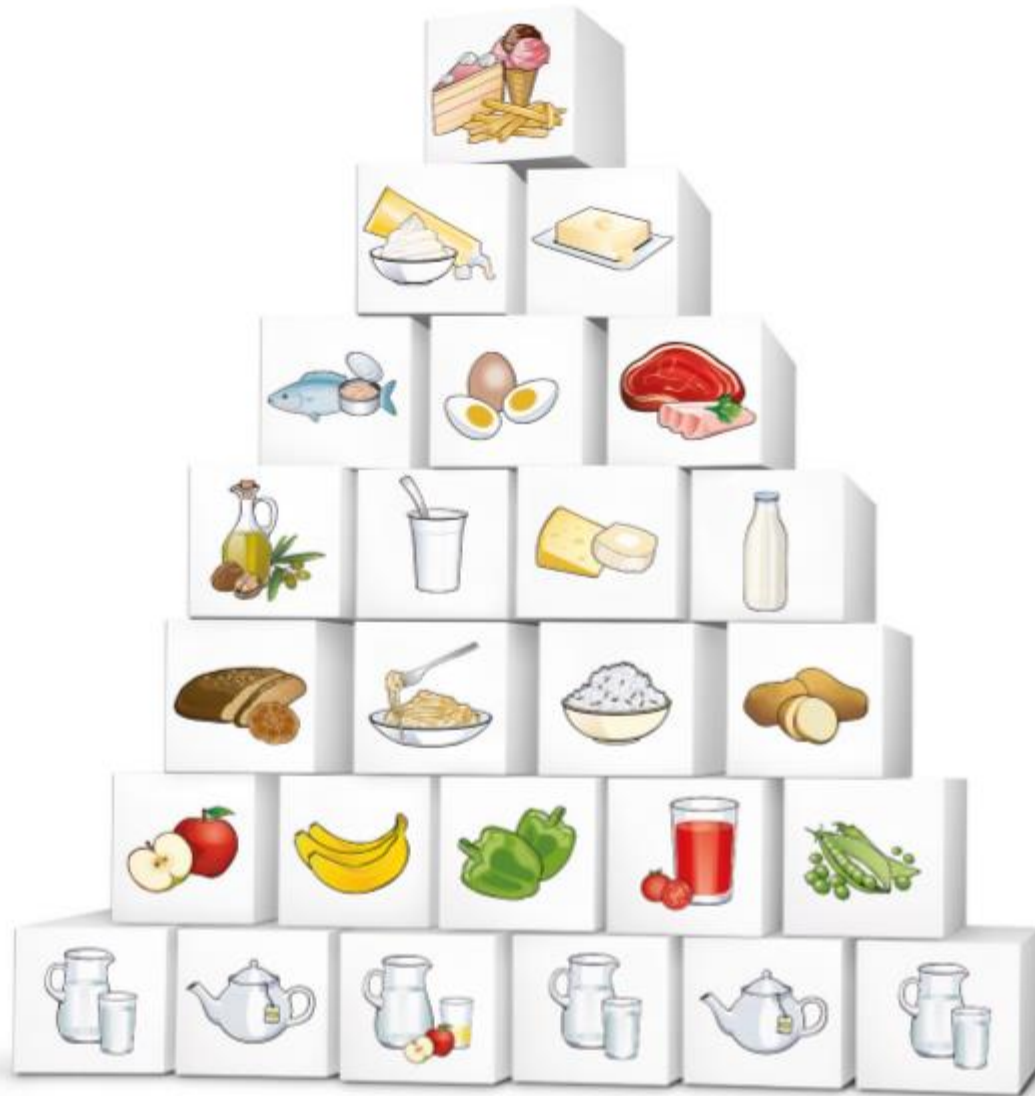
Valerie Gallistl, MSc

24. Jänner 2026

Einfluss von Ernährung auf Klima und Umwelt

(Sturm et al., 2024)

- Ernährungssystem für 20 – 30 % der THG-Emissionen verantwortlich
 - u.a. Landwirtschaft, Transport, Lagerung, Verarbeitung
- Produktion tierischer Lebensmittel schlechtere Klimabilanz
 - v.a. Wiederkäuer
 - Veredelungsverluste
 - Landnutzungsänderungen
- Unterschiede zwischen größer als innerhalb von Lebensmittelgruppen
- Lebensmittelverschwendung



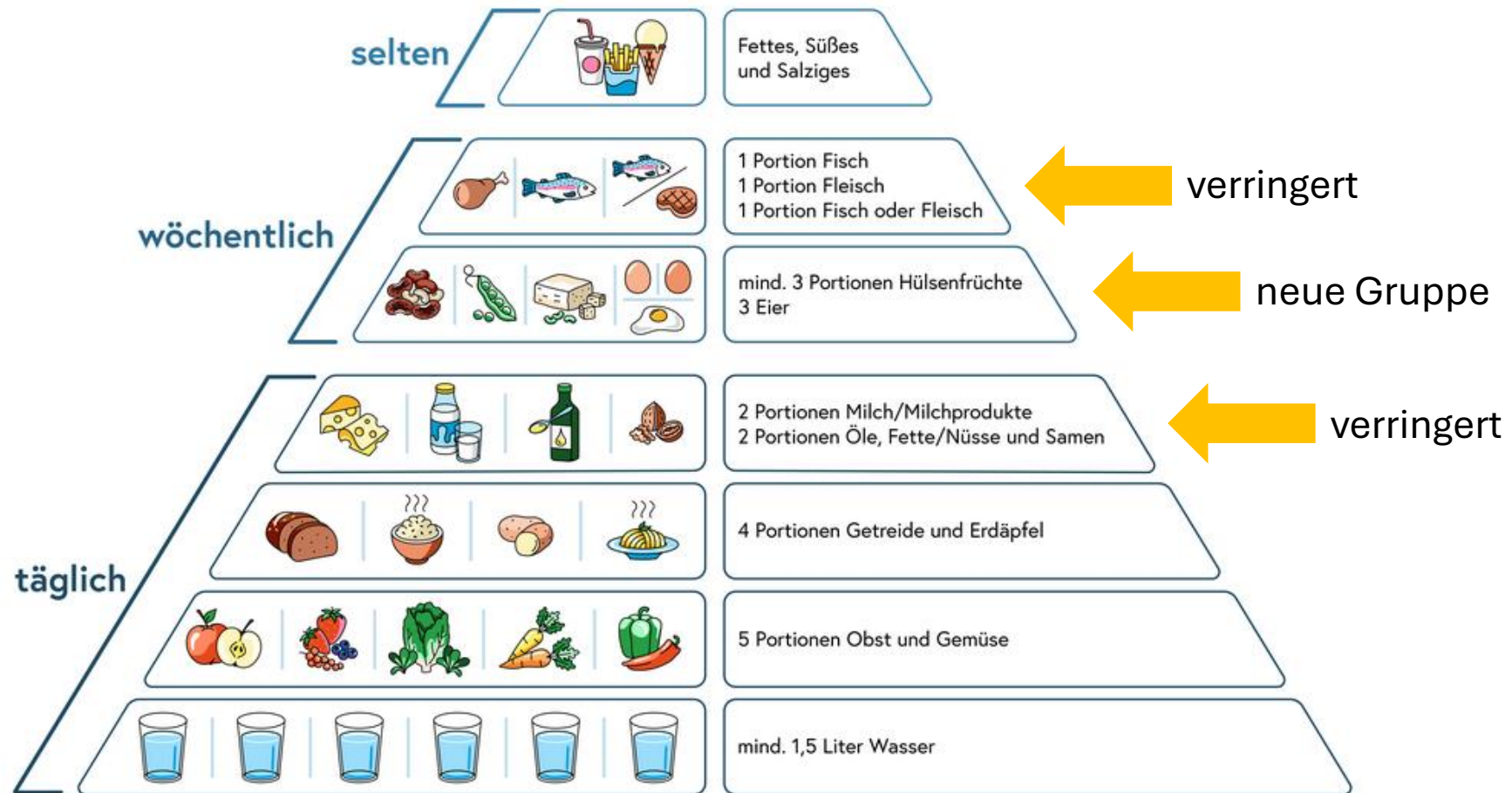
Bisherige Ernährungs- empfehlungen

Neue Ernährungsempfehlungen (BMSGPK, 2024)

- Berücksichtigung von Ernährungs- und Gesundheitsparameter, **Umwelt- und Klimaparameter** und Verzehr in Österreich
- AGES in Kooperation mit ÖGE im Auftrag von GÖG und BMSGPK
- Neuheit und großer Schritt
 - Berücksichtigung Nachhaltigkeit
 - Erstmals auch vegetarische Empfehlungen

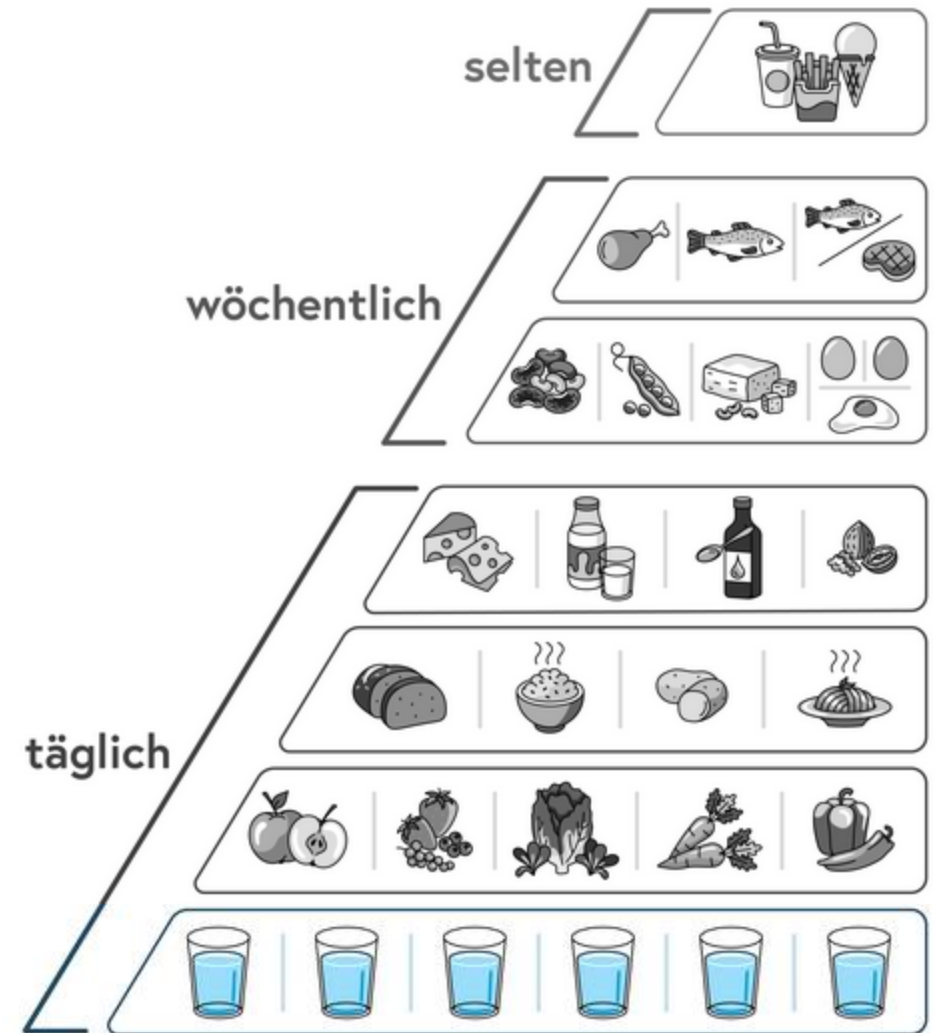


Die neuen Ernährungsempfehlungen mit Fisch und Fleisch (BMSGPK, 2024)



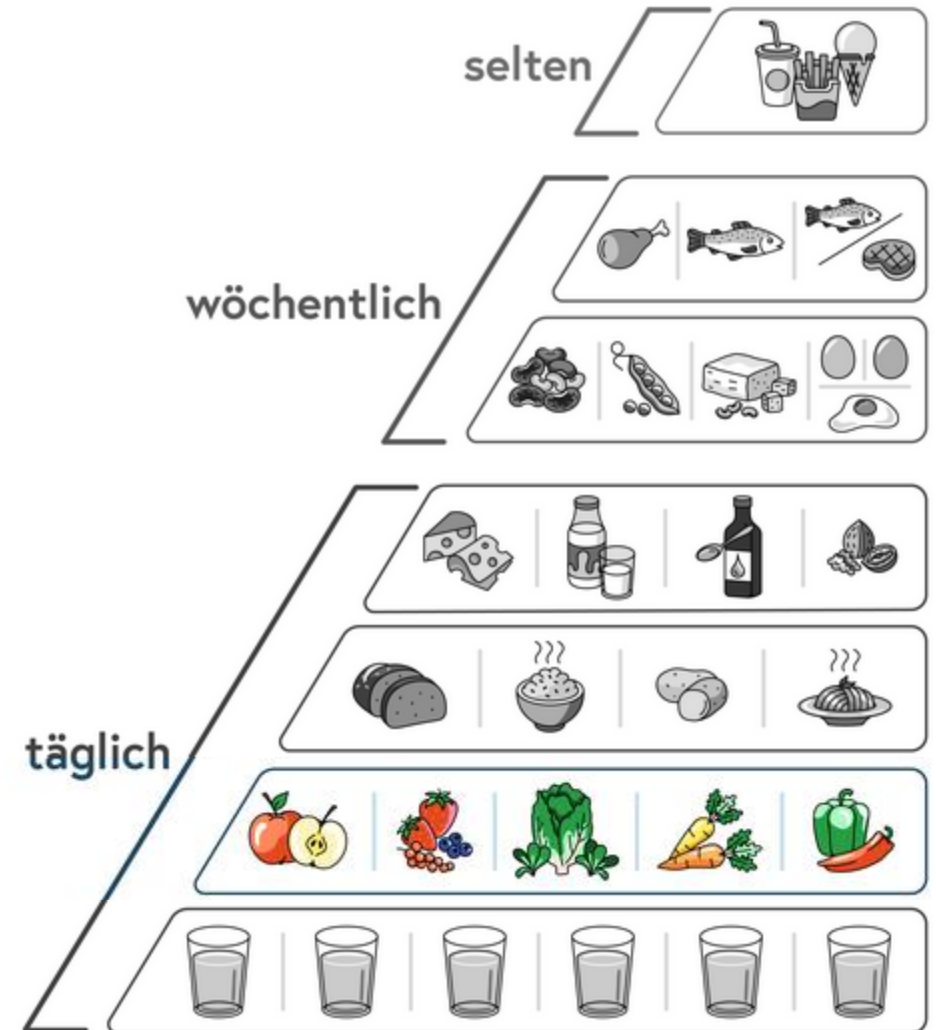
Alkoholfreie Getränke

- Täglich
 - Mindestens 1,5 Liter
-
- Am besten Wasser
 - Kräuter- und Früchtetee
 - Verdünnte Obst- und Gemüsesäfte
-
- Mit 2,3 – 3,0 L pro Tag werden mehr Getränke aufgenommen. (Rust et al., 2017)



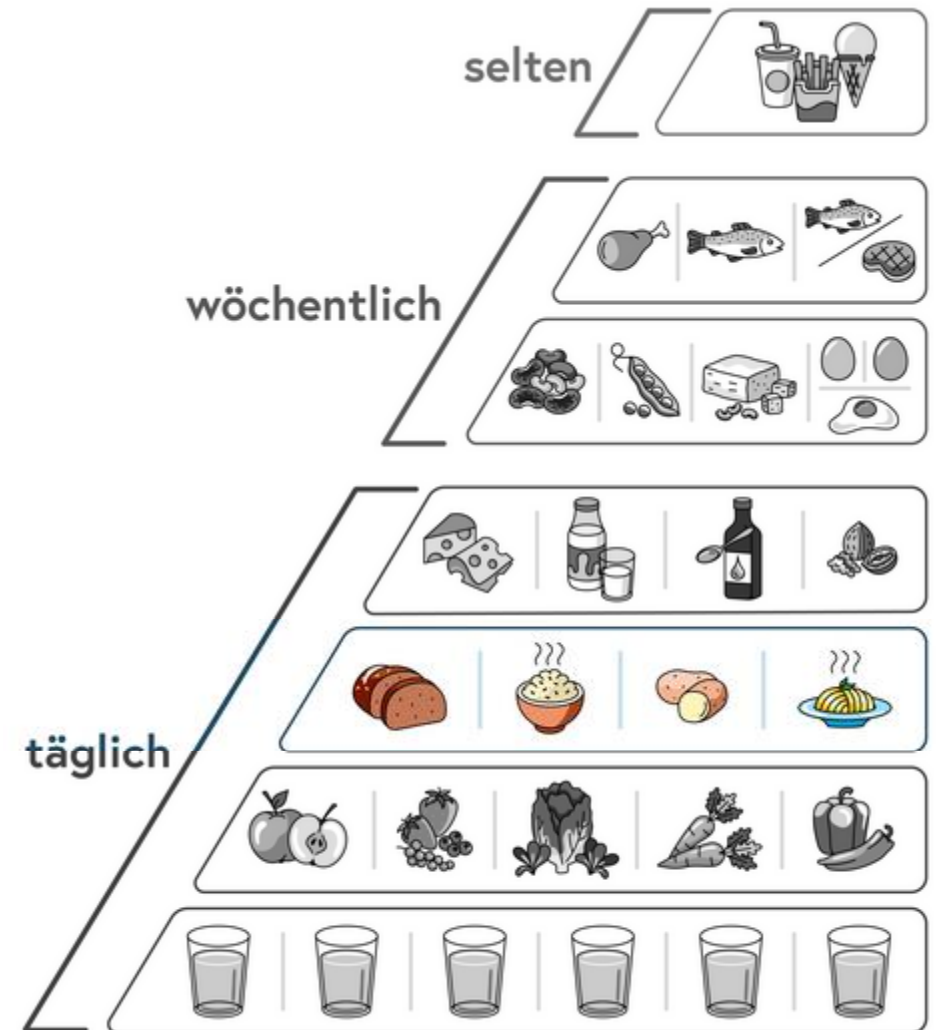
Gemüse und Obst

- Täglich
 - 5 Portionen
-
- Am besten 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst
 - Gemüse zum Teil roh
 - Regionalität und Saisonalität beachten
 - Im Schnitt werden nur zwei Portionen Gemüse und Obst pro Tag konsumiert. (Rust et al., 2017)



Getreide und Erdäpfel

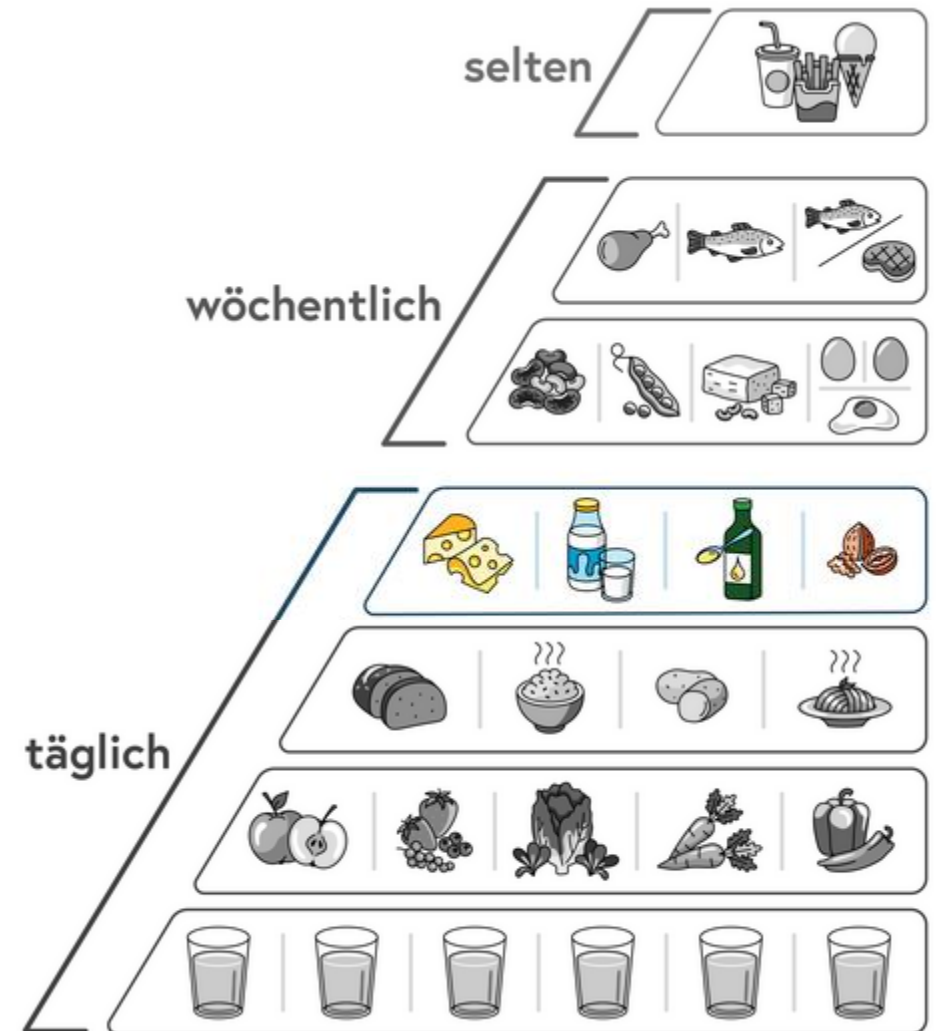
- Täglich
- 4 Portionen
- Am besten Vollkorn
- Die Empfehlung von 4 Portionen wird nicht erreicht. (Rust et al., 2017)



Milch und Milchprodukte

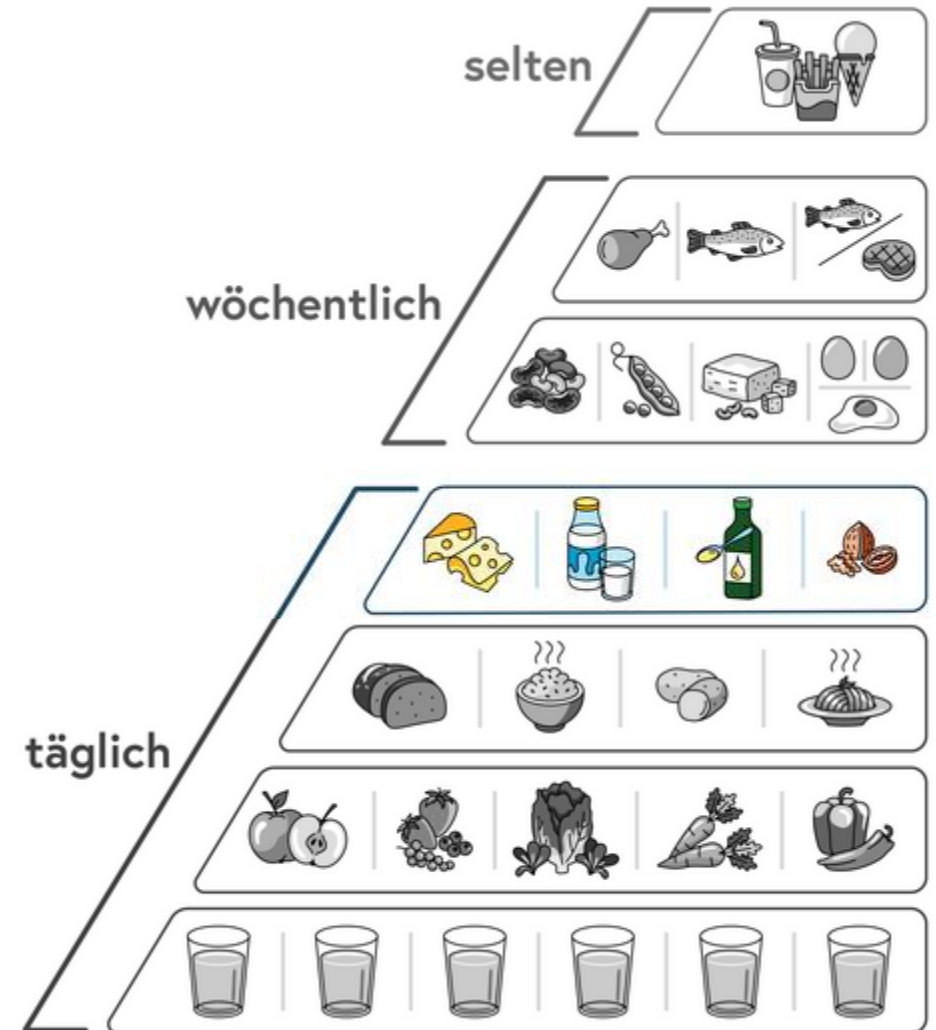
- Täglich
 - 1 Portion weiße Milchprodukte
 - 1 Portion gelbe Milchprodukte
-
- Am besten
 - Ohne Zucker
 - Ohne Süßungsmittel
 - Mit wenig Fett
 - Die Empfehlung für Milch- und Milchprodukte wird erreicht. (Rust et al., 2017)

3 Portionen/Tag → 2 Portionen/Tag



Öle, Fette, Nüsse und Samen

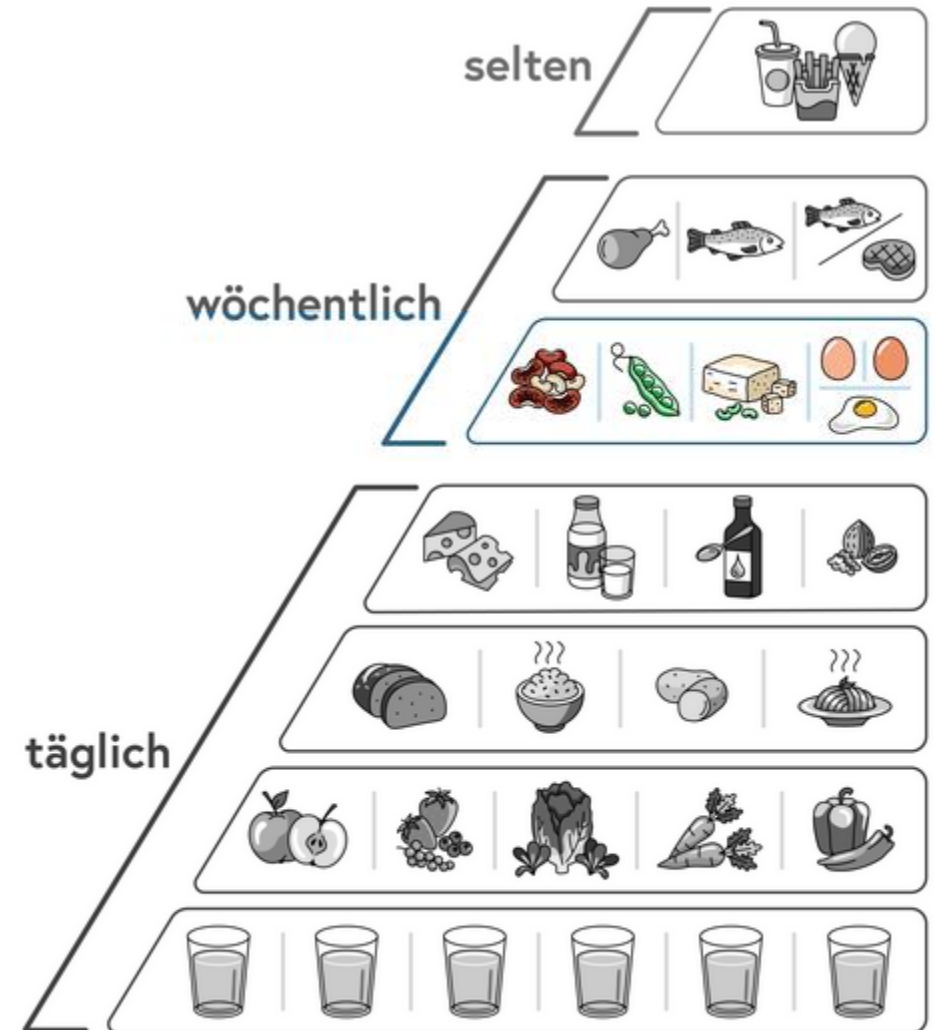
- Täglich
 - 2 Portionen
-
- Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte sparsam verwenden
 - Zu pflanzlichen Omega-3-Quellen greifen (z.B. Rapsöl, Leinöl)
 - Es wird mehr als empfohlen aufgenommen. (Rust et al., 2017)



Hülsenfrüchte und Produkte aus Hülsenfrüchten

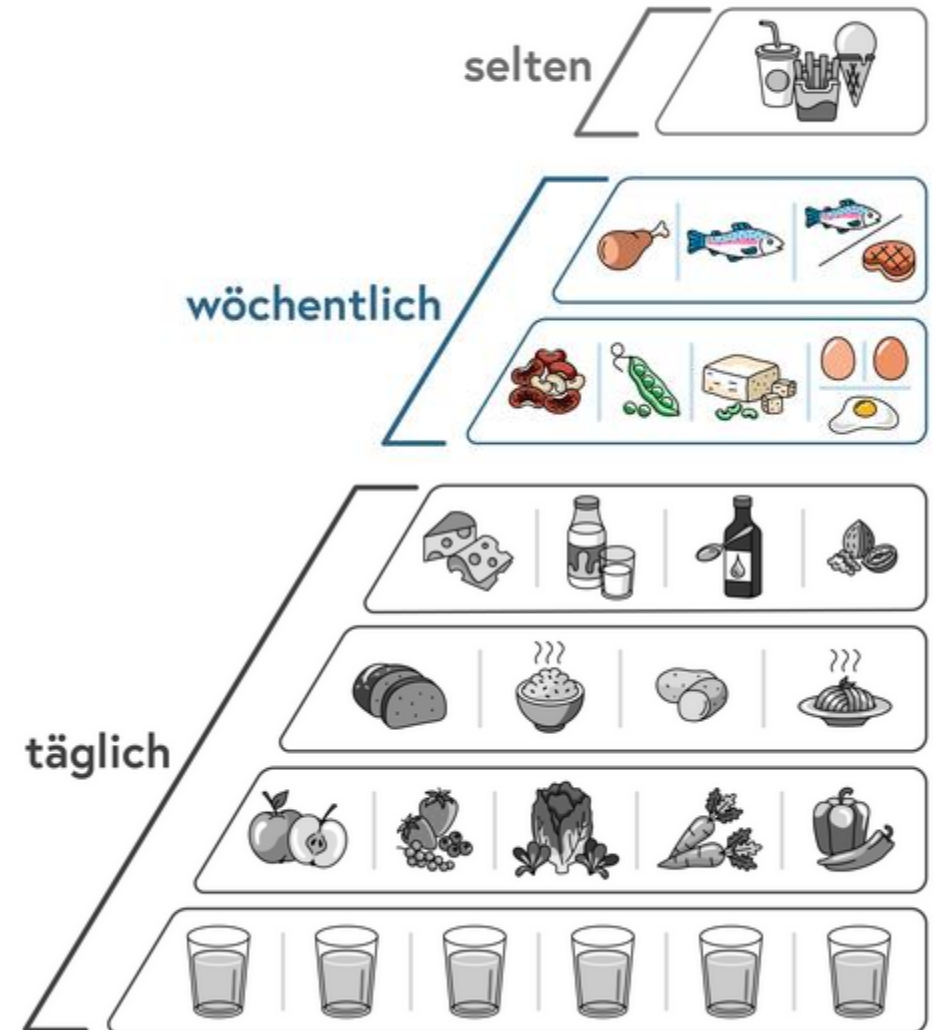
- Wöchentlich
 - Mindestens 3 Portionen
-
- z.B. Linsen, Bohnen, Erbsen
 - z.B. Tofu, Tempeh, Texturiertes Sojaprotein

Neu: eigene Gruppe



Fisch, Fleisch und Eier

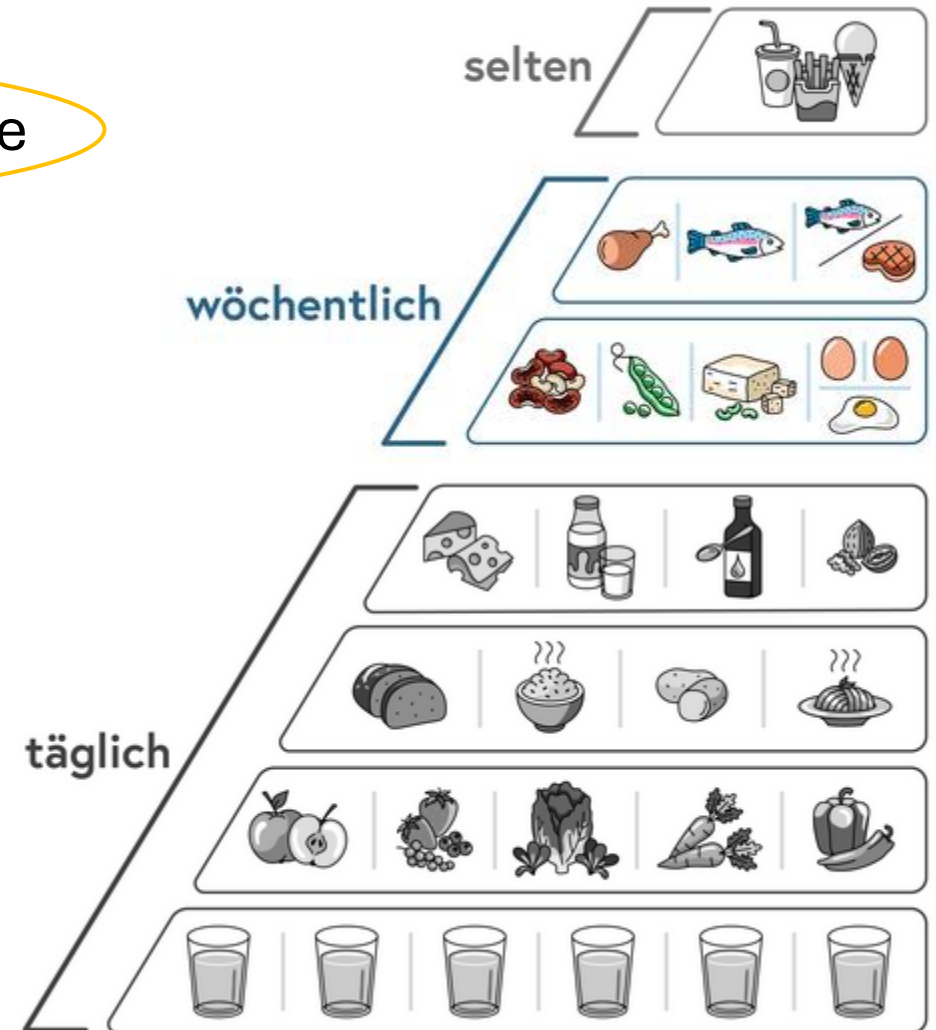
- Wöchentlich
- 1 Portion Fisch und
- 1 Portion Fleisch und
- 1 Portion Fisch oder Fleisch
- Bis zu 3 Stück Eier pro Woche



Fisch

1-2 Portionen/Woche → 1,5 Portionen/Woche

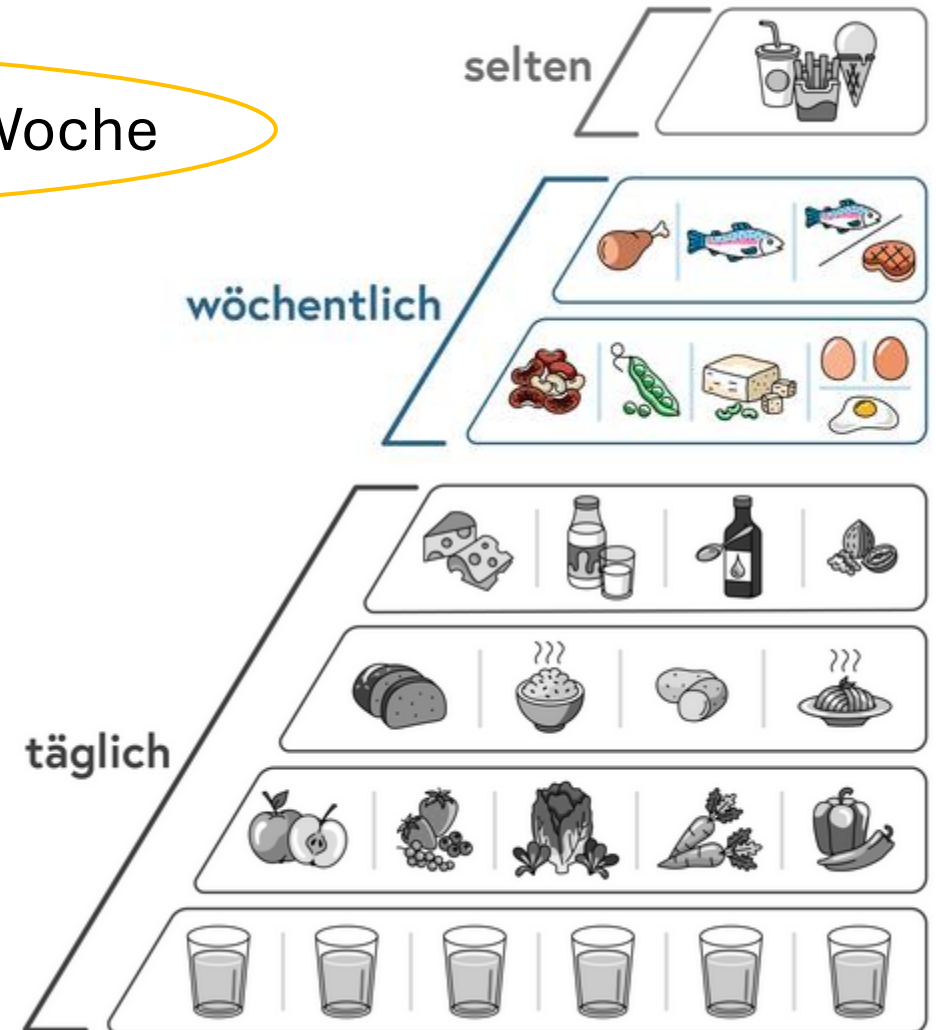
- Fisch aus nachhaltiger Fischerei oder nachhaltig betriebener Aquakultur
- Meeresfisch vs. heimische Süßwasserfische
- Mit einem Verzehr von 80 – 130 g wird die Empfehlung teilweise erreicht. (Rust et al., 2017)



Fleisch

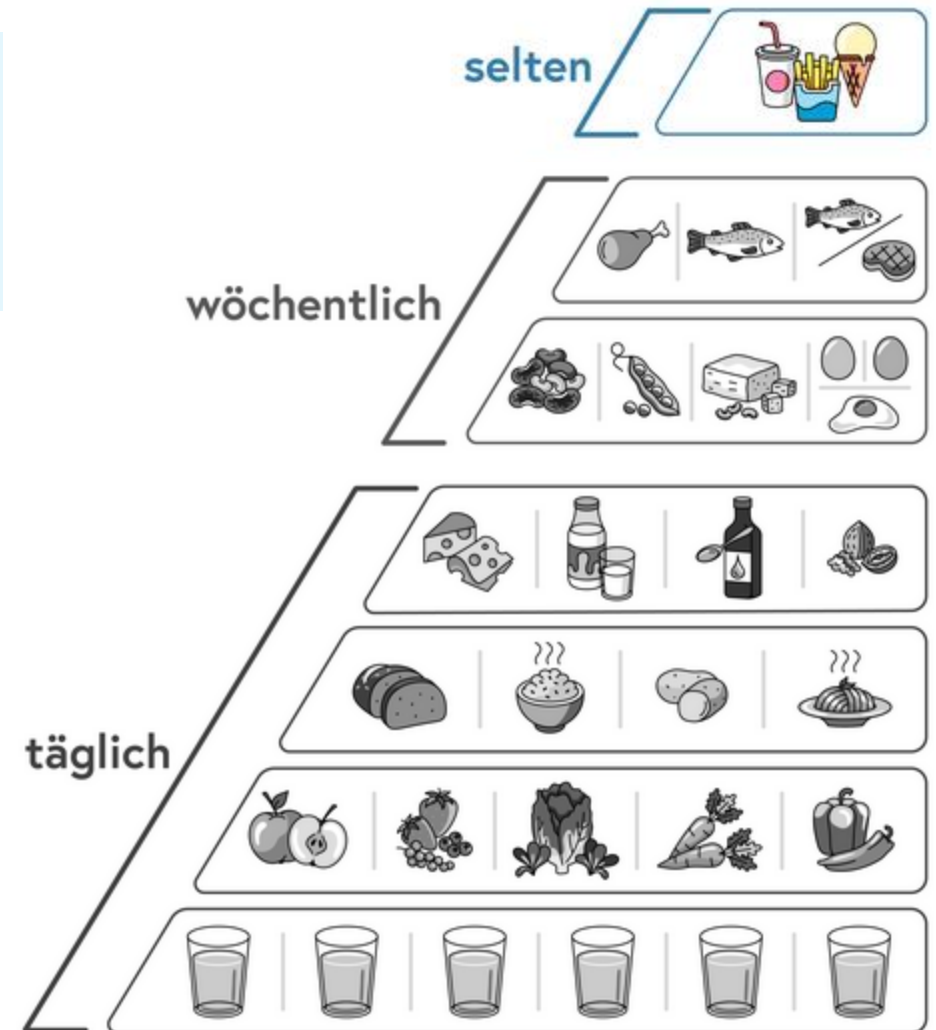
max. 3 Portionen/Woche → 1,5 Portionen/Woche

- Mageres Fleisch
- Selten Rotes Fleisch und daraus hergestellte Wurst
- Die Empfehlung wird mit 900 – 1320g bei Männern und 483 – 546 g bei Frauen deutlich überschritten. (Rust et al., 2017)



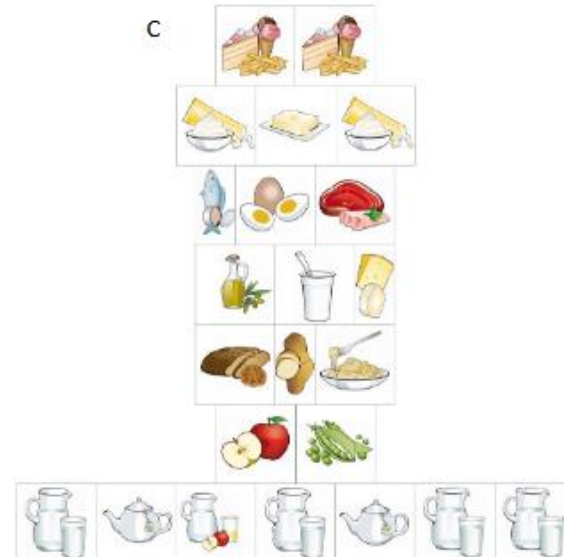
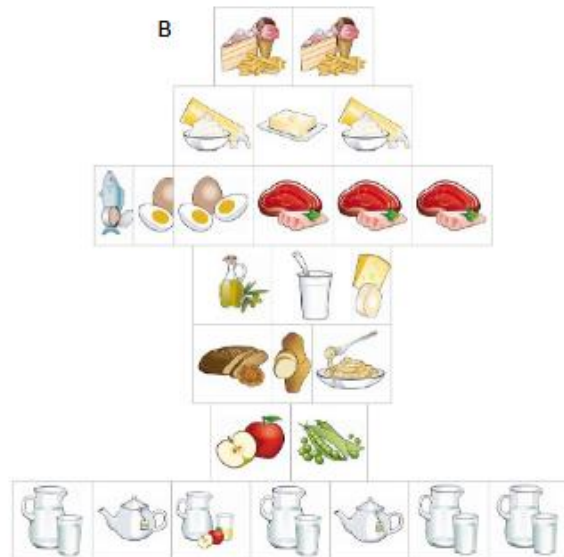
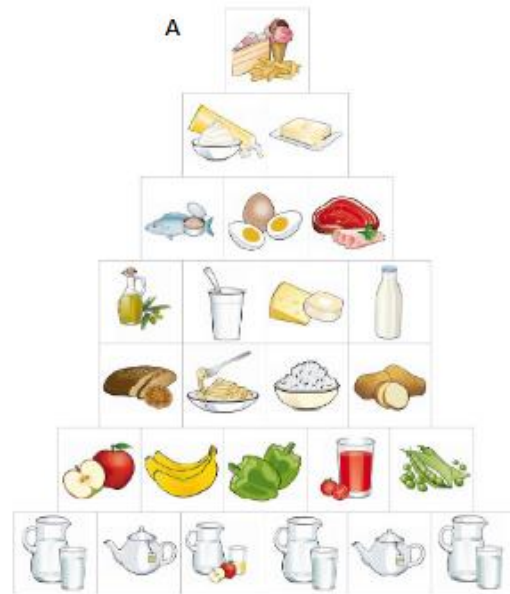
Fettes, Süßes und Salziges

- Selten
- Nicht mehr als eine kleine Hand voll
- z.B. Süßigkeiten, Mehlspeisen, Chips
- z.B. Limonaden
- Verzehr liegt deutlich über den Empfehlungen.
(Rust et al., 2017)





Der gesunde und nachhaltige Teller



Gegenüberstellung
Empfehlungen und
tatsächlicher
Verzehr im
Österreichischen
Ernährungsbericht
(Rust et al., 2017)

A: Soll, B: Männer, C: Frauen

Vegetarische Ernährung

- Erstmals Österreichische Empfehlungen für eine ovo-lacto vegetarische Ernährung (BMASGPK, 2024)
 - Getreide: 5 Portionen/Tag
 - Hülsenfrüchte: mind. 4 Portionen/Woche
 - Eier: max. 4 Portionen/Woche
 - Milch- und Milchprodukte: 3 Portionen/Tag
- Weiterführende Informationen zu veganer Ernährung



Pflanzendrinks und pflanzliche Fleischalternativen (Sturm et al., 2024)

Pflanzendrinks

- Geringere Umweltauswirkung als Kuhmilch
- Unterschiede bei Umweltauswirkung zwischen Pflanzendrinks
- Kein gleichwertiger Ersatz zu Kuhmilch (außer Soja)
- Ungesüßte Produkte mit zugesetztem Calcium, Vitamin B12 und B2 wählen



Pflanzendrinks und pflanzliche Fleischalternativen (Sturm et al., 2024)

Pflanzliche Fleischalternativen

- Große Unterschiede zwischen Produkten
- Gesundheitseffekte abhängig von
 - Art des Produktes
 - Verarbeitungsgrad
 - Zubereitung
- Produkte, die stark verarbeitet, reich an Fett, gesättigten Fettsäuren oder Zucker sind nur selten wählen



Zusammenfassung

Verhalten rund um Ernährung verändern

- Lebensmittelverschwendung vermeiden
- Fokus auf pflanzliche Lebensmittel
- Fokus auf Qualität statt Quantität
 - Bio-Fleisch

Zusammenfassung

Veränderung des Ernährungsverhalten günstig für Gesundheit und Umwelt

- ↑ Mehr pflanzliche Lebensmittel
 - Gemüse und Obst
 - Hülsenfrüchte
 - Getreide und Erdäpfel
- ↓ Weniger Fleisch
- ↓ Weniger Fettes, Süßes und Salziges

Kochideen

- Linsenbolognese
- Erbsensuppe
- Bohnenaufstrich

- Bohnen zum Andicken verwenden

- Tofu auf unterschiedliche Arten zubereiten



Zukunftsausblick

- Große Chance Neues zu probieren
 - Neue Lebensmittel kennenlernen
 - Neue Zubereitungstechniken kennenzulernen
 - Speisen umdenken
- Veränderung vorleben (Gligoric et al., 2024)
- **Ins Tun kommen – jede*r von uns macht einen Unterschied!**





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Literaturverzeichnis

- Sturm, L., Klausmann, L., Seper-Nagl, K., Alber, O., Griesbacher, A., Wagner, K.H., Rust, P., Kühn, T., Hofer, A., Benedics, J., Polak, C., Horváth, I., Lampl, C. & Wolf, A. (2024). Gesunde und ökologisch nachhaltige omnivore und ovo-lacto-vegetarische Ernährungsempfehlungen für Österreich – Entwicklungsprozess und wissenschaftliche Ergebnisse. AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH, Wien.
- Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (BMGF) (2017). Die Österreichische Ernährungspyramide.
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2025). Österreichische Ernährungsempfehlungen.
<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Ernährung/Österreichische-Ernährungsempfehlungen-NEU.html>
- Rust, P., Hasenegger, V., König, J. (2017). Österreichischer Ernährungsbericht 2017. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Wien.
- Gligoric, K., Chiolero, A., Kicimane, E., White, R.W., Horvitz, E., & West, R. (2024). Food choice mimicry on a large university campus. PNAS Nexus, 3, 517.
<https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgae517>