



Viele Konsumententscheidungen betreffen die Ernährung und die Auswahl unserer Lebensmittel. Die Essgewohnheiten und das Essverhalten sind individuell recht unterschiedlich. Zusätzlich gab es über die Jahre bzw. gibt es immer Veränderungen im Essverhalten sowie länder-/regions-spezifische Unterschiede.

Ernährungsformen

Folgende Begriffe werden häufig genannt:

- **Omnivore Ernährung**
Wird als Mischkost bezeichnet, in der sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel wie z.B. Fleisch, Eier oder Milchprodukte verzehrt werden.
- **Vegetarische Ernährung**
Dabei gibt es verschiedene Unterformen. „Klassische“ Vegetarier:innen ernähren sich von pflanzlichen Lebensmitteln sowie von Milch, Milchprodukten, Eiern und Honig. Vegetarier:innen verzichten auf Fleisch, Wurst und Fisch.
- **Vegane Ernährung**
Diese gilt als rein pflanzliche Ernährungsform bestehend aus Obst, Gemüse und Getreide.
- **Ernährung als Frutarier:in**
Diese bezeichnet ebenfalls eine Unterform der vegetarischen Ernährung. Hier werden jene Lebensmittel verzehrt, die bei der Ernte die fruchttragenden Pflanzen nicht schädigen. Somit besteht die Lebensmittelauswahl aus Obst, Nüssen, Samen und bei einigen Formen zusätzlich aus Getreide und einigen Gemüsesorten.

Die Einschätzungen von Wissenschaftler:innen und Expert:innen zu diesen und weiteren Ernährungsformen gehen sehr stark auseinander. Für die einen ist die klassische Mischkost und für die anderen die rein pflanzliche Ernährungsform die gesündeste. Letztlich entscheidet jeder Mensch selbst, wie er/sie sich ernähren möchte, welche

Lebensmittel bevorzugt und welche minimiert oder ausgeschlossen werden.

Von Seiten des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz wird eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung empfohlen. Dabei werden verschiedene Lebensmittel- und Getränkegruppen definiert und jeweils eine Mengeneempfehlung formuliert.

Bei einer omnivoren Ernährung (Mischkost) gibt es folgende Empfehlung:

- 1,5 l Trinkwasser pro Tag (10,5 l pro Woche)
- 5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag (672 g pro Tag)
- 4 Portionen Getreide oder Erdäpfel pro Tag (378 g pro Tag)
- 3 Portionen Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte pro Woche (37 g pro Tag)
- 2 Portionen Fette & Öle pro Tag (26 g pro Tag)
- eine Portion Fleisch pro Woche (32,25 g pro Tag)
- eine Portion Fisch pro Woche (28,5 g pro Tag)
- sowie wahlweise zusätzlich eine Portion Fisch oder Fleisch
- 3 Eier pro Woche (26 g pro Tag)
- 2 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag (411 g pro Tag)
- Fettiges, Süßes und Salziges sollte nur selten zu sich genommen werden

vgl. www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Ernaehrung/Oesterreichische-Ernaehrungsempfehlungen-NEU.html (2024-08-29)

Statistiken zeigen auf, dass in Österreich im Durchschnitt mehr Fleisch als empfohlen verzehrt wird. Gemäß den Versorgungsbilanzen der Statistik Austria lag der Pro-Kopf-Verbrauch für Fleisch im Jahr 2022 bei 58,6 kg (161 g pro Tag). Am meisten wird Schweinefleisch, gefolgt von Geflügel und Rind-/Kalbfleisch verzehrt.

vgl. www.statistik.at/fileadmin/announcement/2023/08/20230831VersorgungsbilanzentierischeProdukte2022.pdf und www.statistik.at/statistiken/land-und-forstwirtschaft/landwirtschaftliche-bilanzen/versorgungsbilanzen (2024-08-29)

Neben dem Effekt auf die persönliche Gesundheit hat der massive Fleischkonsum viele weitere Auswirkungen, z.B.

- ⇒ Tierschutz und Tierwohl:
Die derzeit produzierten Massen an Fleisch und Fleischprodukten werden zum Großteil industriell hergestellt. Der Rückschluss auf Haltung, Fütterung und Lebensweise der Tiere ist oft mangelhaft. Regelmäßig kommen in der Nutztierhaltung Medikamente zum Einsatz und gelangen somit in die Nahrungskette des Menschen.
- ⇒ Klimabelastung:
Große Mengen an Emissionen und Treibhausgasen entstehen aufgrund der Nutztierhaltung sowie bei der Futtermittel-Produktion.
- ⇒ soziale Gerechtigkeit:
Die Globalisierung und die Massenproduktion großer Erzeuger:innen schwächen kleinbäuerliche Produzent:innen.
- ⇒ Jährlich fallen entlang der gesamten Wertschöpfungskette (Produktion bis Konsument:in) in Österreich rund 1,2 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an. Das sind über 130 Kilogramm pro Person in Österreich. Tierische Erzeugnisse wie Fleisch, Eier oder Milchprodukte haben daran einen wesentlichen Anteil.

vgl. www.landschaftleben.at/bildung/factsheets/hintergrundberichte-pdf/HB-Lebensmittelverschwendung-2021.pdf, www.global2000.at/sites/global/files/Fleischatlas-2021.pdf und www.bmk.gv.at/service/presse/gewessler/2024/0522_lebensmittel.html (jeweils 2024-08-29)

Mögliche Strategien

Ernährung und die Haltung zum Thema Fleisch sind individuell. Neben Vorgaben und Gesetzen können auch Verbraucher:innen einen wesentlichen Beitrag zur Verringerung der negativen Auswirkungen leisten. Zum Beispiel:

- Bewusster Lebensmittel-Einkauf mit Essensplänen. So kann vermieden werden, dass Produkte im Müll landen.

- Korrekte Lagerung und Kühlung
- Reduktion des Fleischkonsums (Qualität vor Quantität) – somit Einkauf von weniger Fleisch und Fleischprodukten zugunsten höherwertiger Qualität
- Berücksichtigung der Tierwohlstandards unter Einbezug entsprechender Gütesiegel
- Bevorzugen von regionalen, biologischen Produkten.

Die Plattform „Bewusst kaufen“ des Bundesministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie bietet z.B. umfassende Hilfestellungen und Informationen. Auch Gütesiegel und Labels werden hier erklärt:
www.bewusstkaufen.at/ratgeber/fleisch-und-geflugel

Auch der WWF bietet in seinem Fleischratgeber sehr umfassende Tipps und Konsumentenempfehlungen zum Fleischkonsum an:
www.wwf.at/nachhaltig-leben/tipps-ratgeber/wwf-fleischratgeber

Anmerkungen
