

Gesunde Ernährung in Österreich: Empfehlung und Praxis liegen hier weit auseinander

In Österreich werden doppelt so viele fett-, zucker- und salzreiche Speisen gegessen, wie empfohlen wird.



Mehr als die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher ist übergewichtig oder sogar adipös. © Unsplash / Allgo App

Mehr als die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher ist übergewichtig oder sogar adipös, also fettleibig. Dadurch sind sie deutlich stärker gefährdet, an sogenannten nicht-übertragbaren Krankheiten wie **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** oder **Diabetes** zu erkranken. Ein maßgeblicher Faktor, der dazu führen kann, ist die Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung kann das Risiko für Übergewicht reduzieren, doch die meisten Österreicherinnen und Österreicher halten sich nicht an die allgemeinen Ernährungsempfehlungen. Für **Maria Fanninger**, Gründerin des Vereins **Land schafft Leben**, liegt das unter

anderem an mangelndem Bewusstsein über die Auswirkungen von Lebensmitteln auf den eigenen Körper:

*„Was wir essen, hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Daran denken wir beim Essen aber meistens gar nicht, und oft landet **Junkfood** als schneller Sattmacher auf unserem Teller – mit viel Zucker und Fett und wenig wichtigen Nährstoffen. Kurzfristig wirkt sich das negativ auf unser Wohlbefinden aus, langfristig schadet es unserer Gesundheit.“*



Zu oft landet Junkfood als schneller Sattmacher auf unserem Teller. Unsplash / Louis Hansel

Vom einen zu viel, vom anderen zu wenig

Empfehlung und Praxis liegen beim Thema **Ernährung** häufig weit auseinander. So sollten pro Tag fünf Portionen Gemüse und Obst gegessen werden, im Durchschnitt schaffen wir es jedoch nur auf zwei. **Fleisch** wiederum wird übermäßig viel konsumiert. Vor allem Männer überschreiten in Österreich häufig die empfohlene Menge von maximal drei Portionen pro Woche. Das liegt auch am häufigen Verzehr von verarbeitetem Fleisch wie Wurst und Schinken. Auch von sehr fett-, zucker- und salzhaltigen Speisen lassen wir uns zu viel schmecken: Hier schafft es sogar das Doppelte der allgemeinen Ernährungsempfehlungen auf unsere Teller. **Maria**

Fanninger sagt dazu:

„‘All you can eat‘ ist nur bei einem Lebensmittel möglich: Gemüse. Genau davon essen wir aber viel zu wenig, von Süßem und Fettigem dafür viel zu viel. Zu viel vom Falschen, zu wenig vom Richtigen: Diese Einseitigkeit in der Ernährung – vielleicht auch noch in Kombination mit zu wenig Bewegung – erhöht das Risiko von Übergewicht oder sogar Fettleibigkeit. Wenn wir uns ausgewogen ernähren, sind wir aber nicht ‚nur‘ gesünder. Es geht uns insgesamt auch ganz einfach besser.“

Übergewicht begünstigt zahlreiche Krankheiten

Übergewicht und **Adipositas** erhöhen das Risiko vieler sogenannter non-communicable diseases (NCDs), also nicht-übertragbarer Krankheiten. Zu diesen zählen beispielsweise Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes, chronische Atemwegserkrankungen und Krebs. Nahezu drei Viertel der weltweiten Todesfälle – das entspricht 41 Millionen Todesopfern – sind auf solche nicht-übertragbaren Krankheiten zurückzuführen. Ein maßgeblicher Faktor, der zu Übergewicht oder Adipositas und in weiterer Folge zu NCDs führen kann, ist die Ernährung.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at