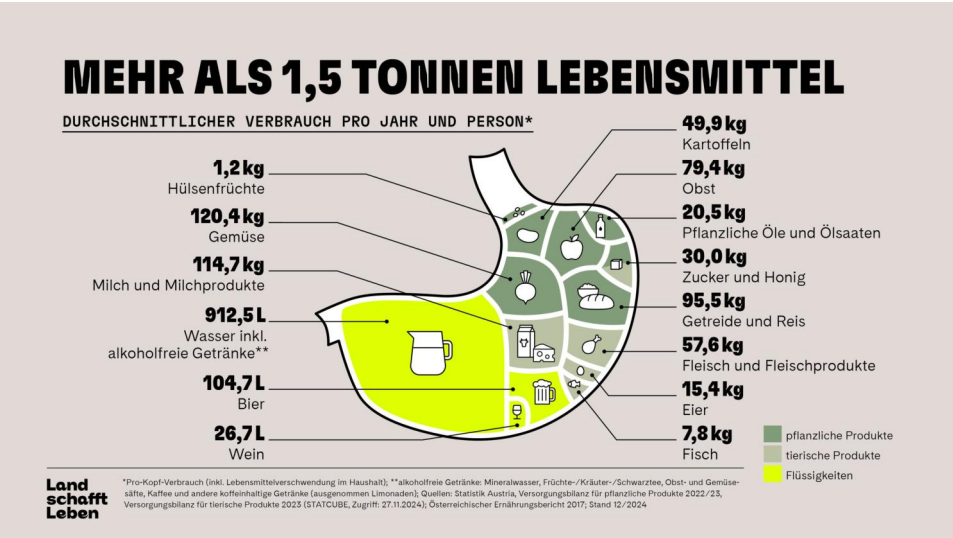
Lebensmittel-Bilanz 2023: Wie Österreich isst und trinkt

Österreich isst und trinkt pro Kopf über 1,5 Tonnen jährlich. Doch entspricht das auch den Ernährungsempfehlungen? Eine Bilanz zeigt Stärken und Schwächen im Konsumverhalten.



© APA

Über 1,5 Tonnen Lebensmittel jährlich: Was auf den Tellern der Österreicher landet

Laut einer Analyse des Vereins „**Land schafft Leben**“ konsumiert jede Person in Österreich im Durchschnitt mehr als 1,5 Tonnen Lebensmittel pro Jahr. Diese beeindruckende Menge umfasst nicht nur die tatsächlich verzehrten Nahrungsmittel, sondern auch jene, die im Abfall landen. Dabei zeigt sich: Zwischen dem tatsächlichen Konsum und den Ernährungsempfehlungen bestehen deutliche Unterschiede. **Maria Fanninger**, Gründerin des Vereins, betont die Bedeutung

langfristiger Ernährungsgewohnheiten: „Entscheidend für unsere Gesundheit ist nicht, was wir an Feiertagen essen, sondern das, was wir das ganze Jahr über konsumieren.“

Gemüse an der Spitze, aber dennoch zu wenig

Gemüse führt zwar die Statistik der meistverzehrten Lebensmittel an, dennoch bleibt der tatsächliche Konsum mit durchschnittlich einer Portion pro Tag weit hinter der empfohlenen Menge von drei Portionen zurück. Besonders bei Männern zeigt sich ein Defizit bei Obst und Gemüse, während der **Fleischkonsum** regelmäßig die empfohlenen Höchstmengen überschreitet.

Antialkoholische Getränke als Vorbild

Österreich punktet jedoch bei Getränken: Frauen trinken durchschnittlich über zwei Liter alkoholfreie Flüssigkeit täglich, Männer sogar bis zu drei Liter – weit über der Mindestempfehlung von 1,5 Litern.

Die Konsum-Bilanz in Zahlen

Hier eine Übersicht, wie sich die 1,5 Tonnen Lebensmittel pro Person jährlich zusammensetzen:

Lebensmittelgruppe	Durchschnittlicher Konsum pro Jahr
Alkoholfreie Getränke	913 Liter
Bier	105 Liter
Wein	27 Liter
Gemüse	120 kg
Milch und Milchprodukte	115 kg
Beilagen (Reis, Getreide)	96 kg
Obst	79 kg
Kartoffeln	50 kg

Lebensmittelgruppe	Durchschnittlicher Konsum pro Jahr
Fleisch- und Fleischprodukte	58 kg
Pflanzliche Öle und Ölsaaten	21 kg
Zucker und Honig	30 kg
Eier	15 kg
Fisch	8 kg
Hülsenfrüchte	1 kg

Herausforderung und Potenzial für die Zukunft

Die Zahlen verdeutlichen, dass Österreich bei Getränken und einigen Lebensmittelgruppen vorbildlich agiert. Dennoch gibt es erhebliches Potenzial zur Verbesserung – insbesondere beim Konsum von Obst, Gemüse und Fleisch. Für Fleischer, Landwirte und die Lebensmittelbranche ist dies eine Chance, den Fokus verstärkt auf nachhaltige und gesundheitsfördernde Angebote zu legen. Eine bewusste Ernährungsweise kann langfristig die Gesundheit fördern. Es liegt an allen Beteiligten, diesen Weg aktiv zu gestalten – von der Produktion über den Handel bis hin zum Endverbraucher.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at