

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

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

A Y\f'U`g'X]Y'<À`ZhY'XYf'² ghYffY]W\Yf]bbYb'i bX'² ghYffY]W\Yf']gh

ØVYf[Yk]W\h]['cXYf'gc[Uf'UX]dÒgž'U`gc'ZYhh`Y]V]["'8 UXi fW\'g]bX

g]Y'XYi h`]W\'ghÀf_Yf'[YZÀ\fXYhž'Ub'gc[YbUbbhYb'b]W\h!

ØVYfhfU[VUfYb'?fUb_\Y]hYb'k]Y'<\Yfn!?fY]g`Ui Z!9f_fUb_i b[Yb

cXYf'8]UVYhYg'ni 'Yf_fUb_Yb"'9]b'a U»[YV`]W\Yf': U_hcfž'XYf'XUni

ZØ\fYb'_Ubbž']gh'X]Y'9fbÀ\fi b["'9]bY'Ui g[Yk c[YbY'9fbÀ\fi b[
_Ubb'XUg'F]g]_c'ZØf', VYf[Yk]W\hfYXi n]YfYbž'XcW\'X]Y'a Y]ghYb

² ghYffY]W\Yf]bbYb'i bX'² ghYffY]W\Yf'\U`hYb'g]W\'b]W\h'Ub'X]Y

U``[Ya Y]bYb'9fbÀ\fi b[gYa dZY\`i b[Yb"': Øf'A Uf]U': Ubb]b[Yfž
; fØbXYf]b'XYg'J YfY]bg'

Ž'`]Y[hXUg'i bhYf

UbXYfYa 'Ub'a Ub[Y`bXYa '6Yk i gghgY]b'ØVYf'X]Y'5i gk]f_i b[Yb j cb'@YVYbga]hhY`b'Ui Z'XYb'Y][YbYb'?ÒfdYf.

Jca 'Y]bYb'ni 'j]Y`ž'jca 'UbXYfYb'ni 'k Yb][

9a dZY\`i b[ii bX`DfUI]g``]Y[Yb`VY]a `H\Ya U`**9fbÀ\fi b[** `\Ài Z][k Y]h'Ui gY]bUbXYf" `Gc `gc ``hYb `dfc `HU[`ZØbZ`Dcfh]cbYb'; Ya ØgY ii bX C Vgh [Y[YggYb `k YfXYbž]a `8i fWk gWk b]hh `gWk UZZYb `k]f`Yg` YXcWk bi f`Ui Z`nk Y]": `Y]gWk `k]YXYfi a `k]fX`ØVYfa À»][`j]Y``_cbgi a]Yfh" J cf`U``Ya `A ÀbbYf`ØVYfgWk fY]hYb `]b`2 ghYffY]Wk `\Ài Z][`X]Y Ya dZc\`YbY`A Yb[Y j cb a UI]a U``XfY]`Dcfh]cbYb `dfc `K cWk Y" 8 Ug `]Y[h'Ui Wk `Ua `\Ài Z][Yb`J YfnY\f j cb j YfUfVY]hYhYa ': `Y]gWk `k]Y K i fgh i bX`GWk]b_Yb"`5i Wk j cb 'gY\f`ZYhhlž'ni W_Yf! i bX gU`n\U`h][Yb`GdY]gYb``UggYb`k]f`i bg`ni j]Y``gWka YW_Yb. '<]Yf gWk UZZh`Yg`gc[Uf`XUg`8 cddY`hY`XYf`U``[Ya Y]bYb 9fbÀ\fi b[gYa dZY\`i b[Yb`Ui Z`i bgYfY`HY``Yf"`A Uf]U : Ubb]b[Yf`gU[hXUni .

 $VYf[Yk]WXhVY[Øbgh][hnU\fY]WXY?fUb_\Y]hYb$

, VYf[Yk]Whi bX'5X]dcg]hUg'Yf\O\Yb'XUg'F]g]_c'j]Y`Yf
gc[YbUbbhYf'bcb!Wca a i b]WUV`Y'X]gYUgYg'fB78gtz'U`gc'b]Wkh!

ØVYfhfU[VUfYf'?fUb_\Y]hYb"Ni 'X]YgYb'nÀ\`Yb'VY]gd]Y`gk Y]gY
9f_fUb_i b[Yb'XYg'<Yfn!?fY]g`Ui Z'GmghYa gz'8]UVYhYgz'Wkfcb]gWkY
5hYa kY[gYf_fUb_i b[Yb'i bX'?fYVg"'BU\Yni 'XfY]'J]YfhY`'XYf
kY`hkY]hYb'HcXYgZÀ``Y' 'XUg'Ybhgdf]Wkh'(%'A]``]cbYb'HcXYgcdZYfb
'g]bX'Ui Z'gc`WkY'b]Wkh!ØVYfhfU[VUfYb'?fUb_\Y]hYb
ni fØW_ni ZØ\fYb"'9]b'a U»[YV`]WkYf': U_hcfz'XYf'ni ', VYf[Yk]Wkh
cXYf'5X]dcg]hUg'i bX']b'kY]hYfYf': c`[Y'ni 'B78g'ZØ\fYb'_Ubbz']gh
X]Y'9fbÀ\fi b["</pre>

6 Ygi WX Yb 'G]Y 'i bg 'Ui Z. 'Z`Y]gWX i b X Wc "Uh