



Input zur Masterarbeit Transformation des Ernährungssystems in Österreich

Möglichkeiten zur Schaffung einer Win-Win-Situation für Gesundheit und Klima

Daniela Klocker, BSc BSc MPH
 Betreuerin: Mag.a Rita Kichler

Universitätslehrgang Med. Univ. Graz
 Master of Public Health
 Gefördert aus den Mitteln des Fonds
 Gesundes Österreich

Kontakt_daniela.klocker@mailbox.org

1

Planetary Health Diet - PHD

- EAT Lancet Kommission
- 37 renommierte internationale Wissenschaftler_innen
- Gesundheit fördern + innerhalb der planetaren Grenzen langfristig und weltweit realisierbar
- 2500 kcal/Tag (Bewegungsempfehlungen sollen umsetzbar sein), bis zu 60% der Energie aus KH, 700 mg Kalzium/Tag

Willett et al., 2019, The Lancet, vol. 393, no. 10170, pp 447–492


2

Planetary Health Diet - PHD

Basis: Gemüse, Obst
 Vollkorngetreide,
 Hülsenfrüchte, Nüsse/Saaten,
 ungesättigte Öle

Ergänzt durch Milchprodukte,
 Fleisch (Geflügel), Fisch,
 Kartoffeln/Maniok

Bandbreite → anpassbar



<https://eatforum.org/learn-and-discover/the-planetary-health-diet/>

3

Tabelle 2: Unterschiede zur Planetary Health Diet auf einen Blick

Vergleich zur Planetary Health Diet	Österreichische Empfehlungen (Ernährungspyramide)	Tatsächlicher Konsum (Österreichischer Ernährungsbericht 2017)
Getreide (Reis, Weizen, Mais und andere)	Sehr ähnlich	Sehr ähnlich
Stärkehaltige Knollen (Kartoffeln und Maniok)	Bei einer Portion Kartoffeln am Tag überschritten. Bei drei Kartoffelportionen pro Woche an der Obergrenze.	Sehr ähnlich
Gemüse	Sehr ähnlich	An der Untergrenze
Obst	Sehr ähnlich	Ähnlich, evtl. ohne Nüsse bei Männern näher an der Untergrenze
Milchprodukte (Milch oder Milchprodukte in Mengeneinheiten)	An der Obergrenze	Sehr ähnlich

4


Hülsenfrüchte (Proteinquelle)	Schwer beurteilbar, da in Empfehlung für Gemüse inkludiert. Unwahrscheinlich, dass Gemüse zu einem Großteil durch Hülsenfrüchte ersetzt wird.	An der Untergrenze
Fleisch (Proteinquelle)	Sehr ähnlich	Höher bei Männern An der Obergrenze bei Frauen
Fisch und tierische Meeresfrüchte (Proteinquelle)	Ähnlich. Da ohne obere Begrenzung, höhere Zufuhr möglich.	Ähnlich Eher im unteren Bereich bei Frauen
Eier (Proteinquelle)	Sehr ähnlich	Höher bei Männern An der Obergrenze bei Frauen
Nüsse und Saaten	Niedriger	Keine Angabe
Hinzugefügte Fette pflanzliche Öle mit vorwiegend ungesättigten Fettsäuren	Niedriger	Keine Angabe
Hinzugefügte Fette Fette- und Öle gesamt	Keine genaue Angabe	Sehr ähnlich

5

Was müsste an den ö. Empfehlungen geändert werden, um diese an die Empfehlungen der PHD anzugleichen?

- Milch- und MP:** Reduktion auf 2 Portionen am Tag: 1 Glas (200-250g) Milch- und MP + 2 dicke Scheiben (50-60g) Käse
- Hülsenfrüchte:** nicht anstelle von Gemüse, separate Empfehlung (hoher Eiweißgehalt): 100g Hülsenfrüchte am Tag (bzw. Mengenäquivalent naturbelassener Produkte wie Tofu) als Ersatz für Fleisch und Fleischprodukte
- Nüsse:** separate Empfehlung, nicht in die Empfehlung für pflanzliche Öle inkludieren: eine Hand voll Nüsse am Tag (ca. 25g)


6



Was müsste an den ö. Empfehlungen geändert werden, um diese an die Empfehlungen der PHD anzugleichen?

- **pflanzliche Öle:** evtl. Erhöhung auf drei Esslöffel pro Tag (ca. 24g)
- **Getreideprodukte:** Konkrete Empfehlung für eine Mindestmenge an Vollkorn(getreide)produkten am Tag: mindestens zwei der vier Portionen an Kohlenhydraten in Vollkornvariante
- **Fisch- und tierische Meeresfrüchte:** Umweltaspekte erwähnen oder wie die DGE „ein bis zwei Portionen“ pro Woche vorgeben und dies nicht als Mindestmenge bezeichnen


7



Befragung

- 52 österreichische Expert_innen
- Online-Fragebogen SoSciSurvey, 2 Runden, Sommer 2021
- Wichtigkeit und Umsetzbarkeit verschiedener Faktoren
- Themenkomplexe
 - **1. Entscheidungen der Bevölkerung**
Wie kann eine gesundheitsfördernde und gleichzeitig klimaschonende Ernährungsweise der österreichischen Bevölkerung gefördert werden?
 - **2. Lebensmittelabfälle und -verluste**
Wie können Lebensmittelabfälle und -verluste verringert werden?
 - **3. Landwirtschaft**
Wie kann eine klimaverträgliche landwirtschaftliche Produktion in Österreich gefördert werden?


8



Beispiel Wichtigkeit

	"wichtig" und "sehr wichtig"	"nicht wichtig" und "weniger wichtig"	"weder noch" bzw. "kann ich nicht beantworten"
Einkauf zu Fuß oder per Fahrrad fördern (z.B. Geschäfte im Ortszentrum, Abstellplätze, sichere Geh- und Radwege)	98,1	0,0	1,9
Einführung eines Ernährungsunterrichts während der Pflichtschulzeit für alle Schultypen.	92,3	5,8	1,9
Subvention regionaler, biologisch produzierter pflanzlicher Produkte (günstiger Preis).	90,4	3,8	5,8
Forschung zu diesem Thema (Entscheidung der Bevölkerung für eine gesunde und klimafreundliche Ernährungsweise fördern).	90,4	0,0	9,6
Verpflichtende Lebensmittelenkennzeichnung über die Herkunft von Inhaltsstoffen.	86,5	3,8	9,6
Medienkampagne, in der Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Klimaschutz bewusst gemacht werden.	82,7	7,7	9,6
Ökosoziale Steuerreform (Auswirkung auf den Preis je nach Klimawirkung der Erzeugung, Einkaufen mit Auto wird teurer).	80,8	1,9	17,3
Label auf Produkten, das deren Klimawirkung anzeigt (Klimafußabdruck).	80,8	1,9	17,3
Abgabe auf Lebensmittel, deren Herstellung viele CO ₂ -Äquivalente emittiert (z.B. Fleisch von Wiederkäuern).	78,8	9,6	11,5
Freiwillige Lebensmittelenkennzeichnung über die Herkunft von Inhaltsstoffen.	40,4	26,9	32,7


9



Maßnahmen

- **Verbindliche Maßnahmen**, keine reine Freiwilligkeit
- **Ernährungsunterricht** in der Pflichtschulzeit
- Rahmenbedingungen für einen **bewegungsaktiven Einkauf** schaffen
- **Halbierung** der vermeidbaren **Lebensmittelabfälle** pro Kopf bis 2030
 - Handel: verpflichtende Verwertung von übrig gebliebenen, genießbaren Lebensmitteln
 - Einfluss von Handelsnormen auf Lebensmittelverluste evaluieren


10



Maßnahmen

- **Preis bei den Endkonsument_innen für regionale, biologisch produzierte, pflanzliche Produkte senken**
 - landwirtschaftliche Subventionen
 - Importregulatorien auf EU-Ebene
 - Obst und Gemüse – nur geringe preisliche Veränderung nötig
- **Absatzmöglichkeiten für regionale, biologisch produzierte Produkte steigern**
 - Gemeinschaftsverpflegung: vorgegebener Anteil an regionalen, biologisch erzeugten Produkten
 - Gastronomie: Herkunftskennzeichnung

11



Maßnahmen

- Zielgerichtete **finanzielle Entlastung** von **vulnerablen Gruppen**
- Aufnahme von **Gesundheitsaspekten** in regelmäßig erscheinende landwirtschaftliche **Reports und Umweltberichte**
- Bereitstellung von **Fördermitteln für Forschung**
- Teilnahme am **INFORMAS-Netzwerk inklusive Benchmarking-System**

12