

## Ernährung in Österreich: Empfehlung und Praxis liegen weit auseinander

**Am 7. März ist Tag der gesunden Ernährung. Mit dieser nimmt man es in Österreich nicht sehr genau, und so werden hierzulande etwa doppelt so viele fett-, zucker- und salzreiche Speisen gegessen, wie empfohlen wird. Welche gesundheitlichen Folgen das haben kann, erklärt der Verein *Land schafft Leben*.**

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.“*

### **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.

**Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!**

## Presseaussendung

Wien, 6. März



**Carmen Brüggler**, Kommunikation

*Land schafft Leben*

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458

M: +43 664 / 38 88 678

[presse@landschafftleben.at](mailto:presse@landschafftleben.at)

### Bildbeschreibungen:

- xxx

### Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Mehr zum Thema Ernährungsweisen und Food Trends gibt es im [Booklet zum Thema](#)

### Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanninger** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter [www.landschafftleben.at](http://www.landschafftleben.at) zugänglich. Die beiden Gründer\*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument\*innen ebenso wie Medienvertreter\*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument\*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender\*innen unterstützt.