

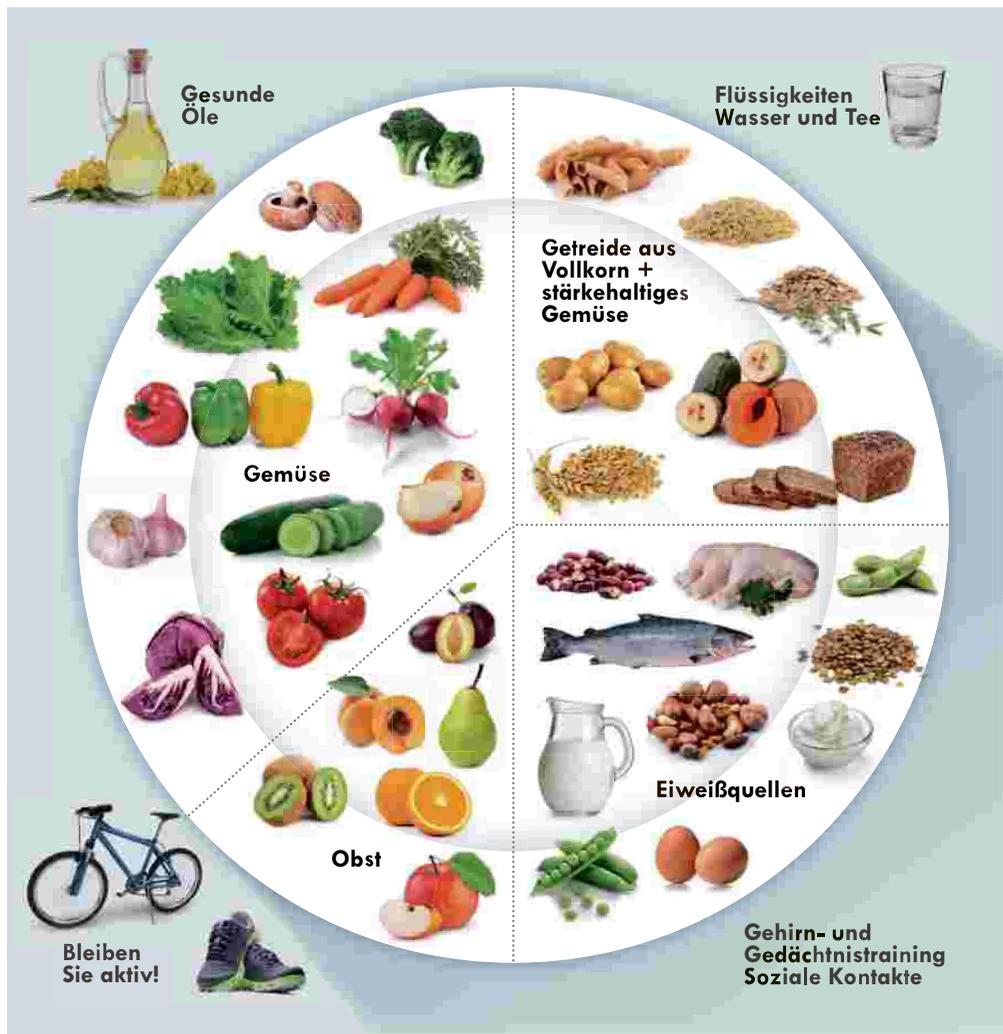
# Gesundes Essen leicht gemacht: Smarte Teller statt Ernährungspyramiden

## Viel Information, wenig Umsetzung – neue Initiative soll helfen, Entscheidungen zu treffen

Verbessern Fleischersatzprodukte die eigene Gesundheit? Und falls ja – leisten vegetarische Burger-Patties einen positiven Beitrag zu Umwelt- und Klimaschutz? Oder verbrauchen Produktion, Verpackung und Verteilung der Fleisch-Imitate dann so viele Ressourcen, dass das verpönte Schnittzerl zumindest klimatechnisch eine Alternative ist?

Böser Zucker, gutes Gemüse – aber nur, wenn es regional und saisonal und unverpackt im Einkaufskorb landen kann. Welche Entscheidungen wir im Supermarkt treffen, hat weitreichende Folgen – für uns und die Welt. Doch was die richtige Wahl ist, stellt viele Menschen vor Rätsel. Eine neue Initiative des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin (ÖAIE) soll helfen, Menschen zu umweltfreundlicherer Ernährung zu bewegen und die passenden Lebensmittel leichter zu erkennen.

„Eine vor einem Jahr veröffentlichte OECD-Studie hat Ergebnisse produziert, die uns unter die Haut gehen sollten“, sagt Kurt Wid-



„Stellen Sie sich einen Teller vor. Teilen Sie diesen in zwei Hälften.

Wenn auf der einen Hälfte nur Gemüse zu finden ist, sind Sie auf dem richtigen Weg.“

**Christian Tatschl**, Arzt und Vorstandsmitglied des Österreichischen Instituts für Ernährungsmedizin

halm, Präsident der ÖAIE. 90 Millionen Todesfälle durch Übergewicht-bedingte Erkrankungen wurden für die nächsten 30 Jahren prognostiziert. Das Risiko für chronische Erkrankungen steigt stark, die Lebenserwartung sinkt um durchschnittlich drei Jahre.

„Das beste Instrument gegen Übergewicht-bedingte Erkrankun-

gen ist die Prävention“, sagt Widhalm. Das Institut will gemeinsam mit Ärztekammer, der Medizinischen Universität Wien und der Universität für Bodenkultur nach den besten Rezepten suchen. „Wir müssen auf den Warenkorb fokussieren, nicht auf einzelne Lebensmittel“, sagt Widhalm. Weniger ob ein bestimmtes Öl jetzt ein gutes oder ein böses sei, entscheide über den Ernährungserfolg. Was insgesamt im Einkaufswagen landet und dann vor allem auch verzehrt wird, mache den Unterschied zwischen drohenden Krankheiten wie Fettleber, Typ2-Diabetes und Herzinfarkt und einem langen gesunden Leben.

ÖAIE-Vorstandsmitglied Christian Tatschl hat bereits eine konkre-

te Hilfestellung für Konsumenten zur Hand. „Stellen Sie sich einen Teller vor“, sagt er: „Teilen Sie diesen in zwei Hälften. Wenn auf der einen Hälfte nur Gemüse zu finden ist, sind Sie auf jeden Fall auf dem richtigen Weg.“ Und im Zweifelsfall: „Kaufen Sie Lebensmittel, die kein Etikett brauchen, die sind frisch und verderblich“, sagt Tatschl.

### Ernährung stärkster Hebel

Eindeutig ist der Befund der EAT-Lancet-Kommission: Ernährung ist der stärkste alleinige Hebel, um die menschliche Gesundheit und die Umweltverträglichkeit auf der Erde zu optimieren. Globale Ernährung generiere weltweit rund 25 Prozent der Treibhausgas-

Emissionen, belege rund 40 Prozent der Erdoberfläche und verbrauche 70 Prozent der Frischwasser-Ressourcen.

Soll es eine Lebensmittelkennzeichnung in Ampelfarben, einen fünfteiligen Nutri-Score, der bessere und schlechtere Produkte einteilt, oder ganz neue Hilfsmittel für Konsumenten geben? Auf einem Symposium am 30. April sollen Leitlinien erarbeitet werden. Bereits vorher werden alle Interessierten aufgerufen, sich mit dem Thema gesunde und klimaschonende Ernährung auseinanderzusetzen. Im Laufe des März werden zusammengestellte Warenkörbe mit Preisen prämiert. (jule)

Info: wissenschaftessen.com