

REGAL SCHWERPUNKT

Superfood, vegan & Ernährungstrends



Vegan ist ein klarer Trend



MAGDALENA KRANABILL,
MA, Redaktion Regal

„Ernährung ist eine Frage von Lifestyle und Gesundheit. Diverse Trends kommen und gehen. Inwiefern unser Essen mit dem Klima zusammenhängt, wird zunehmend bedeutungsvoller.“

- ➔ Studien belegen positive Wirkung von Sojaprodukten
- ➔ Ernährung der Österreicher: Supermärkte tragen große Verantwortung
- ➔ Nachhaltiger Genuss: Ernährung und Klima miteinander verbunden

Das **Ernährungsverhalten** in Österreich bedarf einer Korrektur. Das bestätigt auch die WHO und die OECD. Viele Faktoren spielen eine Rolle. So tragen auch Supermärkte eine große Verantwortung mit sich. „Wichtig ist, dass seitens der Supermärkte nicht nur allgemein gültige Empfehlungen abgegeben werden. Die gibt es zu Genüge. Es müssen Anreize gesetzt werden, wie beispielsweise eine bessere Position von gesunden Produkten“, so Univ.-Prof. Dr. Widhalm, Präsident des österreichischen akademischen Instituts für **Ernährungsmedizin**.

Inland. Zur durchschnittlichen Ernährungsweise der Österreicher gibt es wenig valide Daten. Außer Frage steht, dass die meisten Menschen hierzulande mehr Energie zuführen als sie wirklich brauchen. Auch der Fleischkonsum ist sehr hoch. „In Österreich haben wir einen jährlichen pro Kopf Verzehr von rund 62 Kilogramm Fleisch. Pro Tag sollte man jedoch nicht mehr als 45 Gramm rotes Fleisch zu sich nehmen. Über die Woche verteilt sind das maximal zwei Portionen“, erläutert Widhalm.

SUPERFOOD, VEGAN & ERNÄHRUNGSTRENDS

Dieser plädiert neben einer fleischarmen Ernährung für einen hohen Konsum von Gemüse und Obst, inklusiv erhöhter Zufuhr von Ballaststoffen.

Klima. Neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährungsweise solle auch der Klimaschutz ins Auge gefasst werden. Der Ernährungswissenschaftler erklärt: „Die beiden Punkte sind untrennbar verbunden und nicht auseinander zu dividieren. Wichtig ist, dass man neben den Inhaltsstoffen auch über den Transport der Lebensmittel nachdenkt. Es ist gut, dass im Moment eine gewisse Entwicklung in Richtung Regionalisierung stattfindet.“

Pflanzliche Milchalternativen gewinnen an Beliebtheit. Immer mehr Menschen sind auf der Suche nach Optionen zu herkömmlichen Milchprodukten. „Für Sojamilch gibt es sehr valide und wissenschaftlich gut abgesicherte Studien, die eine positive Wirkung unterstreichen. Unter anderem können Sojaprodukte entzündungshemmend wirken, die Kognition von älteren Menschen verbessern und den Cholesterinstoffwechsel beeinflussen“, erklärt Professor Widhalm.

Superfood. Das Angebot diverser Superfoods ist groß. Die Meinungen spalten sich, ob



UNIV.-PROF. DR. WIDHALM: „Der Fleischkonsum in Österreich ist definitiv zu hoch.“

62 kg

pro Kopf und Jahr beträgt der durchschnittliche Fleischverzehr in Österreich

es sich hierbei nur um ein Schlagwort, das mehr oder weniger im Marketing angelegt ist, handelt, oder ob jene Produkte wirklich einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. „Sogenannte Superfoods als Zusatz zu nehmen ist sicher kein Nachteil. Man muss jedoch immer bedenken, dass man sich nicht nur davon ernährt. Zu glauben, dass man sich ausschließlich mit dieser Art von Ernährung eine bessere Gesundheit holen kann, ist eine Illusion“, so Widhalm.

„Gesunde Ernährung und Klimaschutz sind untrennbar verbunden.“

Die Zukunftsthemen sieht Widhalm, mit Blick auf die Umwelt, in einer verstärkten Regionalität und einer Einschränkung des Fleischkonsums. „Wir werden uns sicher damit beschäftigen müssen, dass der Anbau von Obst und Gemüse in unseren Breiten vermehrt wird. Wichtig ist, dass zukünftig regionale Produkte noch besser angenommen und geschätzt werden.“