



Mehr Pflanzenkost schützt unsere Erde

Wer sich vegetarisch ernährt, tut damit nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern auch dem Klima. Denn die Fleischproduktion belastet die Umwelt enorm. SEITEN 6/7.

Mehr Pflanzenkost schützt auch unsere Erde

Wer öfter zu vegetarischen Gerichten greift, fördert damit nicht nur seine Gesundheit, sondern hilft auch, den Klimawandel zu bekämpfen



Zwischen gesundem Essen für Menschen und einer ‚gesunden‘ Bewirtschaftung unserer Erde gibt es viele Übereinstimmungen“, betonte Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Institutes für Ernährungsmedizin (ÖAIE), bei einer Pressekonferenz. „Es geht dabei aber nicht darum, bestimmte Lebensmittel zu verbieten, sondern es kommt auf die Zusammensetzung des gesamten Speiseplans an.“



Nachhaltig leben

Über 40% der weltweiten CO₂-Emissionen aus der Lebensmittelerzeugung entstehen durch die Fleischproduktion. Deshalb sollte Fleisch weniger konsumiert, dafür bei pflanzlicher Kost verstärkt zugegriffen werden. Idealerweise macht diese zwei Drittel des täglichen Speiseplans aus. Optimal wäre es, frische, unverarbeitete Produkte zu essen.

Kurze Transportwege (Regionalität) entlasten ebenso die Umwelt wie möglichst jene Produkte zu

kaufen, die gerade bei uns Saison haben, am besten aus biologischer Landwirtschaft. Unter dem Motto: „Qualität erkennt man“, denn nachhaltig angebautes Gemüse ist voller im Geschmack und reich an Vitaminen und Nährstoffen.

Auswirkungen auf die Umwelt reduzieren

„In Österreich trägt die Ernährung mit rund einem Fünftel zur gesamten Treibhausgasemission bei. Optimierungen bei Vertrieb, Lagerung, Einkauf und Zubereitung können helfen, Lebensmittel in ihrer Qualität bestmöglich zu erhalten und die Umweltauswirkungen zu senken“, erklärte Univ.-Prof. Dr.-Ing. Henry Jäger, Lei-

1/4

ALLER TREIBHAUSGASE werden allein durch unsere Ernährung verursacht.

ter des Instituts für Lebensmitteltechnologie, Universität für Bodenkultur Wien.

„Verringerter Konsum tierischer Lebensmittel, angepasste Energieaufnahme und Vermeidung von Lebensmittelabfall sind nur einige Beispiele, mit denen jeder Einzelne einen Beitrag zu einer klimafreundlicheren und zum Teil auch gesünderen Ernährungsweise leisten kann“, appelliert Prof. Jäger.

„Gesund zu essen bedeutet nicht unbedingt zucker- und fettfrei. Von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung wird empfohlen, maximal zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr in Form von freiem Zucker (Obstsäften, Süßwaren und Fertigprodukten) zu beziehen. Unproblematisch ist daher der tägliche Verzehr einer kleinen Rippe Schokolade, wenn tagsüber bewusst ‚Zuckerfallen‘ weggelassen werden“, berichtete Maddalena Strukul, Diätologin aus Wien.

Sie empfiehlt, aus gesundheitlichen Gründen öfter frisches Gemüse, Kräuter und Obst zu essen und Knabberien und Süßigkeiten selten zu konsumieren.

Karin Rohrer-Schausberger

UNSER EXPERTEN



Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Leiter des Österr. Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin



Univ.-Prof. Dr.-Ing. Henry Jäger, Leiter des Instituts für Lebensmitteltechnologie, Universität für Bodenkultur Wien



Maddalena Strukul, Diätologin und Diabetesberaterin aus Wien



Schon Kindern Gemüse schmackhaft machen.

Foto: Valerii - stock.adobe.com