

Weltgesundheitstag: Täglich drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Obst

Nur sieben Prozent der österreichischen Frauen und vier Prozent der Männer nehmen täglich die empfohlene Menge an Obst und Gemüse zu sich. Dabei senkt eine ausgewogene Kost das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Verein *Land schafft Leben* informiert zum Weltgesundheitstag am 7. April.

Wir essen zu wenig Gemüse und Obst – mit nicht zu unterschätzenden Folgen für unsere Gesundheit: Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) geht davon aus, dass durch mangelnden Verzehr von Obst und Gemüse weltweit rund elf Prozent der Todesfälle durch koronare Herzkrankheiten verursacht werden. Dasselbe gilt für knapp ein Zehntel der Todesfälle durch Schlaganfälle. Für **Maria Fanning**, Gründerin des Vereins *Land schafft Leben*, ist der Handlungsbedarf groß:

„Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll. Unsere Ernährung ist die Basis für unsere Gesundheit und unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Je bedarfsgerechter wir uns ernähren, desto besser kann unser Körper seine Funktionen erfüllen.“

Lebensmittel möglichst frisch und unverarbeitet konsumieren

Täglich wenigstens eine Portion Obst und/oder Gemüse zu essen: Auch das gehört nur bei rund der Hälfte der Männer und knapp drei Viertel der Frauen zum Alltag. Im Vergleich dazu konsumieren insbesondere Männer häufig mehr Fleisch und Fleischprodukte als die von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Menge, die bei maximal drei Portionen wöchentlich liegt. Vor allem verarbeitete Fleischprodukte wie Schinken, Salami, Speck und Würste landen bei vielen Menschen täglich auf dem Teller. Generell wird empfohlen, Lebensmittel möglichst unverarbeitet und frisch zu konsumieren. Studien deuten darauf hin, dass ein hoher Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertiggerichten, Softdrinks, Knabberartikeln und Süßigkeiten mit einem höheren Gewicht und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist.

Der optimale Tag: Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst

Gemüse und Obst lässt sich einfach täglich in den Speiseplan integrieren. Zum Frühstück eignet sich zum Beispiel der Apfel: Geschnitten im Müsli oder in Scheiben auf dem Käsebrot. Das Mittagessen kann mit einer Gemüsecremesuppe beginnen, zur Hauptspeise gibt es einen Salat als Beilage. Alternativ lässt sich Gemüse auch geraspelt in Speisen unterbringen, beispielsweise Karottenraspeln in der Bolognese-Sauce, Gemüsewürfel im Eintopf oder Pastinaken oder Karotten im Erdäpfel-Püree. Auch Hülsenfrüchte lassen sich wunderbar in Nudelsoßen und Eintöpfen verarbeiten. Am Nachmittag schmecken Karotten-Sticks als Jause, am Abend Radieschen zur kalten Brettljause. Je länger die Tage werden, desto größer wird die Vielfalt an Gemüse und Obst – und desto einfacher wird es, den täglichen Bedarf zu decken.

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

Carmen Brüggler, Kommunikation
Land schafft Leben
8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b
1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1
T: 01 89 06 458 306
M: +43 664 / 38 88 678
presse@landschafftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Infografik österreichische Ernährungsempfehlung: Die Österreichische Ernährungspyramide, hier in anderer Form dargestellt, listet auf, in welchen Mengen bestimmte Lebensmittelgruppen auf dem Speiseplan stehen sollten.
- Infografik Fleisch Soll- und Ist-Konsum: Männer essen im Schnitt fast dreimal so viel Fleisch wie die maximal von der ÖGE empfohlene Menge.

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- www.landschafftleben.at
- <https://www.landschafftleben.at/infografiken/ernaehrung>

Quellen:

- <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=528>
- <http://www.fao.org/documents/card/en/c/cb2395en>
- http://www.statistik.at/wcm/idc/idcplg?IdcService=GET_PDF_FILE&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=124653

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanninger und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsument*innen und Medienvertreter*innen mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafftleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsument*innen realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Expert*innen aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Der Verein gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung sowie thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: der Verein wird aktuell von über Förderern unterstützt, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält der Verein seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt *Land schafft Leben* Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird unterstützt von privaten Spender*innen und gemeinnützig engagierten Personen.