

## So ernährt sich Österreich

**Der Verein *Land schafft Leben* hat sich die unterschiedlichen Ernährungsweisen und Food Trends der Österreicherinnen und Österreicher angesehen und wertvolle Informationen dazu in einem [Booklet](#) zusammengefasst.**

Ernährungsweisen sind so individuell wie die Menschen selbst. Ein gängiges Kriterium, anhand dessen sie unterschieden werden, ist die Frage, ob die Ernährung tierische Produkte enthält oder nicht. In Österreich ernähren sich einer Umfrage von Smart Protein zufolge zwei Prozent der Bevölkerung vegan, weitere zwei Prozent pescetarisch, fünf Prozent vegetarisch und rund 35 Prozent flexitarisch – das bedeutet, dass sie Fleisch bewusst auswählen und vermehrt zu pflanzlichen Alternativen greifen. Demgegenüber stehen 56 Prozent der Bevölkerung, die sich omnivor ernähren – also „Allesesser“ sind.

Viele Motive spielen bei der Entscheidung für eine Ernährungsweise eine Rolle – von ökologischen bis hin zu sozialen. Doch wie wirkt sich ein Verzicht auf tierische Produkte wirklich auf die Umwelt aus? Bei welchen Ernährungsformen besteht die Gefahr eines Nährstoffmangels? Worauf sollte man achten, um sich „bewusst“ zu ernähren – und was bedeutet das eigentlich? Der Verein *Land schafft Leben* hat sich die Ernährungsgewohnheiten der Österreicherinnen und Österreicher ganz genau angesehen und ist diesen und vielen weiteren Fragen auf den Grund gegangen. Die Antworten stehen Interessierten nun im neuen [Booklet](#) „Ernährungsweisen und Food Trends“ zur Verfügung.

### **Worauf kommt es bei unserer Ernährung an?**

Geht es um unsere Gesundheit, ist die Ausgewogenheit das A und O der Ernährung, denn ob nun mit oder ohne tierische Produkte, für jede Ernährungsweise gilt: Je stärker die Auswahl an Lebensmitteln eingeschränkt wird, desto größer ist das Risiko eines Nährstoffmangels. Ausschlaggebend dafür, wie gesund oder ungesund eine Ernährungsweise ist, ist außerdem die konkrete Lebensmittelauswahl. Die Entscheidung für eine gewisse Ernährungsweise oder das Folgen gewisser Trends spielen dabei eine untergeordnete Rolle, erklärt **Maria Fanninger** vom Verein *Land schafft Leben*:

*„Ebenso wie das herkömmliche Würstel ist auch das fleischlose Würstel kein Produkt, das täglich gegessen werden sollte. Denn ob wir nun vegan, vegetarisch oder tierische Produkte essen: Besteht unsere Ernährung hauptsächlich aus Lebensmitteln mit großen Mengen an zugesetztem Zucker, Fett und Salz, ist das unserer Gesundheit in keinem Fall förderlich. Je ausgewogener die Ernährung und je kürzer die Zutatenliste der Lebensmittel, desto besser.“*

### **Nicht nur „was“, sondern auch „wie“**

Abgesehen davon, aus welchen Lebensmitteln der Speiseplan besteht, spielt auch deren Herkunft eine Rolle. Denn: *„Was und wie wir einkaufen, beeinflusst nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern hat auch weitreichende Auswirkungen auf die Umwelt und unseren Lebensraum“*, sagt Maria Fanninger. Schließlich werden Lebensmittel unter sehr unterschiedlichen Bedingungen produziert. Dazu gehören etwa soziale und ökologische Standards oder Tierwohl. Maria Fanninger dazu:

*„Wer sich dem Klima zuliebe fleischlos ernährt und dafür Fleischersatzprodukte aus Rohstoffen von Übersee kauft, mag zwar ein edles Ziel haben, macht sich aber am Ende des Tages etwas vor. Nur wenn wir unsere Konsumentenscheidungen wirklich bewusst treffen, finden wir unsere Werte auch tatsächlich in unserem Einkaufswagen wieder. Das gilt für alle Ernährungsweisen gleichermaßen.“*

**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

M: +43 664 / 38 88 678

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

**Bildbeschreibungen:**

- Infografik: So ernährt sich Österreich; © *Land schafft Leben*

**Weiterführende Links für Ihre Recherche:**

- Hier geht's zum Booklet „[Ernährungsweisen und Food Trends](#)“

**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](http://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 60 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.