

Ernährung der Österreicher

Was eine Umstellung auf eine fleischlosere Kost für die Umwelt bedeuten würde

Den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de) zufolge essen wir Österreicher durchschnittlich zu viel Fleisch (12% anstatt 5%) und zu wenig Gemüse (3% statt 7%) und Getreide (35% statt 44%). Eine diesen Vorschlägen folgende Ernährung würde sowohl die Krebsraten reduzieren als auch Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen. Darüber hinaus aber, wie Matthias Zessner vom Institut für Wassergüte, Ressourcenmanagement und Abfallwirtschaft der Technischen Universität (TU) Wien in einer Studie - gemeinsam mit der Österreichischen Vereinigung für Agrarwissenschaftliche Forschung (ÖVAF), dem Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien und dem Energieinstitut der Universität Linz - berechnet hat, auch den Flächenbedarf für die Ernährung deutlich senken.

Kalorienaufnahme nach Art der Nahrungsmittel in Prozent:

derzeit: **empfohlen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:**

35% Getreide, Reis, Kartoffel	44% Getreide, Reis, Kartoffel
30% Milch, Milchprodukte	30% Milch, Milchprodukte
7% Pflanzliche Öle	13% Pflanzliche Öle
12% Fleisch, Wurst	5% Fleisch, Wurst
4% Obst	7% Obst
3% Gemüse	5% Gemüse
3% Eier	2% Eier

derzeit: empfohlen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

35% Getreide, Reis, Kartoffel	44% Getreide, Reis, Kartoffel
30% Milch, Milchprodukte	30% Milch, Milchprodukte
7% Pflanzliche Öle	13% Pflanzliche Öle
12% Fleisch, Wurst	5% Fleisch, Wurst
4% Obst	7% Obst

3% Gemüse
3% Eier

5% Gemüse
2% Eier



Derzeit werden für die Versorgung der Österreicher 3.600 Quadratmeter Landfläche pro Person benötigt - das ist ziemlich genau so viel, wie hierzulande zur Verfügung steht. Allerdings entspricht die Aufteilung nicht dem Verbrauch, denn es gibt ein Überangebot von Grünland, also Wiesen und Weiden, hingegen zu wenig Ackerfläche. Aus diesem Grund müssen Futtermittel importiert werden. Zusätzliches Ackerland ließe sich in Österreich kaum mehr gewinnen, so Zessner.

Eine Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung hingegen würde den Flächenbedarf von 3.600 auf 2.600 Quadratmeter pro Person sinken lassen. Österreich könnte sich dann ohne Futtermittelimporte selbst versorgen und es bliebe sogar noch zusätzlich Fläche über. Zudem würde der Energieverbrauch für die Nahrungsmittelproduktion von 1.100 Kilowattstunden (kWh) pro Person und Jahr auf 700 kWh sinken. Ebenso wäre der Düngemittelbedarf deutlich geringer: Der

Stickstoffbedarf pro Person und Jahr ginge von 20 auf 12 Kilo zurück, jener für Phosphor von 2,8 auf 2,1 Kilo. Entsprechend reduziert würde dadurch auch die Gewässerbelastung durch die Düngemittel. Auch der Ausstoß an klimaschädlichen Gasen würde sinken, und zwar von 890 Kilo CO₂-Äquivalenten auf 580 Kilo.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Umstellung auf Bio-Nahrung

Auf Bio-Nahrung umzusteigen hat hingegen deutlich geringere ökologische und gesundheitliche Auswirkungen: „Die Auswirkungen in Hinblick auf Energiebedarf, Ausstoß klimarelevanter Gase wie CO₂ und Methan und auf die Belastung von Gewässern mit Stickstoff und Phosphor wären gering, und nicht unbedingt nur positiv“, so Zessner. Es käme durch die Bio-Lebensmittel zwar zu einem deutlich reduzierten Einsatz von Pflanzenschutzmitteln, dafür würde aber aufgrund geringerer Produktionsintensität mehr Anbaufläche benötigt. Einen weitreichenden Umstieg auf Bio-Landwirtschaft könnte man sich in Österreich nur leisten, wenn damit eine den Ernährungsempfehlungen folgende Reduktion des Fleisch- und Wurstkonsums einhergehe.

Die Wissenschaftler gehen noch weiter und meinen, dass Bio-Lebensmittel auch nicht unbedingt gesünder seien: Was Vitamine und andere wertvolle Inhaltsstoffe betreffe, gebe es keinen eindeutig nachweisbaren Unterschied zwischen Bio-Landwirtschaft und konventioneller Produktion. „Der einzige nachweisbare Unterschied besteht in Rückständen von Pflanzenschutzmitteln, doch hier sind die gesetzlichen Grenzwerte so niedrig, dass man auch bei Produkten aus der konventionellen Landwirtschaft Österreichs keine Bedenken haben muss“, so Zessner.

	derzeitige landwirtschaftliche Produktion	landwirtschaftliche Produktion bei Eigenversorgung mit empfohlener Ernährung
Flächenbedarf (m ² pro Person)	3600	2600
kumulierter Energieaufwand (kWh pro Person und Jahr)	1100	700
Ausstoß CO ₂ - Äquivalente (kg pro Person und Jahr)	890	580
Stickstoffbedarf (kg pro Person und Jahr)	20	12
Phosphorbedarf (kg pro Person und Jahr)	2,8	2,1
Gewässerbelastung Stickstoff (kg pro Person und Jahr)	8,5	6,5



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Jahr)
Gewässerbelastung 0,36
Phosphor
(kg pro Person und
Jahr) 0,34

Quellen: <http://derstandard.at/1313024365085/Geringer-Vorteil-von-Biofleisch-Studie-Schnitzel-schadet-der-Umwelt>
http://www.tuwien.ac.at/aktuelles/news_detail/article/7087
Bild: Lichtbild Austria (www.pixelio.de)