

••• Von Georg Sohler

Im Supermarkt bekommen wir eigentlich alles, was wir brauchen, um uns ausgewogen zu ernähren“, sagt Petra Rust. Sie forscht schon sehr lange zu unseren Ernährungsgewohnheiten, verantwortet zudem den Ernährungsbericht 2026, den „ihr“ Department für Ernährungswissenschaften (an der Universität Wien) in Kooperation mit der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES), finanziert durch das Gesundheitsministerium, durchführt.

Ihr Forschungsschwerpunkt „Ernährung vulnerabler Gruppen“ bringt auch mit sich, dass sie sich mit nachhaltiger Ernährung beschäftigt. Viel Expertise, um der Frage nachzugehen, ob das, was die heimischen Supermärkte anbieten, auch das ist, was wir essen sollten. So viel sei gesagt: in der Theorie schon.

Schwierig ist „gesund“ nicht
Ein durchschnittlicher Mensch findet grundsätzlich alles, um sich up to date gesund zu ernähren. „Wir haben in unseren Breiten großen Vorteilen gegenüber anderen Ländern, wo es diese Vielfalt nicht gibt. Wesentlich ist bei uns in Österreich konkret: bedarfsgerecht Energie konsumieren, dem Körper notwendige Makro- und Mikronährstoffe zuführen.“ Dies gelingt dann, wenn sich das breite Angebot in Bereichen wie Obst/Gemüse, Hülsenfrüchte und Co. auch im eigenen Einkaufswagen widerspiegelt.

Wichtig zu erwähnen: Wer sich entsprechend der Österreichischen Ernährungspyramide ernährt und seine Lebensmittel/Speisen abwechslungsreich wählt bzw. gestaltet, nimmt alle wichtigen Nährstoffe entsprechend der Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung auf. Achtsamkeit ist wesentlich, wenn man



© APA/dpa/Daniel Karmann

Nicht perfekt

Vegan oder vegetarisch ist nicht notwendigerweise gesünder oder ökologisch und sozial nachhaltiger, als Fleisch- und Milchprodukte zu essen.

seine Lebensmittelauswahl beispielsweise aufgrund von Krankheit beschränkt. Dies erfordert dann die Analyse des Ernährungsstatus und eine Unterstützung durch Experten wie Ernährungswissenschaftler, Diätologen oder Ernährungsmediziner.

Was ist dran an den Trends?

Superfoods sind Lebensmittel, denen aufgrund ihres Nährstoffgehalts ein höherer gesundheitlicher Nutzen („antioxidativ“, „immunsystemstärkend“, „anti-aging“, usw.) als anderen Nahrungsmitteln zugesprochen wird. Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge haben sie allerdings keinen Mehrwert, verglichen mit heimischen Lebensmitteln. Superfoods gehen mit anderen Trends wie vegan, clean eating und Ähnlichem einher. Das betrifft auch Themen wie glutenfrei, high-protein und Co. Gerade Marketingabteilungen sind ständig auf der Suche nach dem neuen Superfood – aber was ist wirklich dran? „Hier werden auf jeden Fall Trends bedient“, sagt die Expertin. Das heißt aber nicht, dass diese Lebensmittel nur ein reiner Marketinggag sind.

Eine Vielfalt in der Lebensmittel- bzw. Speisenauswahl sei generell begrüßenswert, kann jedoch bei bestimmten Ernährungsweisen, durch Krankheit oder den Bedarf einer spezifischen Ernährungstherapie, eingeschränkt sein. Sei es, weil jemand aus ethischen Gründen

weniger oder gar kein Fleisch essen will oder wegen Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz oder Zöliakie, also Glutenunverträglichkeit: Aber auch hier gibt es Fortschritte: „Glutenfreie Produkte waren früher teuer, man hat sie nur im Reformhaus bekommen, heute bekommt man sie überall und sie schmecken auch besser.“

Was auf den Teller soll

Dass sich die Ernährungsgewohnheiten ändern, merkt wohl inzwischen jeder beim Familienessen. Der Anteil an Veganern ist allerdings sehr niedrig eingestellt, vegetarisch essen rund zehn Prozent, der Anteil an Flexitariern nimmt zu. Das Angebot wächst, Labels wie „sugarfree“,

”

Derzeit werden maximal drei Portionen Fleisch- und Wurstwaren in der Woche empfohlen, tatsächlich konsumieren Männer die dreifache Menge.

Petra Rust

Ernährungswissenschaftlerin

“



© medianet/Katharina Schiffl

„glutenfrei“, „vegan“, „fettreduziert“ prangen auf vielen Produkten. Rust: „Da gilt häufig das Sprichwort ‚Verzicht muss man sich leisten können‘. In unseren Breiten muss kaum jemand Angst haben, wirklich zu wenig Protein zu sich zu nehmen. In der Regel isst der Durchschnittsösterreicher zu viel davon.“

„Wünschenswert wäre es, wenn zwei Drittel der Ernährung pflanzlich sind und maximal ein Drittel aus tierischen Quellen stammt“, rechnet sie vor. „Die meisten von uns soll-

1/3

Zu viel Fleisch

Aktuell wird empfohlen, zwei Drittel pflanzenbasiert, ein Drittel Fleisch zu essen. Derzeit konsumieren Österreicher deutlich mehr Fleisch und somit zu viel.