

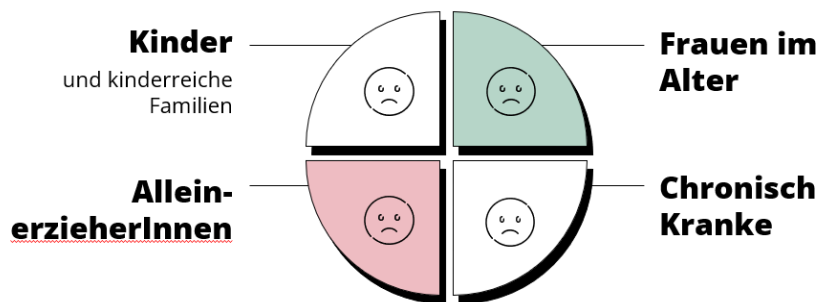
Nachhaltige Ernährung für Groß und Klein

Hintergrundinformationen und praktische Tipps zur Umsetzung einer umweltverträglichen Ernährung für jeden Geldbeutel

Hintergrundinformation

17,5 % der österreichischen Bevölkerung sind armuts- oder ausgrenzungsgefährdet, das heißt das Einkommen liegt unter der Armutsschwelle bzw. die Personen sind erheblich materiell depriviert. Unter diesen 1.5 Millionen Menschen sind 350.000 Kinder und Jugendliche (1).

Besonders Betroffene



Armut und Ernährung

Die Verteilung des BMI (Body Mass Index) ist in den unterschiedlichen sozialen Schichten ungleich verteilt, je niedriger der sozioökonomische Status, umso höher die Prävalenz von Übergewicht, das ist schon bei Kindern zu sehen (4). Neben diesem ernährungsspezifischen Parameter kann auch gesehen werden, dass es bei sozial schwächer gestellten Personen zu folgenden Unterschieden im Essverhalten hat, im Vergleich zu privilegierten Menschen:

- Geringerer Verzehr von Obst und Gemüse,
- Zu hohe Fettzufuhr gemessen an der Gesamtenergiezufuhr, Qualität der Fette zugunsten der gesättigten Fettsäuren,
- Nährstoff- und Vitaminversorgung generell ungünstig
- Höherer Konsum von Süßgetränken (2).

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltigere Lebensmittelauswahl

Nachhaltigere Ernährung



Es gibt viele Parallelen zur Ernährungsempfehlungen von deutschsprachigen Gesellschaften wie der Österreichischen und Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Folgendes sollte beachtet werden, wenn eine Ernährung nachhaltiger gestaltet wird:

- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
- Regionale und Saisonale Erzeugnisse
- Ökologisch erzeugte Lebensmittel
- Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
- Fair gehandelte Lebensmittel
- Ressourcenschonendes Haushalten
- Genussvolle und bekömmliche Speisen (3)

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltigere Lebensmittelauswahl für alle leistbar

Eine nachhaltigere und gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl kann unter anderem durch folgende Tipps erreicht werden.

- nach Saison essen (z.B. vom Bauernmarkt) – Vorrat einfrieren, konservieren...
- die Produkte **richtig lagern**
- Kühlschrank **organisieren**: schnell verderbende Produkte nach vorne
- **Fleisch reduzieren** (Hülsenfrüchte sind günstige Proteinlieferanten)
- **Resteküche** wieder beleben (positive Assoziation schaffen)

- **Einkaufszettel** schreiben und daran halten
- nicht mit **leerem Magen** einkaufen gehen
- Preise **vergleichen** (Eigenmarken versus Markenprodukte)
- vermeintliche „**Sonderangebote**“ **prüfen**
- Vergleich Preis von Groß- & Kleinpackungen (**Preis/kg!**)
- Hinweis zu **Sozialmärkten, Tafeln, ...**
- **Rezeptbroschüren** mitgeben

Literatur

(1) Die Armutskonferenz. Aktuelle Armuts- und Verteilungszahlen. Zahlen-Überblick zu Armut und Verteilung in Österreich. Abgerufen von <http://www.armutskonferenz.at/armut-in-oesterreich/aktuelle-armuts-und-verteilungszahlen.html> am 18.10.2021

(2) Muff C. Soziale Ungleichheiten im Ernährungsverhalten. Theoretische Hintergründe und empirische Befunde. Lit-Verlag, Berlin (2009)

(3) Von Koeber, K., (2014). Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – ein Update. Ernährung im Fokus, 14-09-10 | 14.

(4) Schienkiewitz, A., Brettschneider, A.-K., Damerow, S., Rosario, A. Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus der KiGGS Welle 2 und Trends.