

# OÖNachrichten Land & Leute

Mit Berichten aus dem Innviertel auf den Seiten 29, 30 und 31

Mittwoch, 17. August 2011



Mehr als doppelt so viel Fleisch wie empfohlen wird, verzehrt der Österreicher.

Foto: Weibold

## Österreicher essen zu viel Fleisch, aber wenig Obst und Gemüse

**LINZ.** Dass viel Gemüse und Obst für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind, ist kein Geheimnis. Dennoch setzt der Österreicher nach wie vor auf Schnitzel, Schweinsbraten und Wurstsemmel. In einer Studie der Technischen Universität (TU) Wien wurde erstmals untersucht, welche ökologischen Vorteile eine ausgewogene Ernährung bringen würde.

Seinen Bedarf von etwa 2000 Kalorien täglich sollte ein Erwachsener hauptsächlich mit Getreide, Reis, Erdäpfeln sowie Obst und Gemüse abdecken. Einem krossen Schnitzel oder einem Wurstsemmel in der Mittagspause zu entsagen, fällt dem Österreicher jedoch schwer. Im Schnitt werden 12 Prozent der benötigten Kalorien in Form von Fleisch und Wurst zu sich genommen. Mehr als doppelt so viel, wie empfohlen

wird. Denn laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Fleisch und Wurst nur für die Abdeckung von fünf Prozent des Kalorienbedarfs herangezogen werden. In Grenzen hält sich jedoch der Gusto nach einem knackigen Apfel oder einer saftigen Gurke. Von den empfohlenen 12 Prozent werden lediglich sieben an Obst und Gemüse verzehrt. Lediglich bei Milch und Milchprodukten kommt der Österreicher den Empfehlungen, 30 Prozent seines Energiebedarfs damit abzudecken, nach.

### Folgen für die Umwelt

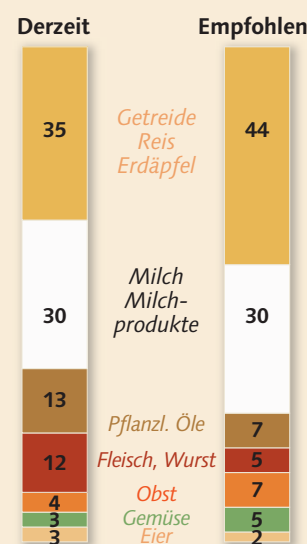
Dass eine ausgewogene Ernährung gut für die Gesundheit und die Umwelt ist, ist bekannt. Welche konkreten ökologischen Auswirkungen eine Umstellung der österreichischen Ernährungsgewohnheiten hätte, untersuchte die TU Wien unter anderem gemeinsam mit dem Ener-

gieinstitut der Uni Linz. Die Krebsrate würde sinken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen könnte vorgebeugt werden, wenn häufiger Gemüse und Getreideprodukte am Teller des Österreichers landen würden. Anstatt der 3600 Quadratmeter Landfläche würden lediglich 2600 zur Versorgung einer Person benötigt werden. Dadurch gäbe es mehr Platz für Ackerfläche und der Import von Futtermitteln gehörte der Vergangenheit an. Der Energieverbrauch für die Nahrungsmittelproduktion pro Person würde zudem von momentan 1100 Kilowattstunden auf 700 sinken.

Gering hingegen die Auswirkungen auf die Umwelt bei einem Umstieg auf Bio-Lebensmittel. Energiebedarf oder die Belastung von Gewässern würde sich nicht wesentlich verändern. Lediglich der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln wäre geringer.

### Ernährung der Österreicher

Kalorienaufnahme nach Art der Nahrungsmittel in Prozent



Grafik: OÖN, APA Quelle: APA/TU Wien

### KURZINTERVIEW ...

#### Marianne Tammegger

Der Österreicher isst zu viel Fleisch. Die OÖN sprachen mit Marianne Tammegger, Studienleiterin Diätologie an der FH für Gesundheitsberufe in Oberösterreich, über unsere Ernährungsgewohnheiten.



Foto: privat

**OÖN:** Anstatt der empfohlenen fünf Prozent nimmt der Österreicher zwölf Prozent seines Kalorienbedarfs mit Fleisch zu sich. Ist das die Ernährungs-sünde Nummer eins?

**TAMMEGGER:** Der Fleischkonsum an sich ist gar keine Sünde. Beim Fleischverzehr gibt es zwei Dinge zu beachten: die Auswahl des Produktes und die Zubereitung. Wer sich ein mageres Stück Fleisch in wenig Fett herausbrät, fährt gut. Wählt man hingegen ein fettes Stück, das beim Zubereiten auch noch im Öl schwimmt, der begeht sicher eine Ernährungssünde.

**OÖN:** Ist das in Öl schwimmende Schnitzel nicht in unseren Ernährungsgewohnheiten verankert?

**TAMMEGGER:** Die Ernährungsgewohnheiten an sich gibt es nicht. Es zeichnete sich in der Vergangenheit ab, dass die einen auf immer gesündere Ernährung setzen und die anderen nach wie vor traditionell essen. Viele können auf Hausmannskost wie Schweinsbraten nicht verzichten. In der Gastronomie merkt man aber, dass sich die Gewohnheiten ändern. Denn es gibt immer mehr Angebote für Vegetarier.

**OÖN:** Der Trend geht nach wie vor auch in Richtung Bio-Produkte. Was halten Sie davon?

**TAMMEGGER:** Bio-Produkte sind sicherlich nachhaltiger, aber Bio ist nicht automatisch gesünder. Auch hier geht es wieder um die Zubereitung. Wer Bio-Fleisch kauft, es aber in Öl ertränkt, ernährt sich nicht besser. Ähnlich ist es bei Gemüse und Obst. Wer zwar biologisch angebaute Produkte kauft, davon aber nur wenig isst, der lebt nicht gesünder.

**OÖN:** Wie sollte der Österreicher seine Essgewohnheiten ändern?

**TAMMEGGER:** Größten Handlungsbedarf sehe ich darin, dass der Gemüse- und Obstanteil erhöht werden sollte. Maximal drei Mal in der Woche mageres Fleisch und mindestens zwei Mal pro Woche Fisch auf dem Teller ist zu empfehlen. (wau)



Foto: APA

Morgen startet weiterer Fangversuch.

### Kuh Yvonne: Ochs Friesi soll es richten

Montagabend gab es bei einem Hubschrauberflug über dem bayerischen Landkreis Mühldorf am Inn den letzten Sichtkontakt mit der Ende Mai ausgebüxten Kuh Yvonne. Morgen bei Tagesanbruch soll mit Hubschrauber und Wärmebildkamera erneut nach ihr gesucht werden. Auch ein neuer „Lockvogel“ wird eingesetzt: Yvannes Sohn Friesi.

## Günstiges Wetter für Sturm auf den Gipfel

**CHINA.** Am Sonntag will Gerlinde Kaltenbrunner auf dem Gipfel des 8611 Meter hohen Lambha Pahars stehen. Die Extrembergsteigerin aus Kirchdorf an der Krems ist gestern zum erneuten Versuch aufgebrochen, den Gipfel des „K2“-Berges zu erklimmen.

Entscheidend wird sein, ob das Wetter wie gewünscht mitspielt. Laut Karl Gabl, Innsbrucker Meteorologe und Wetterexperte für Kaltenbrunners Expeditionen, dürfte es diesmal keine Probleme geben. „Es ist relativ sonnig“, macht er der 40-jährigen Höhenbergsteigerin Hoffnungen auf gute Bedingungen. Kleinere Niederschlagsbereiche könnten auf

den Wettermodellen allerdings nicht vorhergesehen werden. „Aber ich bin optimistisch“, sagt Gabl.

Gestern stand der Weg ins Lager I (5950 Meter) auf dem Programm. Heute soll der Aufstieg zum nächsten Zwischenlager auf 6600 Meter Höhe gelingen. Eine Verschnaufpause ist für Donnerstag eingeplant. Am Freitag geht es dann weiter Richtung Bergspitze des „Achttausenders“ im Grenzgebiet zwischen China und Pakistan.

Die Stimmung im Team, dem auch Ehemann Ralf Dujmovits angehört, sei gut. „Wir lachen viel am Telefon“, berichtet der Wetterfachmann, der am Montag das letzte Mal mit Kaltenbrunner telefonierte.

Skyrunner Christian Stangl und Extrembergsteiger Gerfried Göschl aus der Steiermark brachen ihre K2-Mission aufgrund Schlechtwetters ab. Kaltenbrunner hatte sich entschieden, ins Basislager zurückzukehren, um auf bessere Wetterbedingungen zu warten.

Nun sieht sie ihre Chance beim vierten Anlauf, den Gipfel des Lambha Pahars zu besiegen, gekommen. Denn der K2 ist ihr persönlicher „Schicksalsberg“. Es ist der einzige Achttausender, den die gelernte Krankenschwester noch nicht bezwungen hat. Vor einem Jahr stieg Kaltenbrunner ab, als ihr schwedischer Begleiter Fredrik Ericsson abstürzte und starb. (bsc)



Jetzt geht's los. Foto: R. Dujmovits