

Nachhaltige Ernährung – Teil 2

Pflanzenbasierte Kost: Vorteile für Gesundheit und Klima

840.000 Menschen in Österreich It. Schätzungen der VGÖ Vegetarier

106.000 Menschen leben vegan

4,6 Millionen sind Flexitarier!



Tierische Produkte wurden in den neuen österreichischen Ernährungsempfehlungen reduziert.



Warum werden weniger tierische Produkte empfohlen?

- 1. Gesundheitliche Gründe:
- Risiko für Dickdarmkrebs erhöht
- Risiko für Typ-2 Diabetes erhöht
- Risiko für Arteriosklerose erhöht

Tierische Produkte enthalten Cholesterin, Purine und meist einen höheren Anteil an ungesunden Fetten.

2. Auswirkung auf den Klimawandel!





Laut Weltklimarat (IPCC) werden zwischen 21 – 37 Prozent der gesamten durch den Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen durch das globale Ernährungssystem

verursacht. (IPCC 2020)

Tierische Produkte verursachen 70% der ernährungsbedingten Klimagase, tragen jedoch wesentlich weniger zur Energieversorgung der Menschen bei.

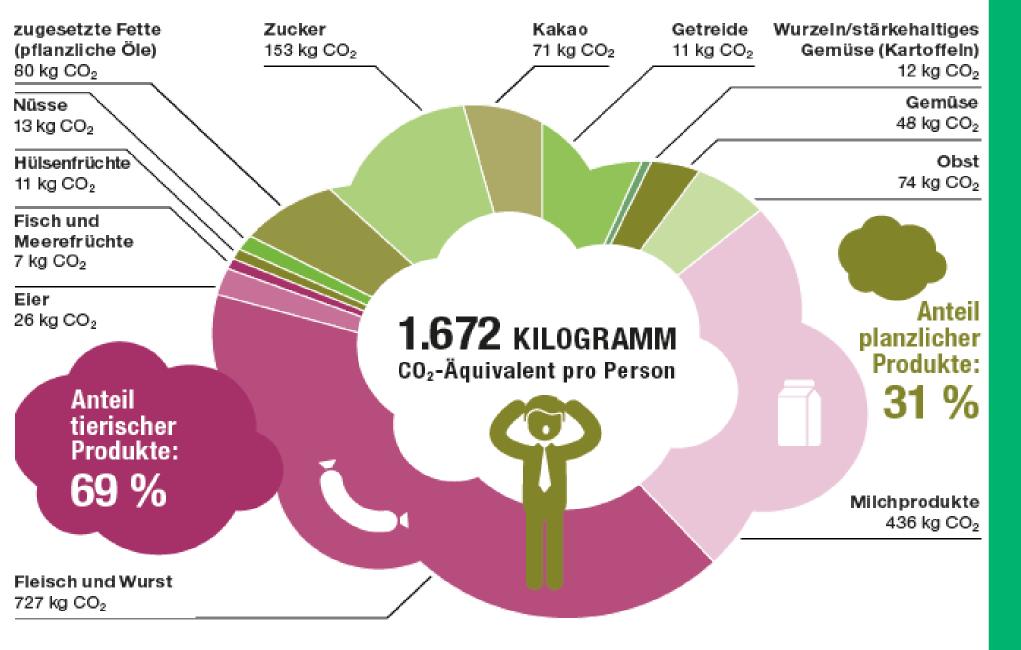


Abbildung 4: Anteil der verschiedenen Lebensmittelgruppen an den ernährungsbedingten Treibhausgas-Emissionen (pro Person und Jahr) (WWF 2021a)



Wie verschmutzen tierische Lebensmittel die Umwelt?

Wussten Sie, dass...

... Kühe Methangas ausstoßen?

- ... 18-20 Liter Milch für die Herstellung von ein Kilogramm Butter benötigt werden?
 - Milchkuh frisst täglich 50 80 Kilogramm Frischmasse
- ... für die Herstellung von einem Kilogramm Fleisch etwa drei bis neun Kilogramm Getreide, Hülsenfrüchte oder Knollen notwendig sind?





Wie verschmutzen tierische Lebensmittel die Umwelt?

- Einsatz mineralischer Stickstoffdünger
- 80% der weltweit landwirtschaftlichen Nutzfläche dienen der Viehwirtschaft
- Um mehr Ackerfläche zu erhalten, werden Regenwälder gerodet und Moore trocken gelegt





Wie verschmutzen tierische Lebensmittel die Umwelt?

Wasseraufwand für die Produktion tierscher Produkte

 Für die Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch

→ 15.500 Liter Wasser
(119 Badewannen voll!)

 Für die Herstellung von einem Kilogramm Linsen

→ 1.250 Liter Wasser (10 Badewannen)





Was würde sich durch eine pflanzenbetonte Ernährung ändern?

Die Treibhausgas-Emissionen würden sich im Vergleich zu einer Ernährung mit Fleisch bei Umstellung auf eine...

- ... flexitarische Ernährung (zwei Drittel weniger Fleisch) um rund ein Drittel senken.
- ... vegetarische Kost um rund die Hälfte senken.





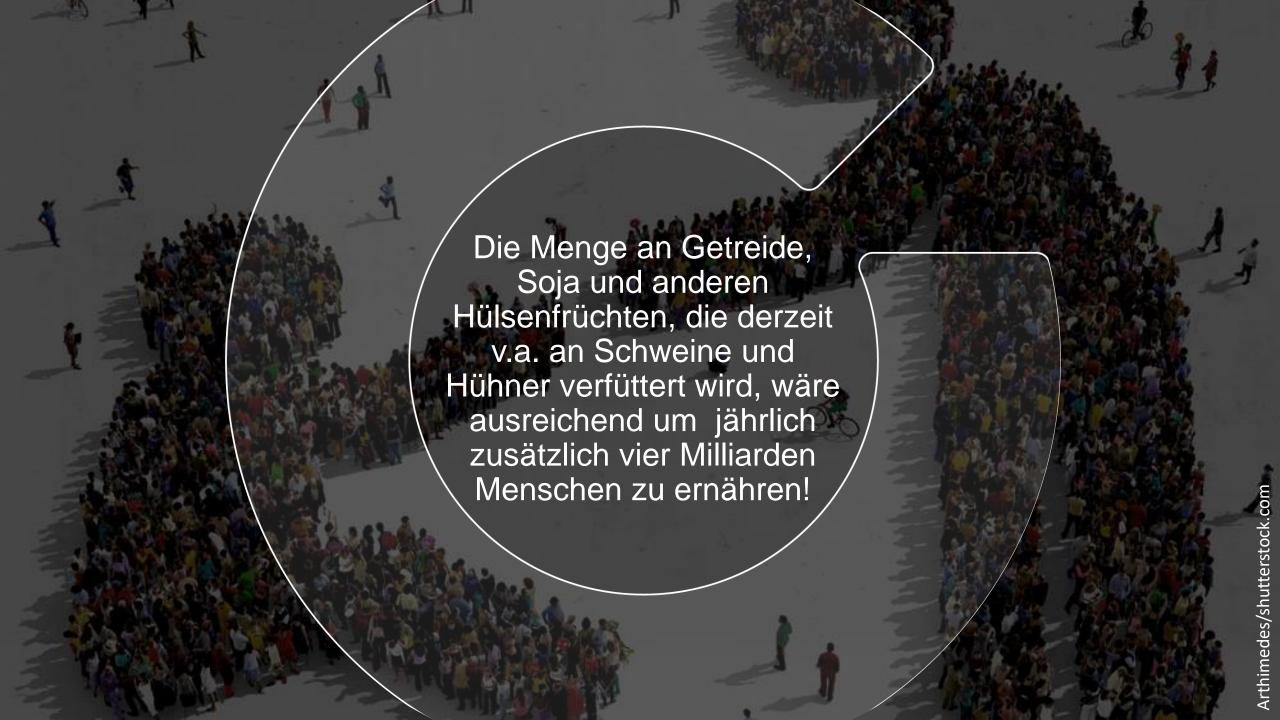
Was würde sich durch eine pflanzenbetonte Ernährung ändern?

Die Treibhausgas-Emissionen würden sich im Vergleich zu einer Ernährung mit Fleisch bei Umstellung auf eine...

 ... vegane, also rein pflanzliche, Ernährungsweise um 70% verringern.

Eine gut geplante, pflanzenbetonte Ernährungsweise senkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Dickdarmkrebs.







Aktuelle Essvorlieben

 2022 verbrauchte der Durchschnitts-Österreicher 1,7 kg Fleisch pro Woche. Das sind rund 90 Kilogramm pro Jahr.

 Lt. den neuen Empfehlungen des BMfG sollte man nur rund 225 g wöchentlich essen. Das wären ein bis zwei Portionen pro Woche.

Wir essen 8-mal so viel Fleisch wie empfohlen wird!





Zusammengefasst

- Wir essen 8-mal so viel Fleisch wie empfohlen.
- Tierische Produkte, vor allem rotes Fleisch, erhöht das Risiko für diverse Krankheiten.
- Tierische Produkte tragen 70% zu den ernährungsbedingten THG-Emissionen bei.
- Um genügend Ackerflächen für zusätzliches Futter zu erhalten, werden Regenwälder gerodet und Moore trocken gelegt.
- Mit der Menge an Futtermittel könnten weitere vier Milliarden Menschen ernährt werden.



Kein Verzicht nötig! Ein bewusster Umgang und das Kennenlernen neuer alternativer Lebensmittel.

Einen Veggi-Tag pro Woche

Einmal pro Monat ein neues vegetarisches Gericht

> **Bewusster Einsatz** von Hülsenfrüchten



Einmal pro Woche ein neues pflanzliches Lebensmittel kaufen und experimentieren!



Fehlt es mir nicht an Nährstoffen, wenn ich Fleisch weglasse?

- 1. Man muss nicht verzichten!
- 2. Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Nüsse und Samen liefern jede Menge Eiweiß.
 - Sojabohnen können genauso gut in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden wie Fleisch.
 - Soja-Drink liefert genauso viel Eiweiß wie Kuhmilch
 - Hanfsamen besitzen so gut wie alle essentiellen Aminosäuren
- 3. Eisen: guter Ersatz sind Linsen
- 4. B-Vitamine: Hefeflocken, Vollkornprodukte





Hülsenfrüchte

Bohnen, Linsen, Süßlupinen und Kichererbsen

Hülsen- frucht	Positive Eigenschaft	Zubereitung
Bohnen	 Regionaler Anbau ↑ Eiweiß, Ballaststoffe, Flavonoide, Folsäure Reduzieren Darmkrebsrisiko Regulieren den Blutzucker Senken den Cholesterinspiegel 	Bohnensalate, AufstricheBohneneintöpfe, BratlingeSüßspeisen
Linsen	 Regionaler Anbau Sehr kalorienarm ↑ Eiweiß, Ballaststoffe, Eisen Bester Fleischersatz unter den pflanzlichen Eiweißen 	 Linsensalate, Aufstriche Linseneintöpfe und Suppen Currys, indische Gerichte Püree oder als Beilage



Hülsenfrüchte

Bohnen, Linsen, Süßlupine und Kichererbsen

Hülsenfrucht	Positive Eigenschaft	Zubereitung
Süßlupinen	 Regionaler Anbau ↑ Eiweiß, Eisen, Calcium, Kalium, Mg ↓ Harnsäure Basenbildendes Eiweiß Reguliert den Blutzucker 	 Süßlupinenmehl zum Backen (Pancakes, Kuchen, Teige, Brot) Aus Samen: Kaffee, Eis, Lupinentofu Aufstriche Joghurt (Lughurt)
Kichererbsen	 Versuchsweise in Ö angebaut ↑ Ballaststoffe, Eiweiß, Folsäure, Kupfer Ähnliche Eigenschaften wie Bohnen 	 Falafel und Hummus Kichererbsensalate Curry, Eintöpfe oder als Gemüsebeilage Als Backerbsen-Ersatz Als Snack



Tipps zur besseren Bekömmlichkeit

- Hülsenfrüchte vor dem Kochen gründlich waschen
- Am Vortag in Wasser einweichen (bei Linsen nicht notwendig)
- Einweich- und Kochwasser abgießen
- 1 TL Natron im Einweichwasser verringert den Gehalt an blähenden Stoffen
- Mit Bohnenkraut und Kümmel kochen gegen blähenden Effekt
 Mit Gewürzen und Kräutern kombinieren, die Blähungen entgegenwirken
 - Gewürze: Kreuzkümmel, Fenchel, Kümmel, Anis, Ingwer
 - Kräuter: Minze, Basilikum, Thymian, Oregano
- Verzehrsmenge langsam erhöhen
- Verschiedene Sorten ausprobieren





Die Sojabohne genauer unter die Lupe genommen

- Wertvoller Eiweißlieferant
- Knöllchenbakterien sorgen für weniger Dünger-Bedarf
- Bringt Stickstoffhaushalt des Bodens nach intensiver Bewirtschaftung ins Lot
- Reichert den Boden mit Nährstoffen an anstatt ihn auszulaugen.





Soja

- Als Lebensmittel: Sojadrink, Sojajoghurt, Edamame, Tofu, Miso, Tempeh und Sojasoße
- Sojalecithin, um Wasser und Fett miteinander zu verbinden

Phytoöstrogene (Isoflavone) – gut oder schlecht?

- + Senkt Risiko für Brust- und Prostatakrebs
- + Verbessert Prognose von Mamma-CA
- Lindert menopausale Hitzewallungen, ev. Sogar PMS





Soja

Hauptanbauländer: Brasilien, USA und Argentinien

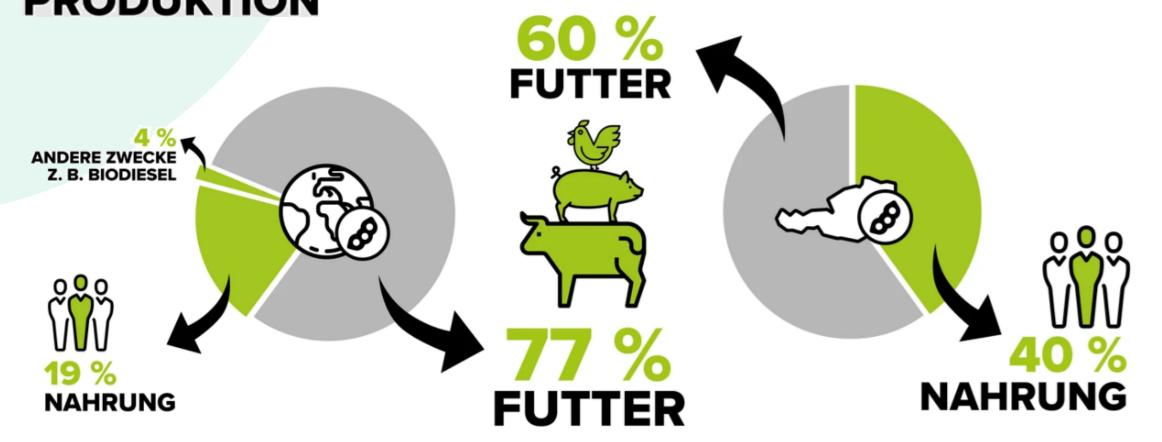
- Überwiegend Monokulturen mit gentechnisch veränderten Pflanzen
- Monokulturen brauchen mehr Pestizide, da Krankheits- und Unkrautdruck höher ist
- Saatgut gentechnisch verändert, um Pflanze widerstandsfähiger gegen Unkrautmittel zu machen

In Österreich GVO-Pflanzen für Anbau verboten, nur Import für Lebens- und Futtermittel erlaubt.



VERWENDUNG VON SOJA

WELTWEITE UND ÖSTERREICHISCHE PRODUKTION





Zerstörung von Regenwäldern, Savannen und Mooren für Futtermittel

12 Millionen Hektar tropischer Regenwald wird gerodet – das entspricht einer Fläche von 30 Fußballfeldern PRO MINUTE!

- Bäume binden CO2
- Cerrado (Savannenlandschaft) = Kohlenstoffspeicher
- Durch Zerstörung CO2 wieder freigegeben

Auch Moore werden trockengelegt, um Ackerfläche zu schaffen.





Tipps für den Alltag

- Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel als Eiweiß- und Fettquelle
- Reduzieren Sie Fleisch auf ein bis zwei Portionen pro Woche
- Greifen Sie statt zu Wurst und Käse auch mal zu pflanzlichen Aufstrichen wie Hummus, Linsenaufstrich und Erbsen-Guacamole
- Soja für die Nahrungsmittelproduktion trägt nicht zur Rodung von Regenwäldern bei!
- Achten Sie bei Sojaprodukten auf die Herkunft





Was kann ich tun?

- Verringern Sie den Fleischgehalt von typischen Gerichten
 - Ergänzen Sie Soja- oder Lupinenschrot oder Hülsenfrüchte zu einem Gulasch
 - Faschierte Laibchen/ Braten können durch Sojaschrot oder Haferflocken aufgewertet werden
 - Spaghetti bolognese mit Linsen oder Sojahack
 - Currys und Eintöpfe mit Hülsenfrüchten statt Fleisch





Achten Sie auf Ihre Gesundheit und unser Klima!

Weitere Infos und Unterlagen zu Ernährungsthemen sowie das Video zum Nachsehen finden Sie auf der ÖGK-Homepage unter

www.gesundheitskasse.at/ernaehrung