

Alexandra Hofer

Omnivor, vegetarisch oder vegan? Ernährungsbildung im Spannungsfeld von Nährstoffversorgung, Nachhaltigkeit und Prävention

Die neuen österreichischen Ernährungsempfehlungen fördern pflanzenbasierte Ernährungsstile – von omnivor bis vegan – im Sinne von Gesundheit, Nachhaltigkeit und Prävention. Ernährungsbildung soll helfen, diese Empfehlungen praxisnah umzusetzen. Der Beitrag beleuchtet didaktische Ansätze zur Vermittlung evidenzbasierter Ernährungskompetenz – unter besonderer Berücksichtigung kultureller, sozialer und geschlechterspezifischer Aspekte.

Schlüsselwörter: Österreichische Ernährungsempfehlungen, pflanzenbasierte Ernährungsmuster, Ernährungsbildung, Nachhaltigkeit, Prävention

Omnivore, vegetarian or vegan? Nutrition education between nutritional needs, sustainability and prevention

Austria's new dietary guidelines promote plant-based dietary patterns – from omnivorous to vegan – with the aim of health, sustainability, and disease prevention. This contribution explores didactic strategies for implementing these guidelines in educational settings, with a focus on fostering critical nutrition literacy while addressing cultural, social, and gender-specific dimensions.

Keywords: Austrian dietary guidelines, plant-based dietary patterns, nutrition education, sustainability, prevention

1 Einleitung

Die neuen österreichischen Ernährungsempfehlungen (Sturm et al., 2024a) fördern pflanzenbasierte Ernährungsstile mit einem geringen Anteil an tierischen Lebensmitteln – von ovo-lakto-vegetarisch bis omnivor (Mischkost). Sie haben nicht nur eine optimale Nährstoffversorgung zum Ziel, sondern auch die Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten wie Adipositas, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder bestimmter Krebsarten sowie die Förderung nachhaltiger Essgewohnheiten. Ergänzend dazu wurden die veganen FAQs der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE, 2024) veröffentlicht. Sie unterstützen Veganerinnen und Veganer bei einer bedarfsdeckenden, gesundheitsfördernden und klimafreundlichen Ernährung, da diese ein hohes Maß an Wissen und Ernährungskompetenz erfordert.

| Pflanzenbasierte Ernährungsmuster

Ziel der neuen Ernährungsempfehlungen ist es, eine wissenschaftlich fundierte Orientierungshilfe für ein Ernährungsmuster zu bieten, das gesundheitsfördernd konzipiert ist, die Umwelt- und Klimabelastung reduziert und zugleich die Ernährungsgewohnheiten und kulturellen Rahmenbedingungen der Bevölkerung berücksichtigt (Sturm et al., 2024a).

Ein wichtiger internationaler Impulsgeber für aktuelle Food-Based Dietary Guidelines (FBDGs) ist die Planetary Health Diet (PHD), die einen globalen Rahmen für eine nachhaltige und gesundheitsfördernde Ernährung darstellt (Willett et al., 2019). Um landesspezifische Bedürfnisse einzubeziehen, sind nationale Anpassungen erforderlich (Breidenassel et al., 2022; DGE, 2025). Die FBDGs einiger europäischer Länder haben die PHD bei ihrer Methodik berücksichtigt (Sturm et al., 2024a; Schäfer et al., 2024; Brink et al., 2019; Blomhoff et al., 2023). So gibt es zum Beispiel im Vergleich zu den aktuellen deutschen Ernährungsempfehlungen viele Übereinstimmungen, jedoch auch wesentliche Unterschiede (DGE, 2023).

2 Österreichische Ernährungsempfehlungen – was ist neu?

Ernährungsempfehlungen müssen regelmäßig wissenschaftlich überprüft und angepasst werden. In Österreich gibt es seit 2024 zwei neue Varianten der Ernährungspyramide: eine für omnivore Ernährung und eine für ovo-lakto-vegetarische Ernährung (siehe Abbildung 1). Beide Modelle basieren auf lebensmittelbasierten Empfehlungen, die sich an den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) und der ÖGE orientieren (Sturm et al., 2024a).

Im Vergleich zu früheren Empfehlungen bleiben die Portionshäufigkeiten für alkoholfreie Getränke, Gemüse und Obst, Getreide und Erdäpfel, Eier sowie Fette und Öle unverändert. Reduziert wurden hingegen die empfohlenen Mengen an Milch und Milchprodukten (um eine Portion pro Tag), Fleisch (um ein bis zwei Portionen pro Woche) sowie Fisch (um eine Portion pro Woche) (Sturm et al., 2024b).

Die aktualisierten omnivoren Empfehlungen bestehen nun zu etwa drei Vierteln aus pflanzlichen und zu einem Viertel aus tierischen Lebensmitteln. Auch international zeigt sich ein Trend zur Verringerung tierischer Produkte in Ernährungsempfehlungen.

Die ovo-lakto-vegetarischen Empfehlungen unterscheiden sich von den omnivoren durch zusätzliche Portionen an Getreide und Erdäpfeln, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Eiern. Beide Ernährungsformen können die Krankheitslast in der Bevölkerung senken und tragen erheblich zur Reduktion von Treibhausgasemissionen und Landnutzung bei: im Vergleich zum derzeit üblichen Verzehr in Österreich um bis zu 52 % bzw. 58 % bei Treibhausgasen und bis zu 53 % bzw. 61 % bei der Landflächennutzung.