

Masterarbeit

**Transformation des Ernährungssystems in Österreich**  
**Möglichkeiten zur Schaffung einer Win-Win-Situation**  
**für Gesundheit und Klima**

eingereicht von

**Daniela Klocker, BSc BSc**

zur Erlangung des akademischen Grades

**Master of Public Health**

an der

Medizinischen Universität Graz

ausgeführt im Rahmen des

Universitätslehrgangs Master of Public Health

unter der Anleitung von Mag.<sup>a</sup> Rita Kichler

gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Graz, Februar 2022

## Zusammenfassung

Die Begrenzung der Klimaerwärmung, sowie das Bemühen um möglichst viele gesunde Lebensjahre, sind wichtige Herausforderungen. Ernährung ist der stärkste einzelne Ansatzpunkt, um *gleichzeitig* die menschliche Gesundheit zu verbessern und die Stabilität der Ökosysteme zu erhalten. Um die 17 UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung und jene des Pariser Klimaabkommens zu erreichen, ist eine Transformation der Ernährungssysteme notwendig.

Im ersten Teil dieser Arbeit werden die österreichischen Ernährungsempfehlungen, (Ernährungspyramide des Gesundheitsministeriums), die tatsächliche Ernährungsweise in Österreich (österreichische Ernährungserhebung 2017) und die Planetary Health Diet (EAT Lancet Kommission, 37 renommierte internationale Wissenschaftler\_innen) verglichen. Letztere soll die Gesundheit fördern sowie innerhalb der planetaren Grenzen langfristig und weltweit realisierbar sein. Durch den Vergleich werden Möglichkeiten sichtbar, wie die österreichischen Ernährungsempfehlungen stärker an die Empfehlungen der Planetary Health Diet angeglichen werden können. Ansatzmöglichkeiten gibt es bei den Empfehlungen zu Milch- und Milchprodukten (auf zwei Portionen am Tag reduzieren), Hülsenfrüchten (eigene Empfehlung machen und nicht anstelle von Gemüse), Nüssen (eigene Empfehlung machen und nicht anstelle von pflanzlichen Ölen), pflanzlichen Ölen (Erhöhung auf drei Esslöffel pro Tag) und Getreideprodukten inklusive Kartoffeln (Mindestmenge für Vollkorn(getreide)portionen am Tag angeben).

Bedeutsam für Klima und Gesundheit wäre zudem eine Reduktion des hohen Fleischkonsums auf zumindest jene in der österreichischen Ernährungsempfehlung angegebenen Menge – welche sich mit jener der Planetary Health Diet deckt.

Im zweiten Teil folgt die Befragung von 52 österreichischen Expert\_innen im Bereich Ernährung und Public Health mittels eigens entwickeltem Online-Fragebogen. Durch die Einschätzung von Wichtigkeit und Umsetzbarkeit verschiedener Faktoren werden Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie im Ernährungssektor Gesundheit und Klimaschutz *gleichzeitig* gefördert werden können. Verbindliche Maßnahmen im Bereich von Bildung (Einführung eines Ernährungsunterrichts in der Pflichtschulzeit), Raumordnungs- und Verkehrspolitik (Schaffung der Rahmenbedingungen für einen bewegungsaktiven Einkauf), Gemeinschaftsverpflegung (vorgegebener Anteil an regionalen, biologisch erzeugten Produkten), Gastronomie (Herkunftskennzeichnung), Handel (verpflichtende Verwertung von übrig gebliebenen, genießbaren Lebensmitteln), Landwirtschaft (Gestaltung von Subventionen, EU-weite Importregulatorien z.B. für Futtermittel aus Übersee, Einfluss auf den Preis bei den Endkonsument\_innen nehmen) und Abfallmanagement (Halbierung der vermeidbaren Lebensmittelabfälle) bieten für Österreich vielfältige Ansatzmöglichkeiten, um eine Win-Win-Situation für Gesundheit und Klima zu schaffen.

## **Abstract**

Limiting global warming and increasing healthy life years are important challenges. Nutrition is the most powerful single lever to simultaneously improve human health and maintain ecosystem stability. In order to achieve the 17 UN goals for sustainable development and those of the Paris Climate Agreement, a transformation of the food systems is necessary.

In the first part of this thesis, the Austrian dietary recommendations (Ministry of Health's nutrition pyramid), the actual diet in Austria (Austrian Nutrition Survey 2017) and the Planetary Health Diet (EAT Lancet Commission, 37 renowned international scientists) are compared. The latter intends to promote health and be feasible within the planetary limits in the long term and worldwide. The comparison reveals ways in which the Austrian nutritional recommendations can be aligned with the recommendations of the Planetary Health Diet more closely. There are possible approaches regarding the recommendations for milk and dairy products (reduce to two portions a day), legumes (make a recommendation; not instead of vegetables), nuts (make a recommendation; not instead of vegetable oils), vegetable oils (increase to three tablespoons per day) and grain products including potatoes (specify the minimum quantity for whole grain portions per day).

Moreover it would be important for climate and health to reduce currently high meat consumption to at least the amount specified in the Austrian dietary recommendation - which corresponds well with the Planetary Health Diet.

In the second part, 52 Austrian nutrition and public health experts are surveyed using a specifically developed online-questionnaire. By assessing the importance and feasibility of various factors, options for action in the nutrition sector to promote health and climate protection at the same time are shown. Mandatory educational measures (introduction of nutritional instruction during compulsory school), spatial planning and transport policy (creating promoting conditions for shopping in a physically active way), community catering (specified proportion of regional, organically produced products), gastronomy (origin labeling), retail (mandatory use of leftover, edible food), agriculture (design of subsidies, EU-wide import regulations, e.g. for animal feed from overseas, influencing the price for consumers) and waste management (halving the avoidable food waste) offer a wide range of possible approaches for Austria to create a win-win situation for public health and the climate.