

Reduktion der durchschnittlichen Kalorienaufnahme um 500 kcal pro Tag und Erreichen einer Ernährung nach den Empfehlungen der DGE/ÖGE

03_02

Maßnahmenübersicht
Option

Heinz Fuchsig

Ziel der Option ist die Steigerung der Aufnahme von Gemüse, Kohlenhydraten aus wenig verarbeitetem Getreide, Mineralstoffen, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Folsäure, Jod und Eisen bei prämenopausalen Frauen, Schwangeren und Kindern sowie die Reduktion der Aufnahme von Kalorien aus geringwertigem Fett, Mono- und Disacchariden, Fleisch (besonders verarbeitetem Fleisch), ‚ultra-processed food‘ sowie die Reduktion des Alkoholkonsums. Übergewicht und Fehlernährung sind wesentliche gesundheitsökonomische Faktoren: 21-30 % der Schulkinder und 41 % der Erwachsenen sind übergewichtig, Adipositas kostet ca. 8,4-10,5 % der Gesundheitsausgaben / 3 % des Bruttoinlandsprodukts.

1_Besteuerung von gesundheitlich problematischen Lebensmitteln bzw. Lebensmittelinhaltsstoffen

Steuerliche Maßnahmen können Steuerungseffekte im Bereich gesunde Ernährung und Primärprävention erreichen. Beispielhaft hierfür ist die Zuckersteuer im Vereinigten Königreich.

2_Ampelkennzeichnung zur Angabe des Energiegehaltes

Eine zusätzliche Kennzeichnung des Nährwertes von Nahrungsmitteln im Sinne einer Ampelkennzeichnung kann bei den Konsument_innen die Entscheidung für das gesündere Produkt unterstützen.

3_Vegetarische Optionen in staatlichen Küchen ausbauen

Die verstärkte Ergänzung des Speiseplans in (teil-)staatlichen Betrieben und Einrichtungen mit vegetarischen Alternativen führt zur Erreichung eines Gruppeneffektes.

4_Awareness-Kampagnen zur Bewusstmachung der Relevanz gesunder Ernährung

Solche Kampagnen existieren bereits, können aber weiter ergänzt werden, etwa durch Blutdruckmessungen bei Schulungen des betrieblichen oder schulischen Gesundheitsmanagements oder durch die Kombination mit neuen Angeboten von Kantinen.

5_Gesunde Ernährung als Teil von Aus- und Weiterbildung in allen Bildungsbereichen

Kennenlernen unterschiedlichster Gemüse- und Getreideformen und Zubereitung von gesunden Gerichten vom Kindergarten über Kantinen bis ins Altenheim; Kochkurse und Verkostungen gesunden Essens mit lockeren Informationsangeboten überall vom Medizin-studium bis zum Geburtsvorbereitungskurs.

6_Reduktion von übermäßigem Alkoholkonsum

Wie im Target 3.5. geschildert führt Alkoholkonsum nicht nur zu einer enormen Kalorienaufnahme, sondern auch zu einem gestörten Fettabbau vor allem nachts. Besonders hier ist es die Aufgabe, Österreich zu einer Genusskultur hinzuführen und diese als Tourismusland erlebbar zu gestalten.

7_Nutzung von Effekten aus Klimabewusstsein und Ökologisierung

Aus der verstärkten Verknüpfung von Ökologisierung und Regionalisierung können auch Benefits für die gesunde Ernährung gezogen werden. Eine „planetare Diät“ könnte in Deutschland jährlich 144.000 Menschenleben retten. (The Lancet Commission, 2020)