

Mag. Heinz Freisling

Kurzinhalt des Vortrages „Ernährungssituation – Mangel und Überfluss“

Die Ernährung spielt in der Prävention von Krankheiten bzw. in der Gesundheitsförderung eine herausragende Rolle. Das Lebensmittelangebot ist in der heutigen Zeit vor allem in den Industrieländern besser denn je. In den letzten 3-4 Jahrzehnten hat die Verfügbarkeit von Nahrungsenergie in den Industrieländern um rund 400 kcal pro Person und Tag zugenommen. Allerdings werden heute mehr tierische Lebensmittel und Fett konsumiert und weniger Getreide und Hülsenfrüchte.

Aktuell in Österreich durchgeführte Verzehrsstudien bestätigen den hohen Verzehr von Fleisch und Fleischprodukten und den vergleichsweise zu geringen Verzehr von Getreide und Getreideprodukten aber auch von Gemüse und Obst. Die durchschnittliche tägliche Fettaufnahme liegt bei den Erwachsenen in Österreich bei 37 % der Energiezufuhr. Hingegen ist die Aufnahme an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen zu gering. Diese nicht dem Bedarf angepasste energiereiche Ernährungsweise, begleitet von einer geringen körperlichen Aktivität, ist unter anderem für die steigende Zahl von (schwer) übergewichtigen Menschen verantwortlich.

Neben der Fettmenge in unserer Nahrung spielt auch die Fettzusammensetzung eine wichtige Rolle in der Gesunderhaltung. Diesbezüglich muss der Verzehr von gesättigten (tierischen) Fetten in Österreich als zu hoch beurteilt werden. Hingegen könnte der Konsum von Pflanzenölen (insbesondere an n-3-fettsäurereichen) höher sein.

Da Lebensmittel mit hoher Energiedichte (meist fett- und zuckerhaltig) bevorzugt werden, ist die Versorgung mit einigen Vitaminen und Mineralstoffen nicht nach Wunsch. Insbesondere die Zufuhr an Nahrungsfolat ist als nicht zufrieden stellend zu beurteilen. Andererseits werden die als Obergrenze formulierten Richtwerte für die Kochsalzaufnahme von allen untersuchten Bevölkerungsgruppen überschritten. Die bei einem Wiener Kollektiv von SeniorInnen durchgeführten laborchemischen Blutuntersuchungen bestätigten die Risikocharakterisierung der angesprochenen Nährstoffe.

Das vorhandene Potential unserer Lebensmittel wird demnach nicht voll ausgenützt. Aufgrund der Lebensmittelvielfalt könnte der Bedarf an fast allen Nährstoffen gedeckt werden, auch bei unterschiedlichen Geschmacks- und Ernährungspräferenzen. Lediglich in Ausnahmefällen kann eine Nährstoffanreicherung nötig sein (z. B. bei Jod).

Zusammen mit extensiven sozialen Beziehungen und regelmäßiger körperlicher Aktivität, ist eine möglichst vielseitige Ernährungsweise (rd. 20-30 verschiedene LM im Zeitrahmen von einer Woche) mit dem Schwerpunkt auf pflanzlichen LM die beste Voraussetzung für eine optimale Gesundheit.