



# Factsheet



© AdobeStock Alexander Rath

## Vorschläge für eine Ernährungspyramide 2.0

### Neue Studie fordert Ernährungswende für eine gesunde und nachhaltige Ernährung in Österreich

Unser Ernährungssystem hat massive Auswirkungen auf Klima und Natur. Mehr als ein Drittel der klimaschädlichen Treibhausgase geht weltweit darauf zurück. 70 Prozent des Verlustes an biologischer Vielfalt an Land und 80 Prozent der Entwaldung entstehen durch die Produktion, den Transport, die Lagerung und die unnötige Vergeudung von Lebensmitteln. Auch in Österreich gibt es große Defizite. Sowohl der Konsum von Fleisch und Milchprodukten als auch die Verschwendung kostbarer Lebensmittel sind hierzulande viel zu hoch. Derzeit ignoriert dieses System weltweite Umweltziele wie den Pariser Klimavertrag und das Weltnaturabkommen.

Vor diesem Hintergrund hat die Wirtschaftsuniversität Wien (WU) im Auftrag des WWF Österreich konkrete **Vorschläge für eine neue Ernährungspyramide** erstellt – basierend auf dem wissenschaftlichen Konzept der planetaren Grenzen. Die angepassten Ernährungsempfehlungen der Ernährungspyramide 2.0 sollen nicht nur gesundheitlichen, sondern auch ökologischen Kriterien gerecht werden.

**Der größte Hebel für eine nachhaltige Ernährung ist eine starke Reduktion tierischer Lebensmittel. Denn besonders deren Produktion sprengt die ökologischen Belastungsgrenzen** durch hohe Treibhausgasemissionen, den Verlust biologischer Vielfalt, den großen Flächenbedarf sowie den Einsatz von Pflanzenschutz- und Düngemitteln. **Neben der Fleischreduktion empfiehlt die Studie daher eine Steigerung beim Verzehr pflanzlicher Lebensmittel, darunter Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte.** Zugleich seien Änderungen in der Produktion und Maßnahmen gegen die Lebensmittelverschwendung notwendig, wozu es vor allem politische Maßnahmen braucht. **Daher fordert der WWF eine umfassende Ernährungswende zum Schutz von Klima, Umwelt und Gesundheit.**



KOFINANZIERT  
VON DER  
EUROPÄISCHEN  
UNION



## Eckdaten der Studie

- Die Studie wurde von der WU Wien im Auftrag des WWF Österreich erarbeitet und im März 2023 veröffentlicht.
- **Ziel und Inhalt:** Auf Basis einer Input-Output-Analyse liefert sie Vorschläge für neue Ernährungsempfehlungen. Diese sollten in Zukunft nicht nur gesundheitlichen, sondern auch ökologischen Kriterien gerecht werden.
- **Eat4Change:** Die Studie wurde im Rahmen des EU-kofinanzierten Projekts „Eat4Change“ durchgeführt. Ziel ist es, die ökologischen Auswirkungen unserer Ernährung und Möglichkeiten einer Ernährungswende im Einklang mit dem 1,5 Grad-Ziel sowie den UN-Nachhaltigkeitszielen aufzuzeigen.

## Ergebnisse der Studie

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit möglichst geringen Folgen für die Umwelt ist auch in Österreich möglich. Dafür reduziert die vorgeschlagene „Ernährungspyramide 2.0“ die bisherigen Empfehlungen für den Verzehr von Fleisch, Fisch und Eiern um die Hälfte und jene für Milchprodukte um zwei Drittel. Zugleich steigen die Empfehlungen für Hülsenfrüchte, Nüsse und pflanzliche Fette, um die Energie- und Eiweißversorgung auf dem Niveau der aktuellen Ernährungspyramide zu gewährleisten.

Auf Portionen umgerechnet heißt das: im Schnitt ist maximal eine Portion rotes Fleisch alle zwei Wochen empfehlenswert und pro Woche höchstens eine Portion fettarmes, weißes Fleisch, dazu ein bis zwei Eier. Auch der Konsum von Milchprodukten sollte von derzeit drei Portionen auf eine Portion täglich sinken. Die Mengeneempfehlung von Obst und Gemüse bleibt bestehen, im Gegenzug sollte jedoch der Anteil von Getreide (z.B. Brot, Müsli, Couscous, Hirse), Erdäpfeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Pflanzenölen steigen – zum Vorteil der Gesundheit und der Umwelt.



## ERNÄHRUNGSPYRAMIDE 2.0



Auch Kaffee, Tee und Kakao wirken sich laut Ergebnissen der Studie aufgrund meist sehr ressourcenintensiver Anbaumethoden schlecht auf die Umwelt und das Klima aus. Daher empfiehlt die Studie auf Basis der neuen Ernährungspyramide 2.0 eine Reduktion von bisherigen maximal drei Tassen täglich auf eine bis zwei Tassen. Fette, süße und salzige Snacks sollten auch gemäß der neuen Ernährungspyramide nach wie vor nur selten konsumiert werden.

**Auch wenn die Studienergebnisse zeigen, dass mit einer solchen Anpassung der Ernährungsempfehlungen eine deutliche Reduktion der ökologischen Auswirkungen möglich ist, überschreitet die „Ernährungspyramide 2.0“ weiterhin planetare Grenzen** – wenn auch in deutlich geringerem Ausmaß als bisher. Das zeigt, dass es neben einer Änderung der Ernährungsgewohnheiten auch einen Wandel in der Lebensmittelproduktion braucht und die Politik die Frage einer nachhaltigen Ernährung nicht weiter auf die Schultern der einzelnen Konsument\*innen abwälzen kann.



Wir wollen die weltweite Zerstörung der Natur und Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Harmonie miteinander leben.

together possible .

wwf.at

Umweltverband WWF Österreich  
(WORLD WIDE FUND FOR NATURE),  
Ottakringer Straße 114-116, 1160 Wien.

# Fünf-Punkte-Plan für eine Ernährungswende

Das heimische Ernährungssystem ist derzeit weder gesund noch klima- und naturverträglich. Durch das Umsetzen der Empfehlungen für eine „Ernährungspyramide 2.0“ könnte sich Österreich den planetaren Grenzen annähern. Parallel dazu sind politische Entscheidungen an verschiedenen Punkten entlang der Wertschöpfungskette unbedingt notwendig. Zu den wichtigsten Maßnahmen zählen die folgenden fünf Punkte.

**1. Ernährungspyramide reformieren:** Die Bundesregierung sollte die vorliegende Studie aufgreifen und die bisherige Ernährungspyramide anhand von Klima- und Umweltkriterien weiterentwickeln – und danach die notwendigen Maßnahmen zur Umsetzung des Programms vorantreiben. Stärker berücksichtigt werden müssen Faktoren wie der mit der Ernährung verbundene Naturverlust, die Klimabelastung, die Umweltverschmutzung und der Flächenverbrauch. Der geforderte, vermehrte Konsum von pflanzlichen Lebensmitteln hilft jedenfalls nicht nur der Umwelt, sondern auch der Gesundheit.

**2. Ernährungsbildung verstärken:** Für eine nachhaltige Ernährung braucht es mehr Wissen über die ökologischen Folgen unseres Konsums. Daher fordert der WWF ein eigenes Schulfach, das Wissen über eine gesunde und umweltfreundliche Ernährung vermittelt.

**3. Lebensmittelverschwendung bis 2030 halbieren:** Ein achtsamer Umgang mit Lebensmitteln ist einer der größten Hebel für eine nachhaltige Ernährung. Dennoch entstehen in Österreich jedes Jahr mehr als eine Million Tonnen vermeidbare Lebensmittelabfälle. Die Politik muss verbindliche Reduktionsziele für alle Sektoren der Wertschöpfungskette vorgeben, um die Verschwendung bis 2023 zumindest zu halbieren. Bewusstseinsbildung ist ebenfalls wichtig, reicht alleine aber nicht aus, um die unnötige Verschwendung von kostbaren Lebensmitteln in allen Sektoren zu stoppen.

**4. Fruchtbare Äcker erhalten:** Laut der Studie sollten parallel zur Reduktion tierischer Lebensmittel mehr pflanzliche Alternativen in Österreich hergestellt werden. Allerdings geht unser Land bisher extrem verschwenderisch mit wertvollen Böden um, was auch viele landwirtschaftliche Flächen betrifft. Im Schnitt der vergangenen drei Jahre wurden laut Umweltbundesamt pro Tag 11,3 Hektar an Flächen neu in Anspruch genommen, fast die Hälfte davon versiegelt. Aktuell verfehlt Österreich das offizielle Nachhaltigkeitsziel des Bundes (2,5 Hektar) um mehr als das Vierfache. Daher muss die Bundesregierung den Bodenverbrauch mit allen verfügbaren Maßnahmen reduzieren und einen Bodenschutz-Vertrag mit Ländern und Gemeinden vereinbaren. Eine begleitende Naturschutz-Offensive würde die biologische Vielfalt auch in Zukunft sichern. Denn der starke Flächenfraß befeuert nicht nur die Klimakrise und den Naturverlust, sondern gefährdet auch die langfristige Ernährungssicherheit, wenn keine Gegenmaßnahmen erfolgen.

**5. Öko-sozial umsteuern:** Die Politik sollte gesunde und ressourcenschonende Lebensmittel auf allen Ebenen stärker unterstützen. Daher fordert der WWF die Senkung der Mehrwertsteuer auf unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Auch die höhere Steuer für pflanzliche Milchalternativen sollte von 20 auf 10 Prozent fallen. Darüber hinaus sollte die Politik die biologische Landwirtschaft stärker unterstützen und im Gegenzug umweltschädliche Subventionen zügig abbauen – in Österreich und auf Ebene der Europäischen Union.

**Fazit: Durch die Reduktion tierischer Lebensmittel, eine vermehrt pflanzliche Ernährung und einen generell bewussteren Umgang mit Lebensmitteln könnte Österreich einen aktiven Beitrag zum Pariser Klimavertrag und zum Weltnaturabkommen leisten. Neben persönlichen Verhaltensänderungen braucht es dafür zwingend eine ambitionierte Gesundheits-, Umwelt- und Landwirtschaftspolitik.**



Wir wollen die weltweite Zerstörung der Natur und Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Harmonie miteinander leben.

together possible .

wwf.at

Umweltverband WWF Österreich  
(WORLD WIDE FUND FOR NATURE),  
Ottakringer Straße 114-116, 1160 Wien.