



# FACTSHEET

JUNI 2025

FiBL



aws Sustainable  
Food Systems  
Initiative



austria  
wirtschafts  
service

© WWF/ Zinner

## LEISTBARKEIT EINER GESUNDEN UND BIOLOGISCHEN ERNÄHRUNG IN ÖSTERREICH

Unser Ernährungssystem hat massive Auswirkungen auf Klima und Natur. Weltweit sind über ein Drittel der klimaschädlichen Treibhausgase darauf zurückzuführen. Rund 70 % des Verlustes an biologischer Vielfalt an Land und 80 % der Entwaldung entstehen durch Produktion, Transport, Lagerung und Vergeudung von Lebensmitteln. Auch in Österreich gibt es große Defizite. Der Konsum von tierischen Produkten, vor allem Fleisch und die Lebensmittelverschwendung sind zu hoch.

Vor diesem Hintergrund hat das Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) im Auftrag des WWF Österreich untersucht, wie sich **gesunde und 100% biologische Ernährung** auf Kosten, Umwelt und Gesundheit auswirkt und ob sie für eine vierköpfige Familie in Österreich **leistbar** ist. Finanziert wurde das Projekt durch die Austria Wirtschaftsservice GmbH (aws) im Rahmen der aws Sustainable Food Systems Initiative.

Die Studie analysiert vier Ernährungsstile: vom derzeitigen Durchschnitt (omnivor) bis hin zu gesunden, biologischen Varianten (omnivor, vegetarisch, vegan). Bewertet werden die Kosten, gesundheitliche und ökologische Kriterien. In die Analysen fließen sowohl reale Produktpreise aus dem österreichischen Lebensmitteleinzelhandel als auch die Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE).

**ECO- FOOD INDEX:  
GESUNDE, 100% BIOLOGISCHE  
ERNÄHRUNG IST MÖGLICH...**

**... Ohne Mehrkosten.**

**... Bei Veränderung des Ernährungsstils:  
starke Reduktion von Fleisch- und  
Wurstwaren, kein Überkonsum und  
keine Lebensmittelverschwendung.**

**...Mit deutlich reduzierten Treibhausgas-  
emissionen.**

# GESUNDE BIOLOGISCHE ERNÄHRUNG IST MÖGLICH!

## Ohne Mehrkosten.

Im Vergleich zum aktuellen durchschnittlichen Ernährungsstil ist eine gesunde Ernährung (gemäß ÖGE) in 100 % Bio-Qualität für eine vierköpfige Familie in Österreich möglich – **ohne Mehrkosten**. Sie wirkt sich zudem positiv auf Umwelt und Gesundheit aus.

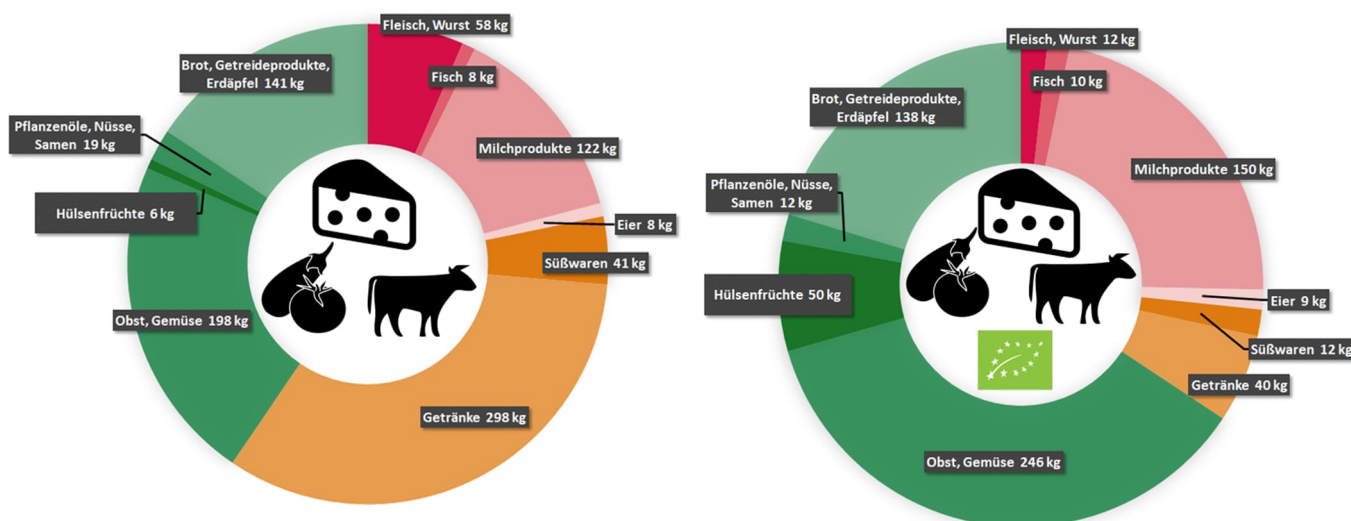
Die Abbildung zeigt das monatliche Einsparungspotenzial bei einem Umstieg vom aktuellen durchschnittlichen Warenkorb auf einen gesunden, biologischen.

- 19 EUR	omnivore gesunde Bio-Ernährung
- 69 EUR	vegetarische gesunde Bio-Ernährung
- 154 EUR	vegane gesunde Bio-Ernährung

## Bei Veränderung des Ernährungsstils.

Der größte Spareffekt im Haushaltsbudget ergibt sich dabei aus der **nahezu fünffachen Reduktion des Fleisch- und Wurstkonsums** gemäß den Ernährungsempfehlungen in Österreich: von derzeit etwa 58 kg auf 12 kg pro Person und Jahr. Stattdessen enthält der gesunde und biologische Warenkorb einen **höheren Anteil an pflanzlichen Proteinen** wie Hülsenfrüchte und Tofu.

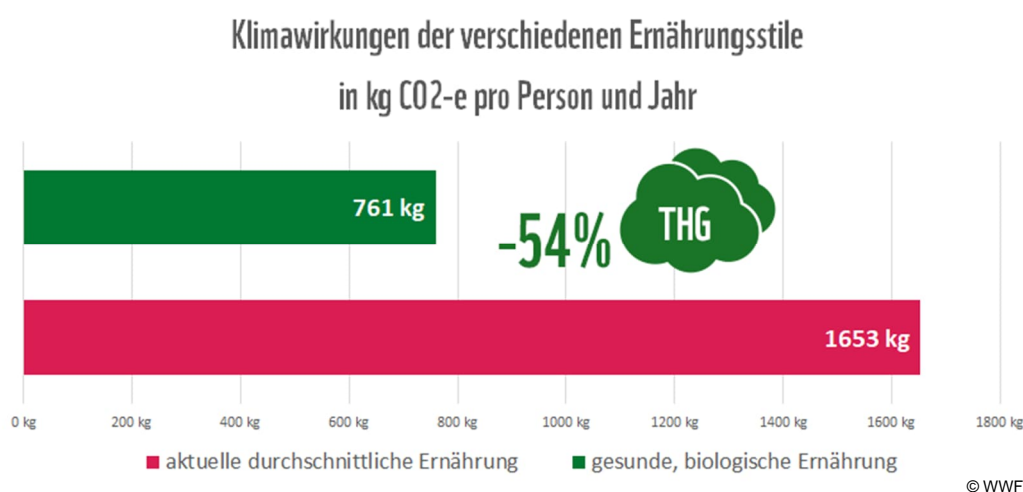
Eine gesunde und biologische Ernährung setzt auch voraus, **Überkonsum und Lebensmittelverschwendung** zu vermeiden – denn derzeit wird mehr konsumiert als empfohlen und ein erheblicher Teil der Lebensmittel wird zu Hause weggeworfen. Die Abbildung zeigt die jährliche Pro-Kopf-Zusammensetzung eines aktuellen durchschnittlichen Warenkorbs im Vergleich zu jener gemäß den Ernährungsempfehlungen der ÖGE.



## Mit deutlich reduzierten Treibhausgasemissionen.

Die Umstellung von einem aktuellen durchschnittlichen auf einen gesunden, biologischen Warenkorb führt zu deutlich weniger Treibhausgasemissionen. Auch hier entstehen die Einsparungseffekte in erster Linie aus der reduzierten Konsumempfehlung für Fleisch und Wurstwaren der österreichischen Ernährungspyramide, gefolgt von der Reduktion von Lebensmittelverschwendung im Haushalt und dem Vermeiden von Überkonsum. Außerdem sinken aufgrund der Umstellung auf eine 100% biologische Ernährung die Treibhausgasemissionen.

**Allein durch eine Umstellung auf eine gesunde, biologische omnivore Ernährung reduzieren sich die jährlichen Treibhausgasemissionen pro Person von 1.653 auf 761 kg CO<sub>2</sub>-e, eine Reduktion um rund die Hälfte.**



## Der Eco-Food Index: Gesamtbewertung auf einen Blick.

Um die Leistbarkeit der verschiedenen Ernährungsstile zu bewerten und eine gesunde sowie 100 % biologische Empfehlung abgeben zu können, wurde im Rahmen der Studie der Eco-Food Index entwickelt. Dieser bewertet die untersuchten Ernährungsstile nach den Kosten, nach gesundheitlichen und nach ökologischen Kriterien - Treibhausgasemissionen, Flächen- und Wasserverbrauch, Auswirkungen auf Böden und Biodiversität. Anhand eines Ampelsystems zeigt der Index, ob die verschiedenen Ernährungsstile im Verhältnis zum verfügbaren Haushaltsbudget einer vierköpfigen Familie in Österreich leistbar sind. Und das Ergebnis ist klar ersichtlich: eine überwiegend pflanzenreiche Ernährung ist in allen Kriterien positiv bewertet und somit sowohl leistbarer, als auch gesund und ökologisch.

Warenkorb-Bewertung		Kosten	Gesundheit	Nachhaltigkeit
durchschnittlicher Allesesser	rot	rot	rot	rot
Bio Allesesser	gelb	gelb	grün	gelb
Bio Vegetarisch	grün	grün	grün	gelb
Bio Vegan	grün	grün	grün	grün

# POLITISCHE HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Die Bundesregierung, sollte eine neue ressortübergreifende nationale Ernährungsstrategie mit wirksamen Maßnahmen und verbindlichen Zielen verankern, die von einer ausreichenden Finanzierung begleitet ist, um die Produktion und den Konsum pflanzlicher Lebensmittel zu fördern. Eine nationale Ernährungsstrategie muss alle relevanten Politikfelder zusammenführen – von Landwirtschaft über Umwelt und Klima bis hin zu Wirtschaft, Wissenschaft, Verbraucherschutz, Bildung und Entwicklungszusammenarbeit.

Neben mehr Bewusstseinsbildung sollte die Bundesregierung auch konkrete Maßnahmen beschließen, um den Österreicher:innen den Umstieg auf eine gesunde, biologische und pflanzenreiche Ernährung zu erleichtern: Dazu zählen etwa eine Senkung der Mehrwertsteuer auf Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, eine steuerliche Gleichstellung von Milch und alternativen Milchprodukten, sowie eine verpflichtende, einheitliche und verbindliche Herkunfts- und Haltungskennzeichnung für tierische Produkte – sowohl im Handel als auch in der Gastronomie. Nur wer ausreichend informiert ist, kann sich bewusst für eine nachhaltige und gesunde Ernährung entscheiden.

## Für weitere Information:

Pegah Bayaty  
Projektmanagerin Nachhaltige Ernährung  
[pegah.bayaty@wwf.at](mailto:pegah.bayaty@wwf.at)

Julia Haslinger  
Leitung Nachhaltige Ernährung  
[julia.haslinger@wwf.at](mailto:julia.haslinger@wwf.at)