



So isst Österreich

Iss was Gscheit's Report

Ernährungsgewohnheiten im Überblick

Ernährungsgewohnheiten sind individuell, wie es auch die Menschen selbst sind. Doch wie und was essen die Österreicherinnen und Österreicher heute? Welche ist die meist verbreitete Ernährungsform? Was kommt tatsächlich auf die Teller und was soll an der Ernährung geändert werden?

Diesen und anderen Fragen ist die iglo Trendstudie unter 1.000 Befragten nachgegangen.

Wie „gesund“ ernähren wir uns?

Fremdwahrnehmung:

Ernährungsgewohnheiten sind durchschnittlich gesund

Was die Ernährungsgewohnheiten der österreichischen Bevölkerung betrifft, so werden diese von den Befragten als durchschnittlich gesund eingestuft. Ein Fünftel (18 Prozent) sieht mehr oder weniger schwarz und vergibt lediglich 0 bis 3 Punkte auf der 11stufigen Skala. Beinahe ebenso viele (15 Prozent) sehen die Sache positiv und vergeben 7 bis 10 Punkte. Am häufigsten werden fünf Punkte vergeben (35 Prozent), der Mittelwert liegt damit bei 4,9 Punkten.

Zwischen den Geschlechtern zeigt sich kein Unterschied, wohl aber in der Altersgruppe. Je älter die Personen sind, desto weniger kritisch stufen sie die Ernährungsgewohnheiten ein.

Ø **4,9 Punkte**

bekommen die Ernährungsgewohnheiten der österr. Bevölkerung

(Skala 0-10 Punkte - 0 total ungesund, 10 total gesund)

Ø **5,9 Punkte**

bekommen die persönlichen Ernährungsgewohnheiten

(Skala 0-10 Punkte - 0 total ungesund, 10 total gesund)

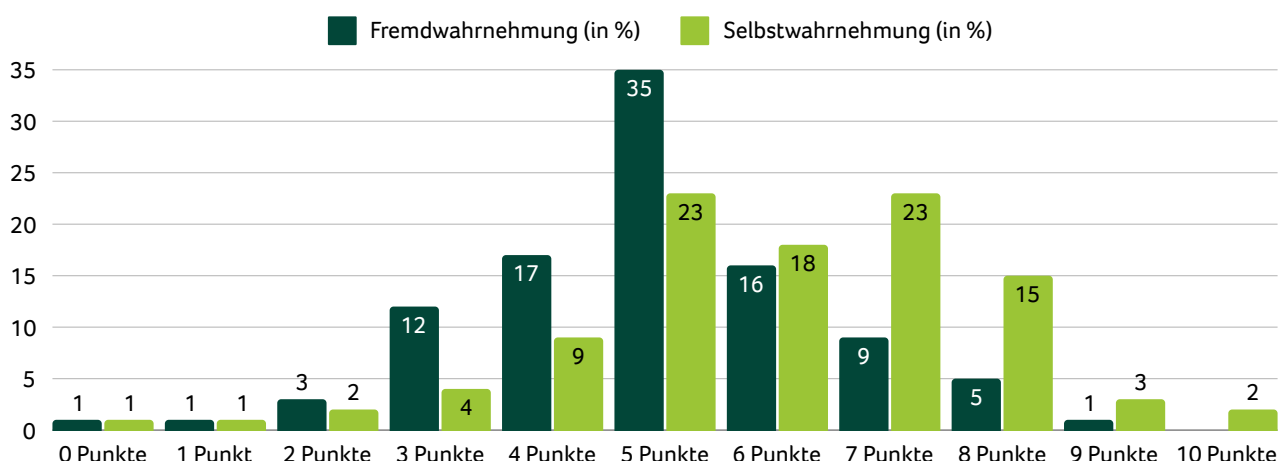
Selbstwahrnehmung:

Sich selbst stellt man besseres Zeugnis aus

Sich selbst gegenüber ist man etwas milder gestimmt und landet damit bei einem Mittelwert von 5,9 Punkten auf der 11stufigen Skala. Ein Fünftel stellt sich ein gutes bis sehr gutes Zeugnis aus (8 bis 10 Punkte), 7 bis 10 Punkte vergeben zwei Fünftel (42 Prozent). (Selbst)kritisch zeigt sich nur jeder Zehnte (9 Prozent) und bewertet die eigenen Ernährungsgewohnheiten mit 0 bis 3 Punkten. Am häufigsten stufen sich die Befragten bei 5 bzw. 7 Punkten ein (je 23 Prozent).

Frauen stufen ihre Ernährungsgewohnheiten deutlich gesünder ein als Männer. Signifikant unter dem Schnitt liegt der Wert bei Personen mit niedriger Formalbildung.

Fazit: Der Bevölkerung wird ein deutlich kritischeres Bild ausgestellt als sich selbst.



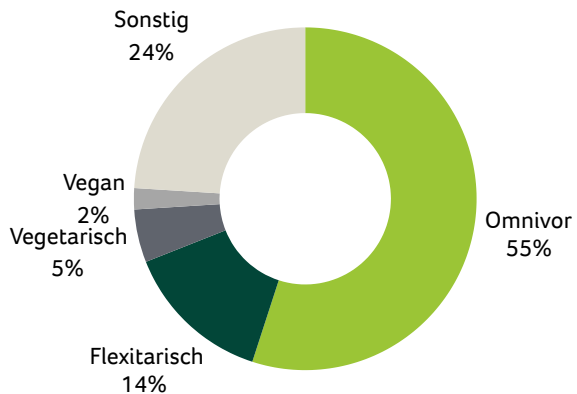
Vergleich: Ernährungsgewohnheiten Fremd- vs. Selbstwahrnehmung

Welche Ernährungsform darf es sein?

Die Mehrheit isst alles

Für die Mehrheit der Österreicherinnen und Österreicher kommt alles auf die Teller, somit ist die omnivore Ernährung am weitesten verbreitet. Mit einem enormen Abstand folgen dann die Flexitarier, die einen stärkeren Fokus auf pflanzliche Nahrung legen. Rein vegetarisch essen derzeit 5 Prozent der Befragten. Vegan wird mit 2 Prozent nur sehr selten gegessen.

Unter den 18 bis 29-jährigen sind mit jedem Zehnten überdurchschnittlich häufig Vegetarier vertreten. Unterdurchschnittlich fällt der Anteil der Vegetarier bei Männern aus (3%).



55%

ernähren sich **omnivor**.

Sind praktisch "Allesesser" und ernähren sich von einer Vielzahl an Lebensmitteln.

14%

ernähren sich **flexitarisch**.

Essen hauptsächlich pflanzlich, aber auch gelegentlich tierische Produkte.

5%

ernähren sich **vegetarisch**.

Meiden Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, essen in der Regel aber Eier und Milchprodukte.

2%

ernähren sich **vegan**.

Verzichten auf alle tierischen Produkte.

24%

ernähren sich **anderweitig**.

Bevorzugen Ernährungsformen wie Mediterrane, Paleo, Ketogene oder Pescetarische Ernährung.

Wer alles isst, ernährt sich omnivor und damit im Idealfall aus einer ausgewogenen Mischkost, die sowohl tierische als auch pflanzliche Produkte enthält. Doch meist wird pflanzlichen Produkten zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Nach heutigem Wissensstand sollten wir viel mehr pflanzliche Produkte essen, und zwar nicht nur Gemüse und Obst, sondern insbesondere auch Hülsenfrüchte, um eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen.

Barbara Schausberger

Ernährungsexpertin und Leiterin der Produktentwicklungs- und Qualitätsabteilung bei iglo

Was genau kommt auf die Teller?

Luft nach oben bei pflanzlichen Nahrungsmitteln

Brot und Gebäck werden von 18 Prozent mehrmals täglich und von 50 Prozent (fast) täglich konsumiert. Gemüse bzw. Salat steht gerade einmal bei einer von 10 Personen mehrmals täglich auf dem Speiseplan, bei weiteren 39 Prozent (fast) täglich. Milchprodukte essen 13 Prozent mehrmals täglich, weitere 35 Prozent (fast) täglich. Zu Obst greifen 13 Prozent mehrmals täglich und 34 Prozent fast täglich. Eier konsumieren 55 Prozent der Österreicher mehrmals pro Woche.

23 Prozent essen (fast) täglich Getreide und Kartoffeln. Weniger verbreitet sind Hülsenfrüchte, die gerade einmal 26 Prozent mehrmals pro Woche zu sich nehmen, weitere 41 Prozent ein paar Mal pro Monat. Fisch wird hierzulande gerade einmal von 18 Prozent mehrmals pro Woche gegessen. Fleisch und Wurst stehen bei 29 Prozent (fast) täglich auf dem Speiseplan, zu Süßem greifen 22 Prozent (fast) täglich.

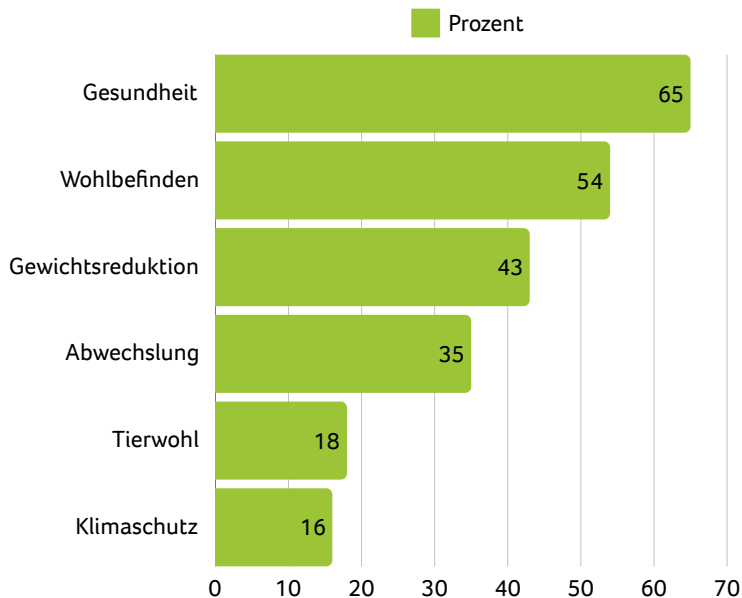
Gut jeder Zweite gibt an, zumindest einmal im Monat Fertiggerichte zu essen.

Lebensmittelgruppe	Mehrmals täglich	(fast) täglich	Mehrmals / Woche	Ein paar Mal / Monat	1x / Monat	Seltener	Nie
Brot / Gebäck	18 %	50 %	22 %	7 %	1 %	2 %	0 %
Gemüse / Salat	10 %	39 %	35 %	11 %	1 %	3 %	1 %
Milchprodukte	13 %	35 %	30 %	13 %	3 %	4 %	3 %
Obst	13 %	34 %	30 %	13 %	4 %	5 %	1 %
Fleisch / Wurst	6 %	23 %	43 %	17 %	2 %	4 %	6 %
Getreide / Kartoffeln	3 %	20 %	50 %	21 %	2 %	3 %	1 %
Süßes	3 %	19 %	32 %	29 %	7 %	8 %	2 %
Eier	1 %	12 %	41 %	35 %	3 %	5 %	2 %
Hülsenfrüchte	0 %	5 %	21 %	41 %	14 %	15 %	4 %
Salzige Snacks	1 %	4 %	19 %	36 %	13 %	21 %	6 %
Fisch	1 %	2 %	15 %	43 %	15 %	15 %	9 %

Konsumhäufigkeit unterschiedlicher Lebensmittelgruppen

Was soll geändert werden?

Gründe für Veränderungen der Essgewohnheiten



Drei Viertel wollen Ernährungsgewohnheiten ändern

Rund drei Viertel der Befragten planen eine Veränderung ihrer Ernährungsgewohnheiten. Vorrangige Gründe sind dabei vor allem die Gesundheit (65 Prozent), aber auch das allgemeine Wohlbefinden (54 Prozent) und der Wunsch abzunehmen (43 Prozent). Doch auch der Wille sich abwechslungsreicher zu ernähren (35 Prozent) spielt eine Rolle. Tierwohl (18 Prozent) und Klimaschutz (16 Prozent) sind weniger ausschlaggebend.

73%

planen eine Veränderung ihrer Ernährungsgewohnheiten

Weniger Süßes, Fleisch und Salziges

Mehr Gemüse, Obst, Fisch und Hülsenfrüchte

Sieht man sich die Lebensmittelgruppen an, zu denen die Österreicher in Zukunft gerne weniger greifen möchten, findet sich hier allen voran Süßes (4 von 10 möchten reduzieren, 8 Prozent verzichten), Fleisch (etwa ein Drittel möchte reduzieren, 4 Prozent verzichten) sowie salzige Snacks (ein Viertel möchte reduzieren, jeder Zehnte ganz verzichten). Im Gegenzug sollen mehr Gemüse und Salat (38 Prozent), mehr Obst (36 Prozent), mehr Fisch (30 Prozent) und mehr Hülsenfrüchte (24 Prozent) auf den Tellern landen.

Geplante Veränderungen im Lebensmittelkonsum

Reduktion geplant

 **4/10**

 **1/3**

 **1/4**

Verzicht geplant

 **8 %**

 **4 %**

 **1/10**

Zunahme geplant

 **38 %**

 **36 %**

 **30 %**

 **24 %**

Über die iglo-Trendstudie:

Für die iglo-Trendstudie hat Integral Markt- und Meinungsforschung im Februar 2024 für iglo Österreich 1.015 Österreicher/innen von 18 bis 69 Jahren online repräsentativ für diese Zielgruppe befragt.