



# Nachhaltige Ernährung

ES HAT GROSSE AUSWIRKUNGEN AUF DIE NATUR, WIE UNSERE NAHRUNGSMITTEL PRODUZIERT WERDEN. SIE WERDEN ANGEBAUT UND GEERTET, TRANSPORTIERT, GELAGERT UND VERARBEITET. DAS BRAUCHT WERTVOLLE RESSOURCEN WIE WASSER UND LAND. AUSSERDEM ENTSTEHEN TREIBHAUSGASE.



Sind wir ehrlich: Wir essen alle gerne!

Allerdings vergessen wir dabei manchmal, dass unsere Ernährungs-

weise sich auf Natur und Ressourcenverbrauch auswirkt. Nicht nur hier in Österreich, sondern auf der ganzen Welt. Darauf zu achten, was wir essen, wo und unter welchen Bedingungen unsere Nahrungsmittel produziert werden, ist eine einfache Möglichkeit, sich im Alltag für Umwelt- und Naturschutz einzusetzen.

Bei der Lebensmittelherstellung entstehen viele Treibhausgase. Vor allem Rinder stoßen Methan aus, ein Treibhausgas, das durch den

Verdauungsprozess in ihrem Magen entsteht. Auch die Produktion und der Einsatz von Düngemitteln wirken sich stark auf das Klima aus. Für die Verarbeitung, Kühlung und Verpackung von Lebensmitteln werden dann noch weitere Ressourcen benötigt. Der Transport über weite Strecken per Schiff, Lastwagen oder Flugzeug trägt zur weiteren Erhitzung unseres Planeten bei.

Außerdem nimmt die Landwirtschaft viel Fläche ein. In Brasilien werden zum Beispiel große Flächen des Regenwaldes abgeholzt, um Platz für die Produktion von Futtermitteln oder für Weideflächen zu schaffen. Viele Tiere und Pflanzen verlieren dadurch ihren Lebensraum.

UNSERE ERNÄHRUNG IST EINE GEFAHR FÜR MENSCH & NATUR.

SIE VERBRAUCHT:

69 %  DES TRINKWASSERS

34 %  DER FLÄCHE DER ERDE

SIE VERURSACHT:

75 % DER REGENWALD-ABHOLZUNG

25 % DER TREIBHAUSGAS-EMISSIONEN

821 <sup>MIO</sup> HUNGRIGE MENSCHEN

1.9 <sup>MRD</sup> ÜBERGEWICHTIGE MENSCHEN

Die momentane Nahrungsmittelproduktion verbraucht sehr viele Ressourcen und beeinflusst die Gesundheit unseres Planeten.

Trotz des enormen Aufwands stillt das nicht die Bedürfnisse aller Menschen auf der Welt. Die ungleiche Verteilung von Nahrungsmitteln führt dazu, dass in einigen Regionen Hunger herrscht. In anderen leiden Menschen an Übergewicht, weil sie zu viel und zu ungesund essen.

Für die Herstellung unseres Essens werden viele Ressourcen benötigt, wie Wasser oder große Flächen als Ackerland.

Langfristig gesehen wirkt sich unsere Produktions- und Ernährungsweise auch auf die Ernährungssicherheit aus.

Viele Insektenarten sind bedroht. Bestäuber, wie Bienen, fehlen und viele Pflanzen, die wir essen wollen, wachsen dann nicht mehr. Auch die Fische in unseren Meeren sind in Gefahr und mit ihnen die Ernährungsgrundlage vieler Menschen auf dieser Welt. Durch eine einseitige Bewirtschaftung des Bodens, zum Beispiel durch Monokulturen, wird der Boden ausgelaugt. Pflanzen wachsen dann schlechter und bringen weniger Ertrag.

Trotzdem werden viele dieser aufwendig produzierten Lebensmittel nie gegessen. Etwa ein Drittel aller Nahrungsmittel landet auf dem Weg vom Feld auf den Teller im Müll. Klimakrise und Artensterben werden dadurch unnötig befeuert.

Mehr Informationen und was du noch alles für den Schutz unseres Planeten machen kannst, findest du unter [www.wwf.at/teampanda](http://www.wwf.at/teampanda)

## WIE HELFEN BUNTE TELLER UNSERER GESUNDHEIT UND DER NATUR?

Auf einem bunten Teller befinden sich viel saisonales und regionales Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte landen nur in kleinen Mengen darauf. Auch stark zuckerhaltige oder fertige Produkte finden nur wenig Platz auf einem bunten Teller, der gut für Gesundheit und Natur ist.



Foto: © pixabay

### EINE NACHHALTIGE ERNÄHRUNG BEDEUTET:

- ✓ Pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen und weniger und dafür qualitativ besseres Fleisch zu essen
- ✓ Nahrungsmittel unter hohen Produktionsstandards, zum Beispiel durch biologischen Anbau, herzustellen
- ✓ Saisonale und regionale Produkte zu essen
- ✓ Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

WWF Österreich  
c/o TEAM PANDA  
Ottakringer Str. 114-116  
1160 Wien  
teampanda@wwf.at  
www.wwf.at/teampanda

