

Herbstmesse Innsbruck

SEITE 2

MESE INNSBRUCK
EINGANG OST

ANZEIGE / FOTO: CMI

Vegetarismus braucht Plan

GESUNDHEIT. Gestern war Weltvegetariertag. Zu diesem Anlass schauen wir auf die Zahl der Fleischesser in Österreich und auf eine oft vergessene Tücke des Vegetarismus, die jeder beachten sollte. SEITE 6-7



Foto: Brent Hofacker - stock.adobe.com

Tiroler JUP 2022 wurde verliehen

WIRTSCHAFT. Der Tiroler Jungunternehmerpreis 2022 wurde verliehen. In drei Hauptkategorien und einer Sonderkategorie konnten insgesamt zehn Bewerber für ihre Projekte prämiert werden. SEITE 9



Foto: Junge Wirtschaft Tirol

Genuss
Expertise

EDBURG EDLINGER

WELTVEGETARIERTAG

Vegetarisch –
voll im Trend

Immer öfter setzen Menschen auf mehr pflanzliche Ernährung. Wir Diätolog*innen begrüßen diese Entwicklung und propagieren seit Jahrzehnten einen maßvollen Genuss von Fleisch und Wurst. Doch braucht es gutes Ernährungsknowhow, um mit einer pflanzlich betonten Kost ausgewogen und nährstoffadäquat zu essen. In der Ernährungsberatung nehmen wir niemandem seine Lieblingslebensmittel weg, sondern greifen die persönliche „Ernährungsgesinnung“ auf und erarbeiten gemeinsam, wie wir mit minimaler Veränderung Beschwerden, Wohlbefinden und Lebensqualität langfristig beeinflussen können. Wir machen aus einem fleischtiger keinen Veganer und umgekehrt empfehlen wir keine Lebensmittel, die eine Person ablehnt. Weniger tierische Produkte mit Fokus auf Regionalität und Tierwohl sind eine gute Sache. Man muss aber deshalb nicht vermehrt veganes Junk Food aus aller Welt konsumieren. Wie wäre es mit einem Genuss von Linsen, Walnüssen, heimischem Gemüse und Obst anstelle von Avocado, Kokos und Cashewnüssen?
*Genussvolle Grüße,
Ihre Diätologin
Edburg Edlinger*

Wir nutzen den Anlass, um den Blick auf den Fleischkonsum in Österreich zu werfen und zu zeigen, wie vegetarische Ernährung aussehen soll.

Gestern war Weltvegetariertag! Häufig wird dieser Tag als Anlass genutzt, um Menschen vom Vegetarismus zu überzeugen. Wir zeigen, wie es um die Fleisch- und Vegetarier-szene in Österreich steht und was dabei aus ernährungswissenschaftlicher Perspektive wichtig ist.

Fakt ist: Wir Österreicher essen zu viel Fleisch

Die Anzahl der Vegetarier und Veganer in Österreich steigt stetig. Im Jahr 2017 lag ihr Anteil noch bei sechs

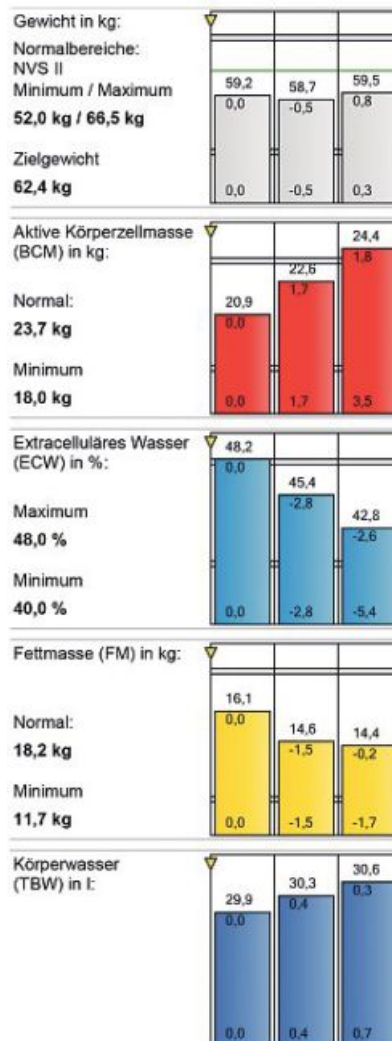
Prozent, Anfang 2021 gaben bereits rund 11 Prozent der Befragten an, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren. Daneben spielen auch Flexitarier, für die Fleisch kein Alltagsprodukt mehr darstellt, eine immer größere Rolle. 30 Prozent der Teilnehmenden bezeichnen sich als Flexitarier. Dennoch liegt Österreich mit rund 59 Kilogramm Fleischkonsum pro Kopf im EU-weiten Spitzenfeld – ein Wert, der leider alles andere als Spitze ist. Daten des Gesundheitsministeriums zei-

gen, dass wir etwa drei Mal so viel Fleisch essen, wie empfohlen: Maximal werden 300 bis 450 Gramm pro Woche empfohlen. Tatsächlich essen die Österreicher im Schnitt jedoch fast 1200 Gramm pro Woche. Auch die Ernährungsfachgesellschaften empfehlen maximal bis zu drei Mal pro Woche qualitativ hochwertiges Fleisch.

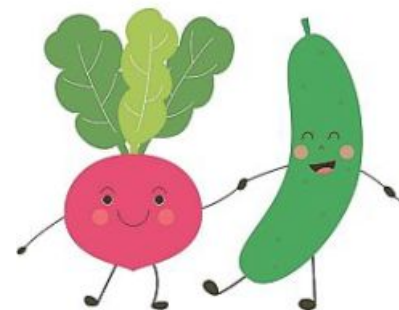
Weit unterschätzter Klimafaktor

Unsere Ernährung ist für ein Viertel des ökologischen Fußabdrucks verantwortlich. Fleisch macht in Summe ganze 43 Prozent der ernährungsbezogenen Treibhausgase aus. Deswegen muss natürlich noch lange

In der BIA-Auswertung ist der Verlauf einer Sportlerin mit Eiweißmangel sichtbar. Mit der Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanzanalyse) konnte die Beispielsportlerin durch eine eiweißadäquate Ernährung ihre Muskelmasse deutlich aufbauen. Das Sportpensum blieb dabei unverändert. Die Analyse zeigt drei Messungen in einem Abstand von jeweils ca. 10 Wochen.



Fotos: Edburg Edlinger



Fleischlos, aber richtig

nicht jeder auf sein Sonntagsschnitzel verzichten. Eine transparente Herkunft des Fleisches und vor allem der Genuss in Maßen statt in Massen sind aber ein wichtiger Schritt, der alle betrifft.

Vegetariersymptom Eiweißmangel

Grund genug also, sich der vegetarischen Ernährung gegenüber kooperativ zu zeigen. Schließlich gibt es unzählige köstliche Gerichte, die ganz ohne Fleisch auskommen. Vegetarische Ernährung sollte jedoch gut geplant sein: Ein zu großer Fokus auf Gemüse, Salat und Getreide kann zu einer Mangelernährung führen.

Vegetarier können ihren Eiweißbedarf über Milch-

produkte wie Käse, Joghurt, aber auch Eier und Hülsenfrüchte gut abdecken – was leider oft zu kurz kommt. Jede einzelne Hauptmahlzeit sollte eine Mischung aus Gemüse, Stärkelieferanten und eiweißreichen Produkten sein. Eine zu eiweißarme Ernährung führt zum Verlust von Muskelmasse und führt zu Müdigkeit, Schwäche und Leistungsabfall.

Also, liebe Veggies, immer her mit den Eiweißquellen! Milchprodukte wie Jogurt, Käse, Topfen, Feta oder Frischkäse lassen sich leicht in Gemüsepflanzen, Pasta und Co integrieren und machen sie sogar noch eine Spur genüsslicher. Hochwertige pflanzliche Proteinlieferanten sind Hülsen-

früchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Produkte wie Tofu und Sojadrink. Auch Veganer sollten immer auf eine proteinreiche Komponente bei ihren Mahlzeiten achten. Achtung: Bei viel Sport erhöht sich der Eiweißbedarf sogar noch mal individuell.

Hier finden Sie einen beispielhaften vegetarischen Tag mit drei Mahlzeiten und ausreichend Eiweißquellen:

- ☛Frühstück: Haferflocken-Porridge mit Milch und Trockenfrüchten
- ☛Mittagessen: Tiroler Kaspresknödel mit gemischtem Salat, zum Dessert Apfelstrudel
- ☛Abendessen: Linseneintopf mit Sellerie, Karotten und Brot



Foto: Tirol Werbung, Koschitzki Kathrin

Risotto mit reichlich Parmesan oder Kaspresknödel sind Veggie-Gerichte mit ausreichend Eiweiß.

WER ISST WAS?

Zwischen all den verschiedenen Essgewohnheiten kann man schon mal den Überblick verlieren. Eine Definition der gängigsten Ernährungsformen:

- ☛Vegan: eine rein pflanzliche Ernährung, die vollkommen auf tierische Produkte verzichtet. Dazu gehört meist auch Honig.
- ☛Vegetarisch: eine pflanzliche Ernährung mit Ergänzung von Milchprodukten und oder Eiern. Vegetarier verzichten gänzlich auf Produkte mit Fleisch, in der Regel auch z.B. Fleischbrühe.
- ☛Flexitarisch: Flexitarier sind Alles-Genießer ohne strikten Verzicht. Das bedeutet meist einen reduzierten Konsum von Fleisch und Fisch mit Fokus auf sehr hohe Qualität: Fleisch ist kein Alltagsprodukt mehr. Der Fokus liegt auf bewusstem Konsum tierischer Lebensmittel.

Darüber hinaus gibt es noch viele Nischenformen, die in alle denkbaren Extreme gehen und meist sehr unausgewogen sind: Frutarier z.B. verzichten auf tierische Produkte sowie alles, was bei der Ernte die Pflanze schädigt – also sind auch keine Karotten oder Kartoffeln erlaubt.

