



iglo-Trendstudie: Österreich isst durchschnittlich gesund und von allem etwas

Jeder zehnte Österreicher denkt daran, tierische Produkte im Jänner wegzulassen und damit beim Veganuary mitzumachen. Den Rest des Jahres ernähren wir uns hierzulande durchschnittlich gesund, die Mehrheit isst alles. Tipps für eine ausgewogenere Ernährung gibt es im Anhang.

Wien, 9. Jänner 2025 – Alle Jahre wieder kommt nach der (Vor-)Weihnachtszeit der Jänner, mit all seinen guten Vorsätzen. Während manche sportlicher werden wollen, setzen andere bei der Ernährung an. So sagen 10 Prozent der Österreicher, dass sie im ersten Monat des neuen Jahres wahrscheinlich tierische Produkte weglassen, also beim „Veganuary“ mitmachen. Doch wie steht es insgesamt um die Ernährungsgewohnheiten der Österreicherinnen und Österreicher? Was nehmen wir zu uns und wie ausgewogen ernähren wir uns die meiste Zeit über? Diesen und anderen Fragen ist die iglo-Trendstudie unter 1000 Befragten nachgegangen.

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. Einzig über 60-Jährige sehen die Sachlage etwas kritischer: Unter ihnen vergibt fast ein Viertel (23 Prozent) nur 0 bis 3 Punkte, ein weiteres Fünftel vier Punkte.

Selbstwahrnehmung: Sich selbst stellt man besseres Zeugnis aus

Sich selbst gegenüber ist man etwas milder gestimmt, wie die iglo-Trendstudie zeigt 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).

Die Mehrheit isst alles

Auch wenn jede bzw. jeder Zehnte daran denkt, aus dem Jänner einen Veganuary zu machen und auf tierische Produkte zu verzichten, kommt unterm Jahr für die Mehrheit (55 Prozent) alles auf den Teller. „Wer alles isst, ernährt sich omnivor und damit im Idealfall aus einer ausgewogenen Mischkost, die sowohl tierische als auch pflanzliche Produkte enthält,“ erklärt Barbara Schausberger, Leiterin der Produktentwicklungs- und Qualitätsabteilung bei iglo im DACH-Raum. Doch meist wird pflanzlichen Produkten zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, obwohl auch bereits die Ernährungsempfehlungen* angepasst wurden, wie die Ernährungsexpertin weiß: „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.“



Bei 14 Prozent der Befragten kann man davon ausgehen, dass sie einen stärkeren Fokus auf pflanzliche Nahrung legen, denn sie ernähren sich nach eigenen Angaben flexitarisch, also hauptsächlich pflanzlich. Zu Fleisch, Fisch und anderen tierischen Produkten greifen Flexitarier nur gelegentlich. Rein vegetarisch essen derzeit 5 Prozent der Befragten, vegan 2 Prozent. Bei Jüngeren sieht das etwas anders aus. Unter den 18- bis 29-Jährigen gibt jeder Zehnte an, sich vegetarisch zu ernähren.

Was bedeutet ausgewogene Ernährung und wie setzt man sie um?

Wie Schausberger weiß: „Sich ausgewogen zu ernähren bedeutet, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Das gelingt am besten, wenn man ausreichend Proteine, komplexe Kohlenhydrate und hochwertige Pflanzenöle und Fette aufnimmt, aber auch Vitamine und Mineralstoffe. Dabei spielen pflanzliche Quellen eine wichtige Rolle. Mein Tipp daher: Statt im Jänner gänzlich auf tierische Produkte zu verzichten, sollte man unterm Jahr ein wenig mehr pflanzlich essen. Wer es sich leicht machen will, kann sich mit Tiefkühlgemüse, natur oder rezeptiert, wunderbar helfen.“ Denn gerade im Alltag stellt sich oft die Frage nach der Umsetzung, insbesondere wenn man sich nicht besonders intensiv mit dem Thema beschäftigt oder einfach die Zeit fehlt. Ein paar Tipps und Tricks (siehe Anhang) helfen dabei, ein paar Schritte in die richtige Richtung zu setzen.

Ankündigung:

Im nächsten Teil der Serie geht es darum, was Herr und Frau Österreicher zu sich nehmen und welche Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten aus welchen Gründen geplant sind.

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.

Quellen:

* Informationen zu den neuen Ernährungsempfehlungen: <https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/ernaehrung.html> (abgerufen am 17. Dezember 2024)

Über iglo Österreich

Iglo Austria mit Sitz in Wien ist seit 1966 in Österreich tätig und Marktführer im Bereich Tiefkühlkost. Das Sortiment von iglo umfasst rund 240 Produkte aus den Kategorien Fisch und Meeresfrüchte, Gemüse, Kräuter, Erdäpfel, Geflügelspezialitäten, Fertiggerichte und Mehlspeisen. Die Produkte stammen aus den jeweils besten Regionen – das Gemüse etwa seit Jahrzehnten aus dem Marchfeld, die iglo Schmankerl aus dem Ennstal. Getreu dem Motto „Iss was Gscheit's!“ gelten höchste Qualitätsstandards. Zudem setzt sich iglo für ressourcenschonende Produktionsweisen und nachhaltig orientierte Landwirtschaft ein. Mehr dazu auf www.iglo.at.

Kontakte für Rückfragen:

Factor C
Magdalena Lechner
Tel: +43 (0)650 42 35 088
Mail: m.lechner@factor-c.at

iglo Österreich
Miriam Fend
Tel: 01 - 60866639
Mail: miriam.fend@iglo.com