



DIE ÖSTERREICHISCHE  
**ERNÄHRUNGSPYRAMIDE**  
Eine Initiative des Bundesministeriums  
für Gesundheit



**BUNDESMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT**

# Die neue österreichische Ernährungspyramide

**Pressekonferenz**

mit

**Alois STÖGER**

Bundesminister für Gesundheit

**Univ. Prof. Dr. Siegfried MERYN**

Leiter des Instituts für Medizinische Aus- und Weiterbildung der  
Medizinischen Universität Wien, Facharzt und Professor für Innere Medizin

Pressezentrum, Sozialministerium, Stubenring 1, 5. Stock, 1010 Wien

Wien, am 5. März 2010

Laut dem aktuellen Ernährungsbericht sind in Österreich bei den 18-65-Jährigen rund 42 Prozent übergewichtig, 11 Prozent davon sind adipös. Die Häufigkeit von Übergewicht steigt mit zunehmendem Alter, erst ab 65 ist ein abnehmender Trend erkennbar. Auch bei den Schulkindern ist eine Zunahme von Übergewichtigen zu vermerken. 18 Prozent der Mädchen und 21 Prozent der Buben im Alter zwischen 6-15 Jahren sind übergewichtig oder adipös. Die Zahl an übergewichtigen Kindern und Jugendlichen ist in den letzten 5 Jahren um ca. 7 Prozent gestiegen. Nicht nur bei der Quantität hapert's bei den Österreichern, auch bei den Qualitäten. Wir essen zu fett und zu salzig, Kinder essen auch zu süß und wir alle zu wenige Ballaststoffe. Der Obst- und Gemüsekonsum ist durchwegs zu niedrig, klar zu selten essen wir Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, dafür zu häufig Fleisch- und Wurstwaren, vor allem die Männer. Durch „richtige“ Ernährung können andererseits Lebensjahre in Gesundheit gewonnen werden. Das ist wissenschaftlich unstrittig. Wer ausgewogen isst und trinkt, senkt sein Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, für Altersdiabetes und Gicht. Und ganz nebenher steigt auch das persönliche Wohlbefinden, das Körpergewicht bleibt im Normbereich.

### **Gesundheitsminister Stöger: Schwerpunktthema Ernährung**

Gesundheitsminister Stöger räumt dem Thema Ernährung einen besonderen Stellenwert in seiner Politik ein. Im Jahr 2009 wurde ein aktueller Ernährungsbericht präsentiert, ein neuer beauftragt und eine Ernährungs-Kampagne erarbeitet und durchgeführt. Im Februar dieses Jahres gab der Gesundheitsminister den Startschuss zum Nationalen Aktionsplan Ernährung (NAP.e). Nun wird als eine der ersten Maßnahmen im Rahmen des NAP.e die neue, einheitliche österreichische Ernährungspyramide präsentiert. Das Logo der Pyramide soll das Symbol aller Maßnahmen im Rahmen des NAP.e werden.

Lange Zeit war in Österreich eine Vielfalt von Ernährungspyramiden im Umlauf: Pyramiden von Fachorganisationen, von Handelsfirmen und Unternehmen, internationale Modelle oder solche zu alternativen Ernährungsmodellen. Dies führte zu großer Unsicherheit, Missverständnissen und Fehlinterpretationen in der österreichischen Bevölkerung und birgt letztlich auch die Gefahr, dass die Menschen gar keine Empfehlungen mehr ernst nehmen.

Deshalb beauftragte Minister Stöger im Spätsommer 2009 den Obersten Sanitätsrat, eine einheitliche Ernährungspyramide für Österreich zu erarbeiten. An der Erarbeitung waren erstmals alle maßgeblichen, namhaften Organisationen im Bereich Gesundheitsförderung und Ernährung beteiligt.

Unter der Federführung des Bundesministeriums für Gesundheit einigte man sich Ende November auf die Eckdaten einer neuen österreichischen Ernährungspyramide, die die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und österreichische Spezifika berücksichtigt. Erstmals ist somit gelungen, dass klare und einheitliche Leitlinien und Ernährungsempfehlungen vorhanden sind und es besteht die große Chance, dass diese Botschaften zu allen durchdringen und sich nachhaltig und langfristig in unseren Köpfen festsetzen! Seit Anfang März liegt die grafische Umsetzung vor.

### **Die Pyramide: 7 Stufen zur Gesundheit**

Die Pyramide beruht auf ernährungsphysiologischen Grundsätzen und übersetzt sie in lebensmittelbasierte Richtlinien. Ihre Bausteine entsprechen in ihrer Verteilung den zeitgemäßen wissenschaftlichen Empfehlungen. In ihrer einfachen bildlichen Darstellung ist sie eine praxisbezogene Hilfe zur Umsetzung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und bietet eine ideale Orientierungsmöglichkeit für optimale Mengenverhältnisse, ohne den persönlichen Freiraum und eigene Vorlieben dabei außer Acht zu lassen.

Die Basis der in der Pyramide empfohlenen Ernährung bilden kalorienarme Getränke, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sowie die diversen Getreideprodukte. Immer wieder sollen auch Vollkornprodukte gegessen werden. Sie halten zusammen mit Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten die Verdauung in Schwung und schützen den Darm. Täglich drei Milchprodukte ergänzen den Speiseplan optimal. Am besten sind hier zwei Portionen „weiß“ (Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, Topfen, Hüttenkäse etc.) und eine Portion „gelb“ (Käse). Fisch sollte idealerweise zweimal die Woche am Speiseplan stehen. Fleisch ODER Wurstwaren dafür nicht öfters als dreimal die Woche und drei Eier pro Woche sind ok. Mit Fett geht man am besten sparsam um. Wichtig ist hier Qualität und Abwechslung – hochwertige Pflanzenöle, Nüsse oder Oliven sind „gutes Fett“. Den Gipfel der Pyramide bilden Süßigkeiten, fette und salzige Snacks, Limonaden, gebackenes oder fettes Fast Food. Solche „Gipfelgenüsse“ kann man sich ohne schlechtes Gewissen jedenfalls hin und wieder gönnen.

## **Meilenstein der Ernährungskommunikation**

Die neue Pyramide soll und wird breit bekannt gemacht werden. Die an der Erarbeitung beteiligten Organisationen – so z.B. die AGES, der Fonds Gesundes Österreich oder die Österreichische Gesellschaft für Ernährung – werden die neue Pyramide jedenfalls verwenden. Darüber hinaus wird die Pyramide öffentlichen Einrichtungen, Schulen etc. zur Verfügung gestellt. Leicht verständliche lebensmittelbasierte Leitlinien, die von den wesentlichen „Playern“ verwendet werden, sind ein Meilenstein in der Ernährungskommunikation, da verschiedene Botschaften die Menschen eher verwirren und letztlich dazu führen, dass die Aufmerksamkeit für gesunde Ernährung sinkt statt steigt. Kooperationen mit Firmen oder auch wichtigen Medien im Land werden daher angestrebt.

## **Begleitbroschüre mit weiterführenden Informationen**

Ergänzend zur Pyramide wurde eine Begleitbroschüre erarbeitet, die neben detaillierten Informationen zur Ernährung auch den gesundheitlich ebenfalls sehr relevanten Aspekt Bewegung beinhaltet. Darüber hinaus werden in der Broschüre auch gängige Mythen rund um das Thema „Ernährung“ entzaubert.

## **Gesundheitsminister Alois Stöger zur neuen österreichischen Ernährungspyramide:**

„Ich bin davon überzeugt, dass die neue Ernährungspyramide einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Ernährungsinformation, zur Verbesserung des Gesundheitszustandes, zur Steigerung der Lebensqualität und zur Senkung der Gesundheitslast aller Österreicherinnen und Österreicher leisten wird.“

„Ich will, dass die gesündere Wahl die leichtere wird. Die Ernährungspyramide schafft ein Bewusstsein dafür, dass jedes Lebensmittel – abhängig von seiner Menge – Bestandteil eines abwechslungsreichen Speiseplans sein kann.“

## **Univ. Prof. Dr. Siegfried Meryn zur neuen österreichischen Ernährungspyramide:**

„Durch ‚richtiges‘ Essen lässt sich Über- und Fehlernährung verhindern und langfristig Gesundheit erhalten. Wer weiß, wie’s geht und das auch umsetzt, muss auch auf Genuss nicht verzichten!“

„Ich begrüße den Vorstoß von Minister Stöger für eine einheitliche österreichische Ernährungspyramide und gratuliere ihm dazu, dass er es geschafft hat, alle wesentlichen Player zusammen zu holen, die in kurzer Zeit die Basis für die neue Pyramide erarbeitet haben. Das ist vorher noch keinem Gesundheitsminister gelungen!“

„Essentiell ist die Umsetzung der wissenschaftlichen Eckpunkte in einfach erfassbare und leicht verständliche Bilder und Botschaften. Je einfacher, umso besser, denn die Gruppe mit der schlechtesten Ernährung sind Menschen aus bildungsfernen Schichten. Die Umsetzung in einfache Bilder und Botschaften ist dem Gesundheitsministerium mit der neuen österreichischen Ernährungspyramide gut gelungen.“