

G.U.T. und günstig essen

Grundlagen einer nachhaltig gesunden Ernährungsumstellung für den Alltag

BERGTHALER



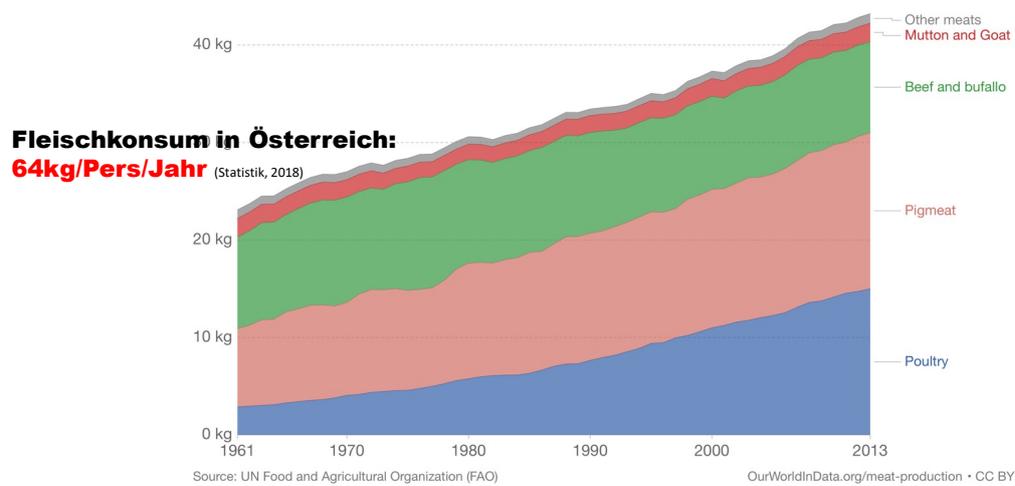
Unser Ernährungssystem

- Stößt mehr als **ein Drittel aller Treibhausgase** aus
- Nimmt mehr als **ein Drittel aller Landfläche** ein
- Benutzt mehr als **zwei Drittel allen Frischwassers**
- Belastet Flüsse und Meere durch **Überdüngung**

BERGTHALER



Pro-Kopf-Fleischverbrauch nach Art, Weltweit, 1961 bis 2013



Diätologin | Ernährungswissenschaftlerin

Daniela Bergthaler, MSc



ORDINATION Alser Straße 25 / 7, 1080 Wien
WEB www.bergthaler.org | MAIL office@bergthaler.org



Warum ist die **große**
Ernährungstransformation nötig?

BERGTHALER

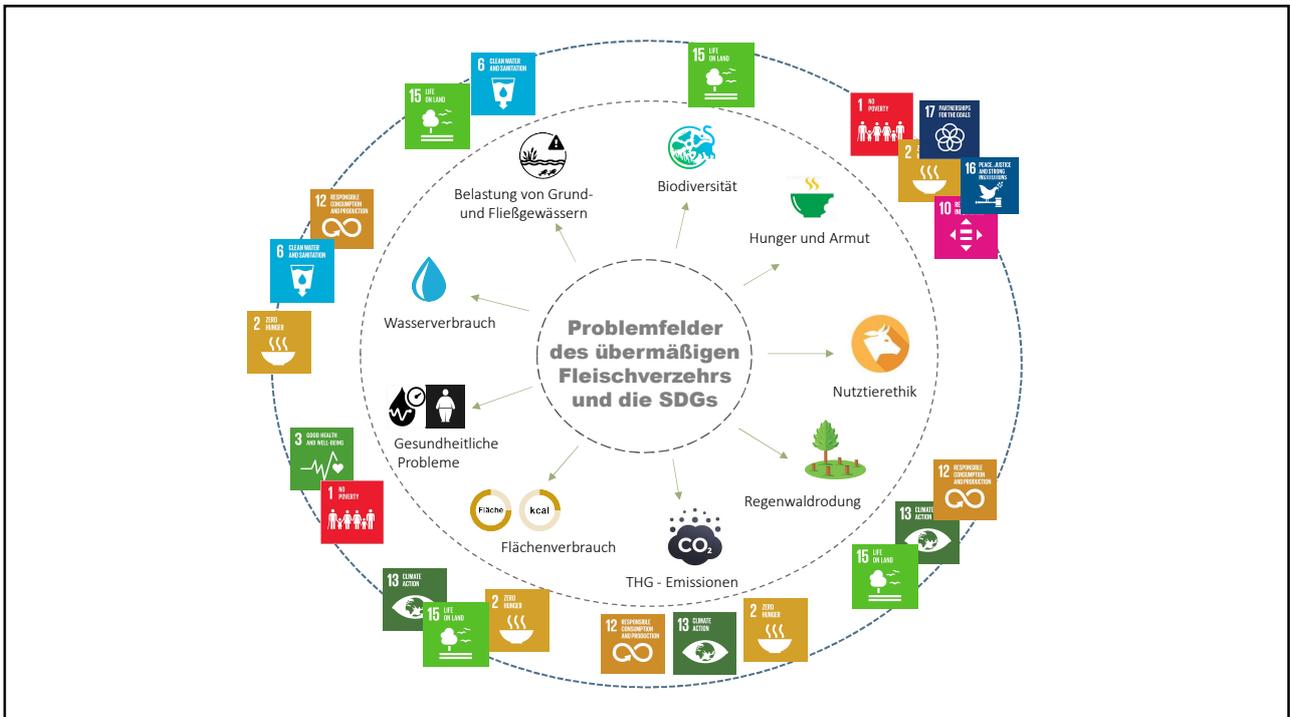


ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



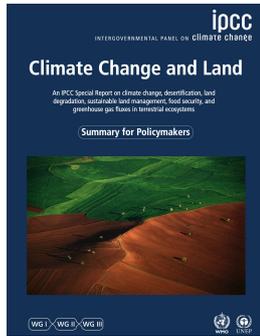
Developed in collaboration with **TROLLSÄCKE COMPANY** | Theobald@trollsack.com | +49 212 926 1010
 For queries on usage, contact: dp@campagneprof.at | Not official translation made by UNHCR Brussels (September 2015)

BERGTHALER

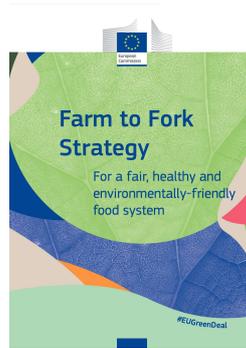




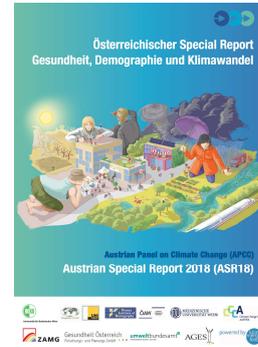
Wissenschaftliche Evidenzen und Strategien für die große Ernährungstransformation



(IPCC, 2019)



(European Commission, 2019)



(APCC, 2019)

BERGTHALER

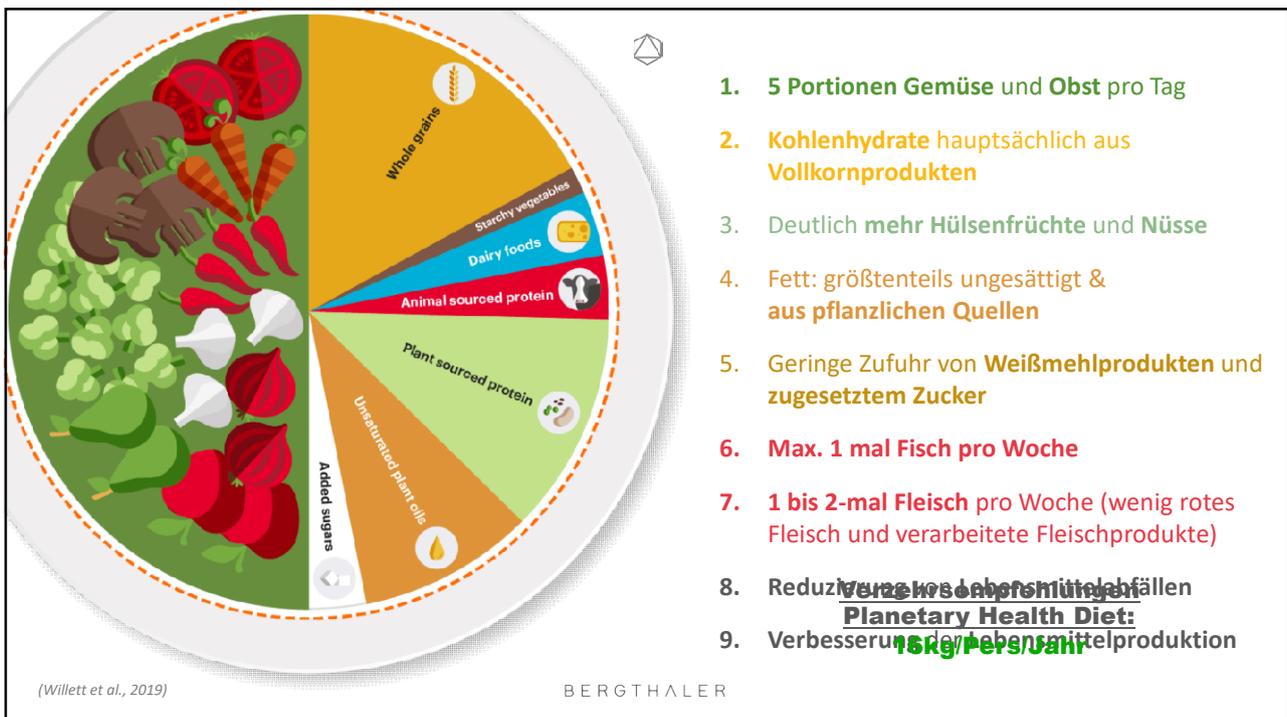
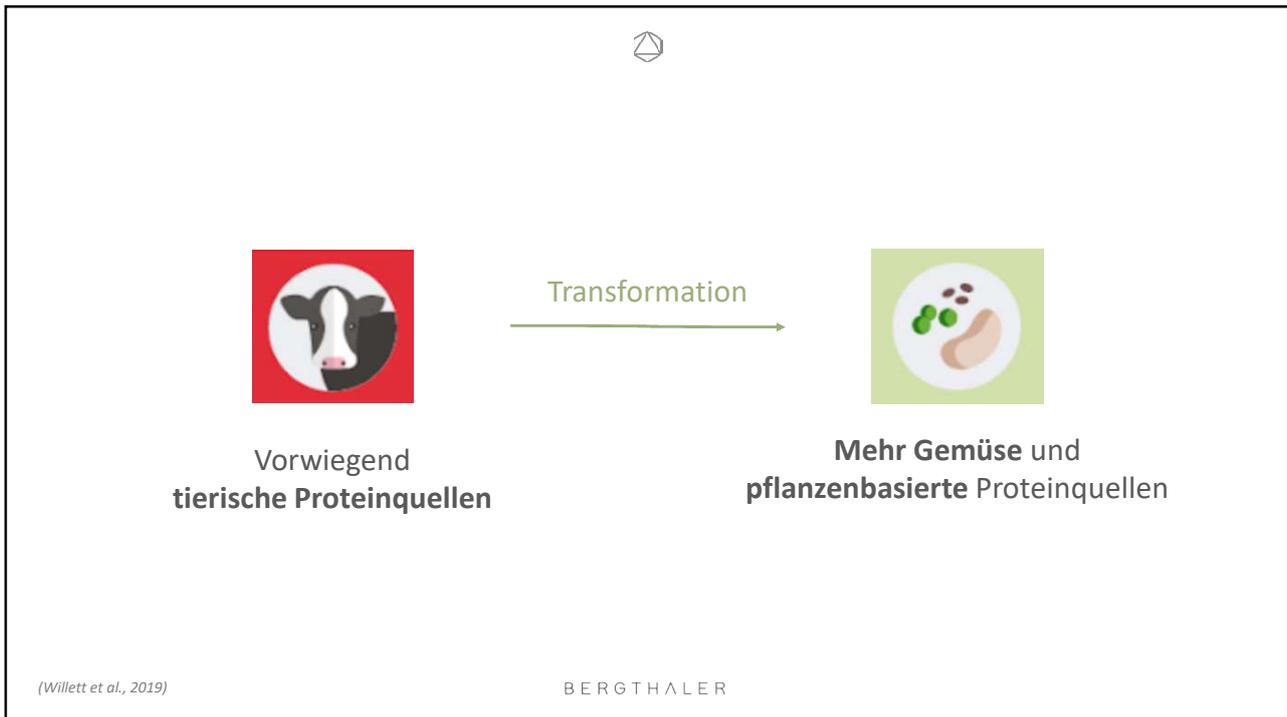


(Willett et al., 2019)

BERGTHALER



How can we feed a future population of 10 billion people a healthy diet within planetary boundaries?





Hürden im Übergang zu einer pflanzenbasierten Ernährung

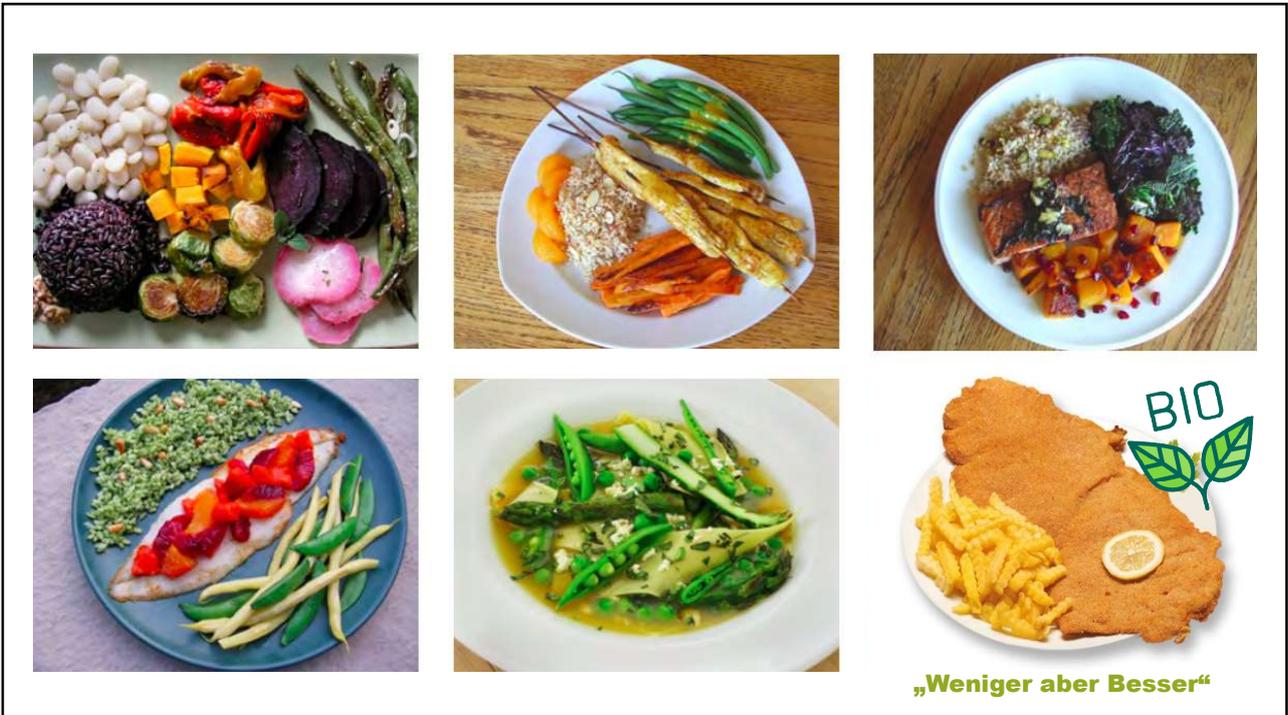
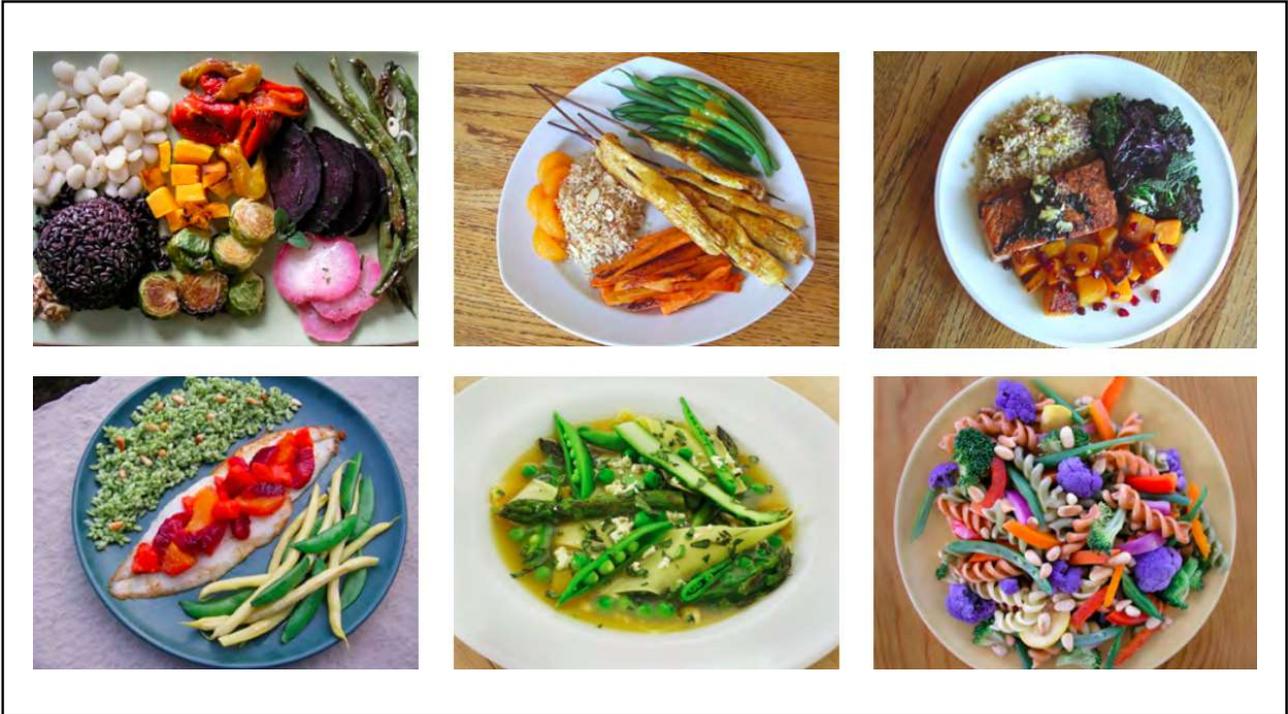
1. Glaube an ernährungsphysiologische Notwendigkeit von Fleisch für die Gesundheit
2. Stark gesundheitszentrierter Ansatz (durch Gesundheitsnetzwerke und -verbände)
3. Ungünstige Auswahlarchitektur, bestehende Strukturen
4. Billigpreis-Angebote, intensive Fleischvermarktung
5. Hoher sozialer Status des Fleischkonsums
6. (Koch-)Traditionen



(Cheah, Sadat Shimul, Liang, & Phau, 2020; Eker, Reese, & Obersteiner, 2019; Ranganathan et al., 2016; Rust et al., 2020; Stubbs, Scott, & Duarte, 2018)

BERGTHALER







Umsetzungsempfehlungen in der Stadtteilarbeit

1. Positives Framing von Fleischlosem („Nudging“)
2. Angebot an traditionell vegetarischen/veganen Gerichten erhöhen
3. Gemeinsames Kochen (pflanzenbasierte Rezepte, -sammlungen)
4. Bestehende Beweggründe/Motivation für Veränderung fördern

BERGTHALER



