

# G.U.T. und günstig essen

Grundlagen einer nachhaltig gesunden Ernährungsumstellung für den Alltag

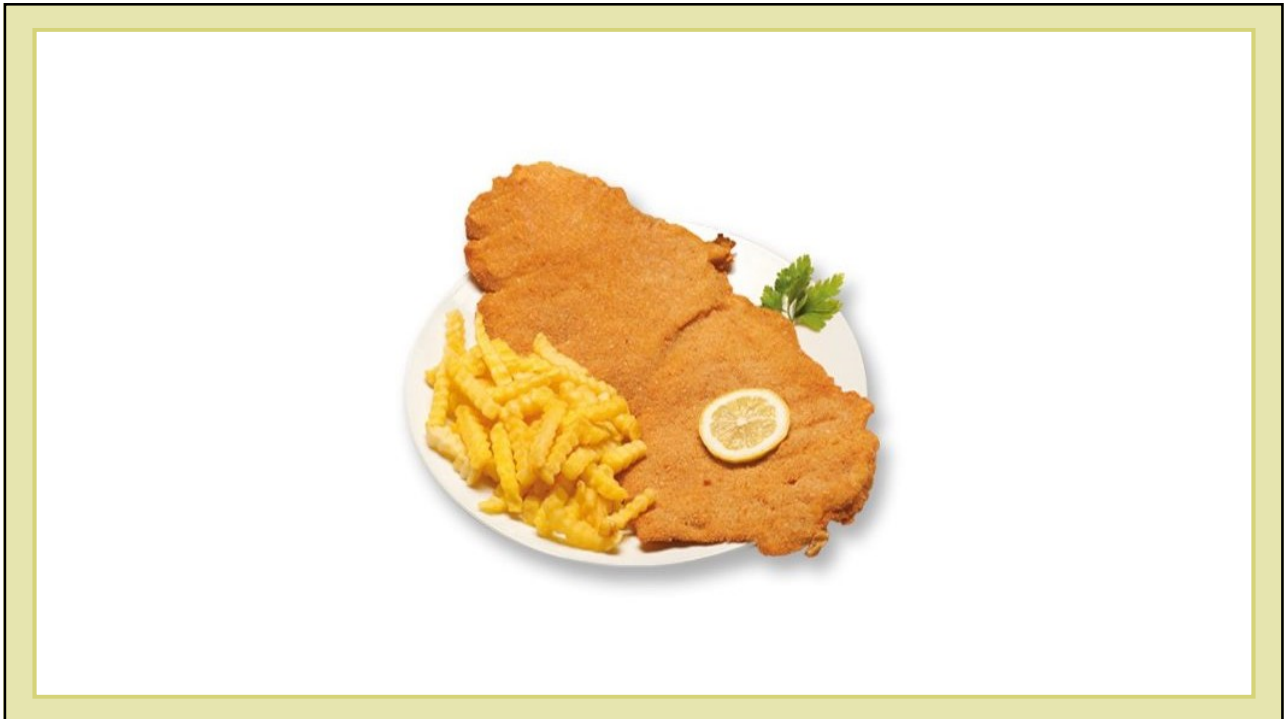
BERGTHALER



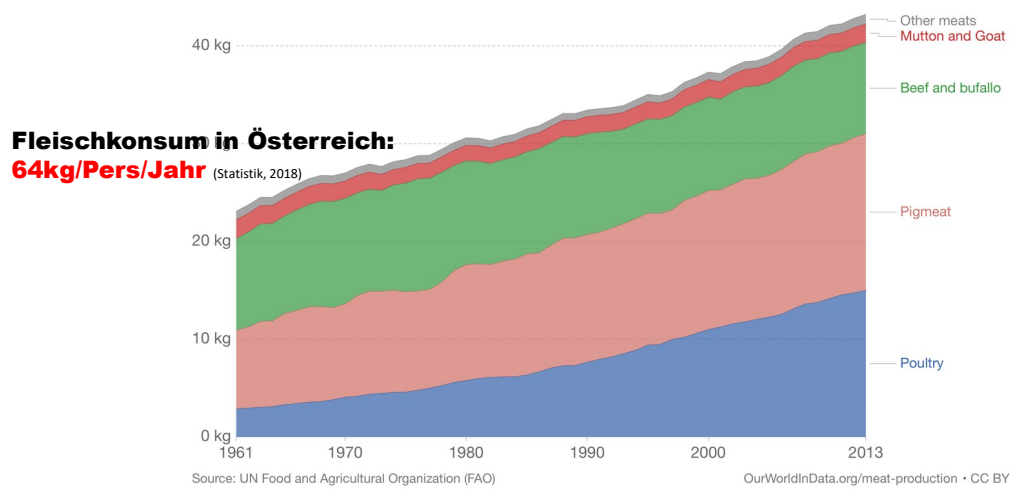
## Unser Ernährungssystem

- 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

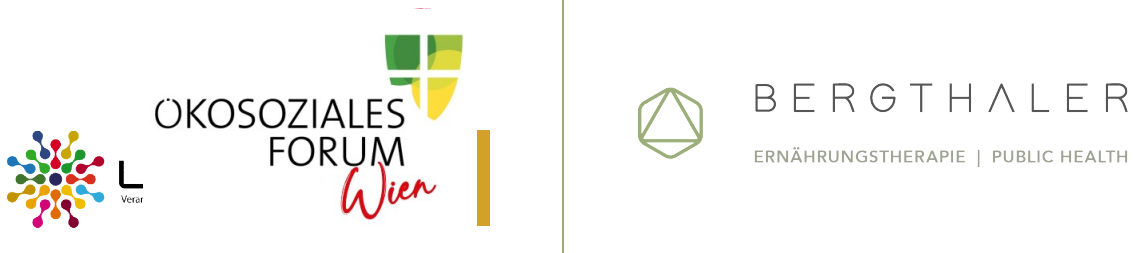


## Pro-Kopf-Fleischverbrauch nach Art, Weltweit, 1961 bis 2013



Diätologin | Ernährungswissenschaftlerin

Daniela Bergthaler, MSc



ORDINATION Alser Straße 25 / 7, 1080 Wien  
WEB [www.bergthaler.org](http://www.bergthaler.org) | MAIL [office@bergthaler.org](mailto:office@bergthaler.org)



Warum ist die **große**  
**Ernährungstransformation** nötig?

BERGTHALER

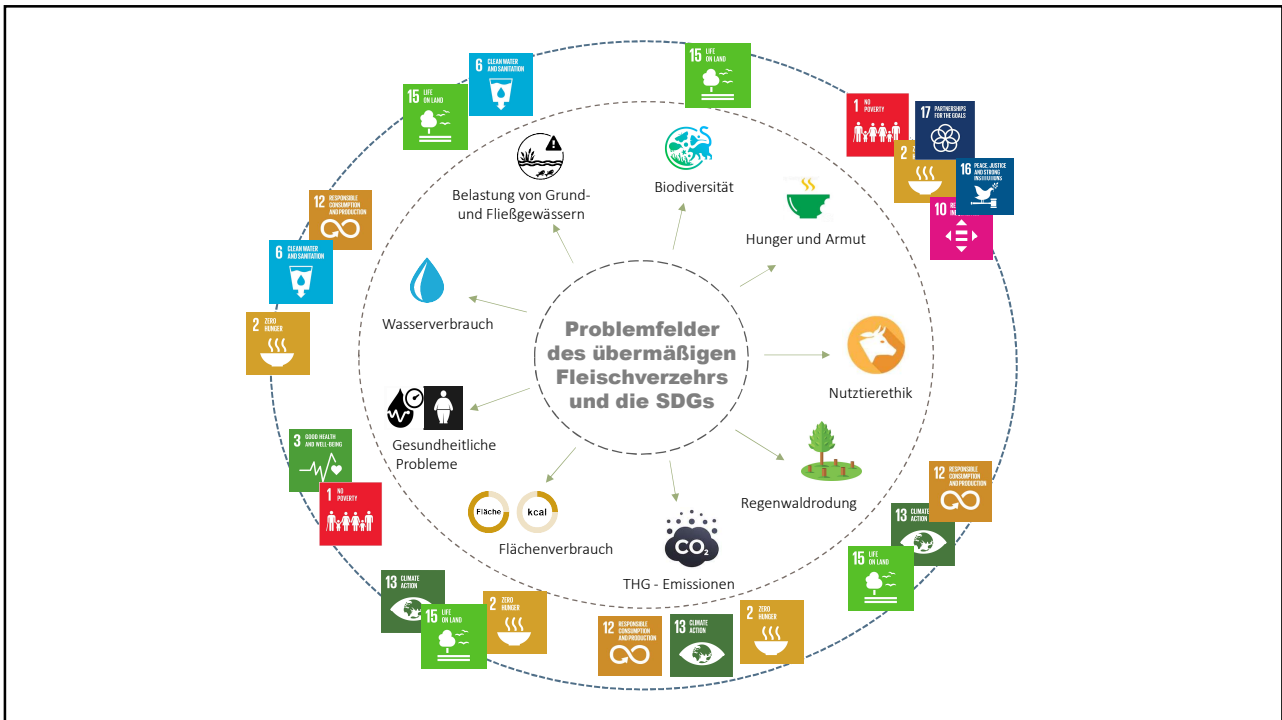

  

**ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG**

<b>1</b> KEINE ARMUT 	<b>2</b> KEIN HUNGER 	<b>3</b> GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN 	<b>4</b> HOCHWERTIGE BILDUNG 	<b>5</b> GESCHLECHTERGLEICHHEIT 	<b>6</b> SAUBERES WASSER UND SANITÄR-EINRICHTUNGEN 
<b>7</b> BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE 	<b>8</b> MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM 	<b>9</b> INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR 	<b>10</b> WENIGER UNGLEICHHEITEN 	<b>11</b> NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN 	<b>12</b> NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION 
<b>13</b> MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ 	<b>14</b> LEBEN UNTER WASSER 	<b>15</b> LEBEN AN LAND 	<b>16</b> FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN 	<b>17</b> PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE 	 <b>ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG</b>

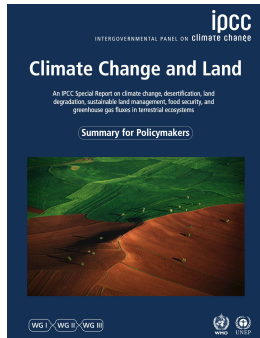
Developed in collaboration with **TROLLSÄCKE COMPANY** | Theobald@trollsacke.com | +43 212 826 1010  
 For queries on usage, contact: [dp@campagnen.at](mailto:dp@campagnen.at) | Not official translation made by UNHCR Brussels (September 2015)

BERGTHALER

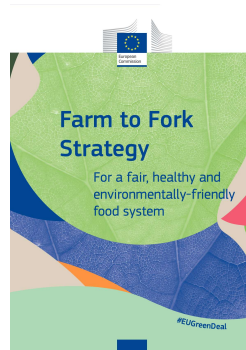




## Wissenschaftliche Evidenzen und Strategien für die große Ernährungstransformation



(IPCC, 2019)



(European Commission, 2019)



(APCC, 2019)

BERGTHALER

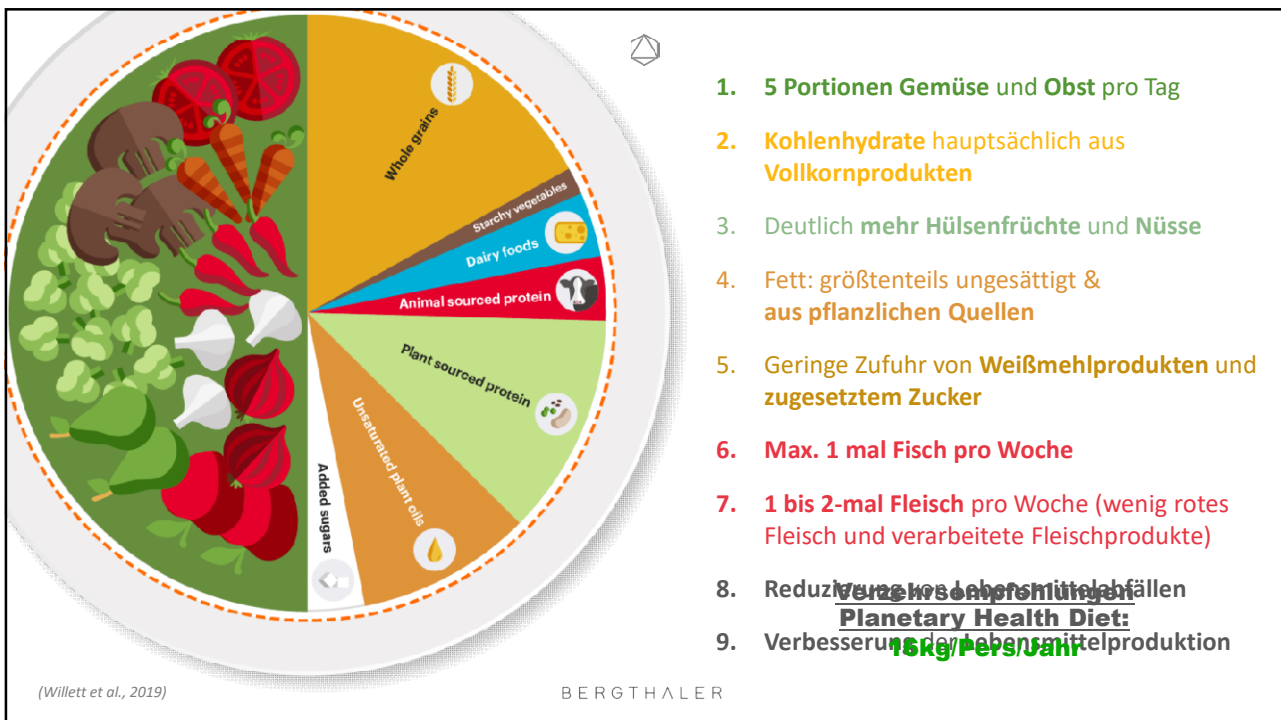
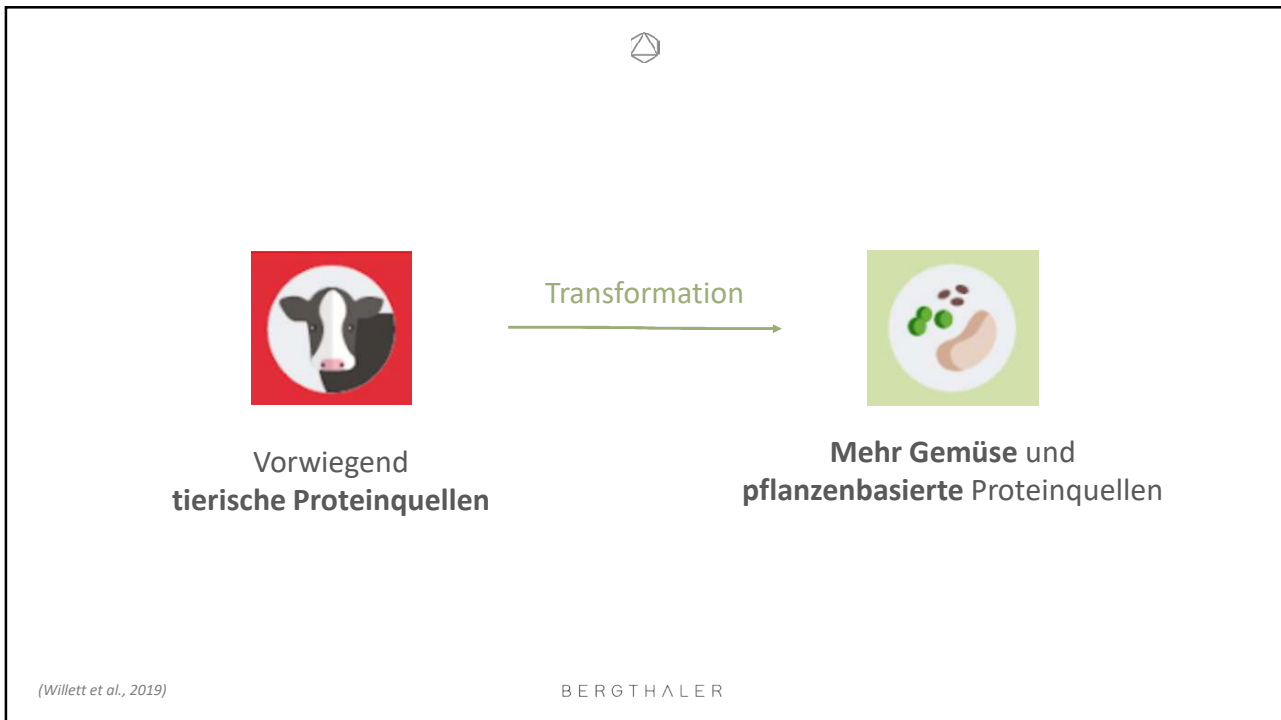


(Willett et al., 2019)

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

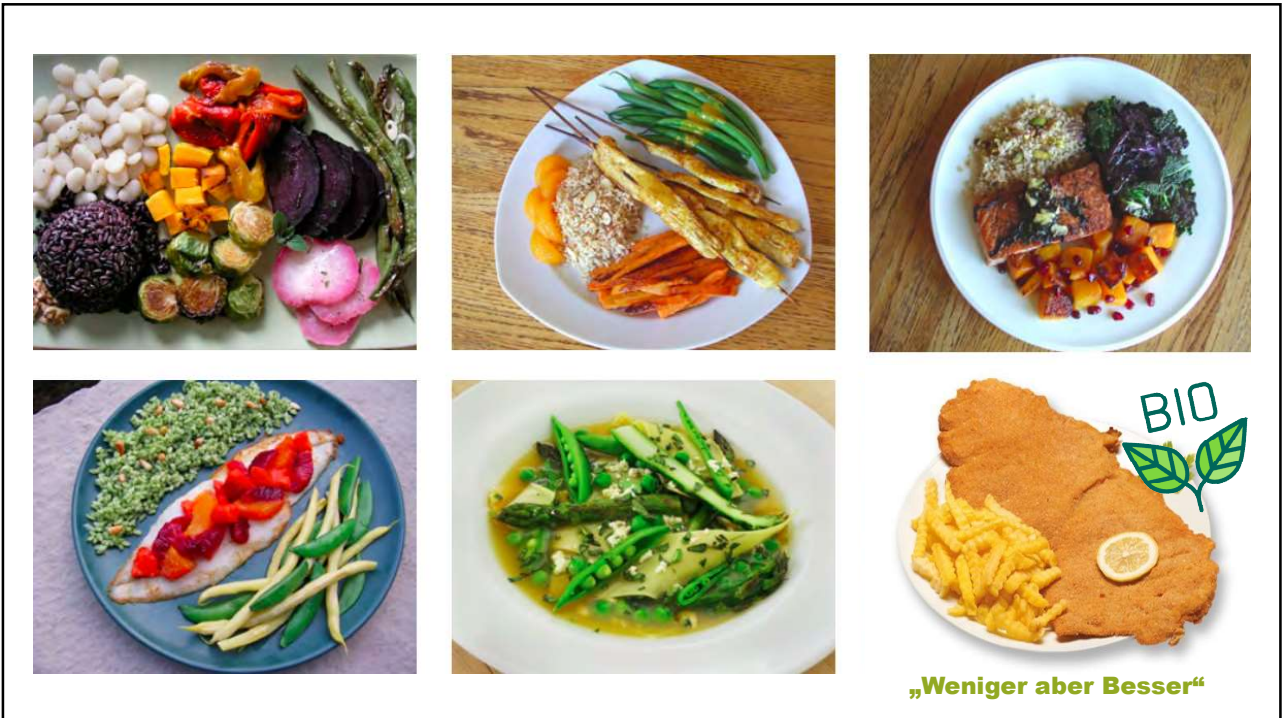
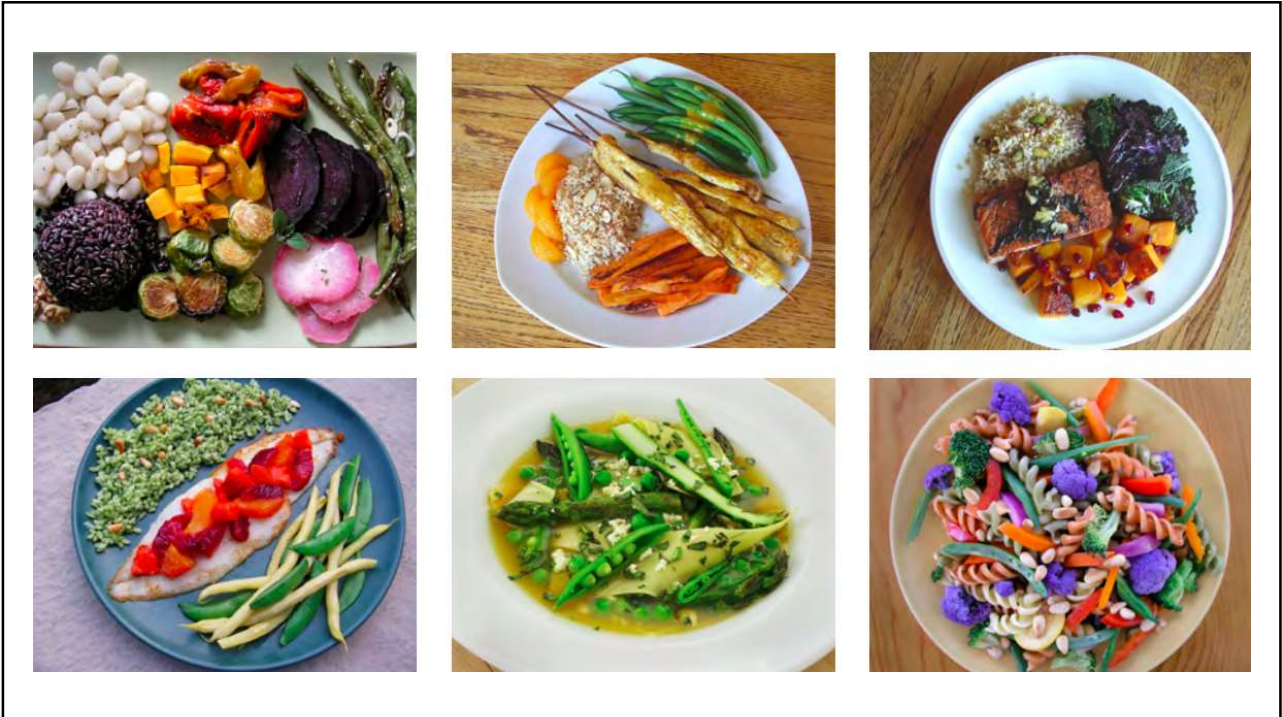
1. Glaube an ernährungsphysiologische Notwendigkeit von Fleisch für die Gesundheit
2. Stark gesundheitszentrierter Ansatz (durch Gesundheitsnetzwerke und -verbände)
3. Ungünstige Auswahlarchitektur, bestehende Strukturen
4. Billigpreis-Angebote, intensive Fleischvermarktung
5. Hoher sozialer Status des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



