



# Unterschiede zwischen den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen in Deutschland und Österreich

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**

**September 2024**

Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Godesberger Allee 136,  
53175 Bonn

© 2024 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

## **Wichtiger Hinweis:**

Die Erkenntnisse der Wissenschaft, speziell auch der Ernährungswissenschaft und der Medizin, unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung und klinischen Erfahrungen. Autor\*innen, Redaktion und Herausgebende haben die Inhalte des vorliegenden Werkes mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft und die Ratschläge sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## Präambel

Im Juli 2024 wurden die neuen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Österreich veröffentlicht. Die wissenschaftlichen Grundlagen wurden von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) im Auftrag der Gesundheit Österreich GmbH und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz erarbeitet.

Das zugrundeliegende Optimierungsmodell basiert auf dem Modell der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und wurde spezifisch für Österreich angepasst (z.B. Verzehrdaten). Die Berechnungen berücksichtigen ebenfalls die Nährstoffzufuhr, die Prävention ernährungsbedingter Krankheiten, Klima- und Umweltaspekte sowie das übliche Verzehrsmuster. Die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen wurden für eine omnivore und für eine vegetarische Ernährungsweise formuliert.

Die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland und für Österreich decken sich in ihren Kernaussagen und an vielen Stellen auch in den Mengenangaben der einzelnen Lebensmittelgruppen. Im Folgenden werden die wichtigsten Unterschiede der beiden lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für die omnivore Ernährungsweise erörtert.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Fisch</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Fleisch</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Eier</b> .....	<b>3</b>
<b>4. Hülsenfrüchte</b> .....	<b>3</b>
<b>5. Gemüse</b> .....	<b>4</b>
<b>6. Kartoffeln</b> .....	<b>4</b>
<b>7. Pflanzliche Alternativen</b> .....	<b>4</b>

## 1. Fisch

In den österreichischen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen wird 1 Portion Fleisch, 1 Portion Fisch und wahlweise 1 weitere Portion Fleisch oder Fisch pro Woche empfohlen. Insgesamt sollten somit 1 bis 2 Portionen Fisch pro Woche verzehrt werden. Die empfohlene Menge basiert nicht auf den Optimierungsergebnissen, da die vom Modell ermittelte Fischmenge zu einer erheblichen Steigerung des Fischkonsums führen würde. Dies würde weder den österreichischen Essgewohnheiten noch den regionalen Gegebenheiten (wie etwa dem Selbstversorgungsgrad) entsprechen, sodass die Fischmenge angepasst wurde. Als Referenz diente dabei der beobachtete Verzehr von 19 g pro Tag.

Auch die DGE empfiehlt wöchentlich 1 (Modellberechnungen Szenario 2) bis 2 (Modellberechnungen Szenario 1) Portionen Fisch.

## 2. Fleisch

Die Berechnung der empfohlenen Fleischmenge im österreichischen Modell beruht auf Vorgaben von einem Mindestverzehr von 300 Gramm pro Woche. Dieser Wert wurde der *Planetary Health Diet* entnommen. Die gleiche Bedingung wurde, anschließend an ihre ehemalige Empfehlung, von der DGE in ihrem Modell für das zweite Szenario eingesetzt. Im ersten Szenario besteht keine Vorgabe für Fleisch. Die DGE empfiehlt, maximal 300g Fleisch und Wurst pro Woche zu essen.

## 3. Eier

Die österreichische Empfehlung für den Eiverzehr liegt bei 3 Stück pro Woche, was 2 mehr als in den Orientierungswerten der DGE entspricht. Dieser Unterschied ergibt sich aus den unterschiedlichen Verzehrsgewohnheiten der beiden Länder. In Deutschland wird häufiger Leberwurst und Innereien verzehrt, wodurch das Nährstoffziel für Vitamin B12 erreicht werden kann. In Österreich wird dieses Ziel durch eine Erhöhung des Eiverzehrs im Anschluss an die Berechnungen des Optimierungsmodells erreicht. Dies spiegelt auch den in Österreich höheren tatsächlichen Konsum verglichen mit Deutschland besser wider.

## 4. Hülsenfrüchte

In den österreichischen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen wird für die Kategorie „Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte“ ein Verzehr von 3 Portionen pro Woche empfohlen. Im Vergleich dazu erscheint die deutsche Empfehlung mit nur einer Portion Hülsenfrüchte pro Woche deutlich geringer. Es ist jedoch zu beachten, dass in Österreich auch Tofu und Tempeh einen großen Teil in dieser Kategorie ausmachen, was einen direkten Vergleich erschwert. Darüber hinaus liegt der beobachtete Verzehr in Österreich bereits bei 13 Gramm pro Tag und damit mehr als doppelt so hoch wie in Deutschland (5 g pro Tag).

## 5. Gemüse

Sowohl in Deutschland als auch in Österreich werden 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag empfohlen. Für Deutschland gibt es keine Differenzierung, wie viel davon Obst oder Gemüse sein soll; am wichtigsten ist, dass von diesen Lebensmittelgruppen mehr verzehrt wird. In Österreich werden drei Portionen Gemüse empfohlen. Hier zeigen die Verzehrdaten bereits im Kontrast zu dem üblichen Verzehrsmuster in Deutschland einen höheren Konsum an Gemüse als an Obst und bestätigt sich auch durch das österreichische Optimierungsergebnis.

## 6. Kartoffeln

In den österreichischen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen werden Getreide (-produkte) und Kartoffel zusammen kommuniziert. Die empfohlene tägliche Gesamtmenge entspricht jener der deutschen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen. Sie unterscheiden sich nur in den Portionsgrößen.

## 7. Pflanzliche Alternativen

In den österreichischen lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen werden pflanzliche Alternativprodukte berücksichtigt, da die Zielstellung von Österreich jeweils die Erstellung einer Ernährungspyramide für Mischkost und für vegetarische Kost war. Entsprechend wurden dafür weitere Lebensmittel wie z.B. Tofu oder Tempeh (Gruppe der Hülsenfrüchte) und Pflanzendrinks hinzugefügt. Derweil ist die Datenlage sowohl für den Verzehr als auch für die Nährstoffzusammensetzung oder die gesundheitliche Wirkung dieser Lebensmittel in Deutschland gering. Weitere Informationen dazu sind im [Positionspapier der DGE von pflanzlichen Alternativen](#) zu Kuhmilch zu finden.