

Essen im Wandel: Wie die Globalisierung unsere Ernährung verändert

Voitsberg diskutiert aktuelle Ernährungstrends 2025 und den Einfluss von Globalisierung auf Essgewohnheiten. Erfahren Sie mehr!



Voitsberg, Österreich - Das Thema Ernährung macht derzeit mächtig Wellen, doch wie steht es um die Essgewohnheiten der Österreicherinnen und Österreicher? Unter dem Motto „Früher war alles besser“ geht **MeinBezirk** der Frage nach, ob die Veränderungen in der Ernährungsweise auch mit einer Verschlechterung der Qualität einhergehen. Eine erschreckende Erkenntnis ist, dass nur etwa 3,3 % der Steirerinnen und Steirer ab 15 Jahren die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse täglich erreichen. Da bleibt viel Luft nach oben.

Diätologin Katrin Sattler erklärt, dass traditionelle Ernährungsvorlieben wie vegetarisch oder flexitarisch lange Zeit Bestand haben. Neuere Trends setzen jedoch verstärkt auf Low

Carb und Keto, die verstärkt auf Proteine und Fette fokussieren. Intervallfasten, mit Mustern wie 16:8 oder 5:2, erfreut sich ebenfalls wachsender Beliebtheit. Der größte Umbruch in der Ernährung ist jedoch die Globalisierung, die dafür sorgt, dass sogar in kleinen Städten Lebensmittel aus der ganzen Welt verfügbar sind. Tatsächlich stammen im Durchschnitt 68 % der inländischen Ernährung aus „foreign crops“.

Traditionen im Wandel

Die Industrialisierung brachte die großen Fertigprodukte mit sich, was dazu führte, dass weniger Menschen frisch kochen. Dennoch zeichnet sich bei der jungen Generation ein Trend hin zur Selbstversorgung ab. Frische, saisonale und regionale Produkte stehen hoch im Kurs, auch wenn viele keinen eigenen Garten mehr haben. Zudem hat sich der Zeitaufwand für das Essen verringert; während früher ein Essen oft eine Stunde dauerte, wird heute gerne auf schnelle Lösungen zurückgegriffen. Immerhin rund ein Drittel der Österreicherinnen und Österreicher kocht täglich. Besonders gefragt sind italienische und asiatische Gerichte, während die klassische Hausmannskost eher bei der Generation 50+ zu finden ist.

Ein weiterer spannender Aspekt sind die Ernährungstrends der Zukunft, die im „Trendreport Ernährung 2025“ zusammengefasst wurden. Der Bericht, der vom Netzwerk **Nutrition Hub** erstellt wurde, identifiziert die zehn wichtigsten Ernährungstrends, die auf ein zunehmendes Bewusstsein für Gesundheit und Nachhaltigkeit hinweisen. An oberster Stelle steht die pflanzenbetonte und flexitarische Ernährung, gefolgt von personalisierter und klimafreundlicher Ernährung.

Wachsende Bedeutung von Gesundheit und Nachhaltigkeit

Doch was macht das Essen wirklich gesund? Ernährung umfasst weit mehr als nur Kalorien, Vitamine und Nährstoffe. Die Frage

nach der „richtigen“ Ernährung gewinnt immer mehr an Bedeutung, gerade in unserer hektischen Zeit. Immer mehr Menschen zeigen Interesse an gesunder Ernährung, auch wenn oft die Zeit fehlt, um aufwändig zu kochen. Die steigende Nachfrage nach biologisch erzeugten Lebensmitteln und fair gehandelten Waren bestätigt diesen Trend. Auch der Markt für Fleischersatzprodukte wächst, wobei der Pro-Kopf-Konsum von Fleisch in Deutschland tendenziell sinkt.

Zusammenfassend sei gesagt: Während die Zeiten sich ändern, bleibt das Bedürfnis nach gesunder, schmackhafter und nachhaltiger Ernährung konstant. Es bleibt spannend, wie sich die Essgewohnheiten in den kommenden Jahren weiterentwickeln werden. Die Botschaft von Sattler bleibt aktuell: „Hör auf deinen Körper – er ist der beste Experte für dein Leben.“

Details	
Ort	Voitsberg, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.meinbezirk.at• www.bzfe.de• de.statista.com

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at