



Da bin ich mir sicher.

HOFER

Ernährungsreport



Einleitung	3
1. Gesundheitsbewusste Ernährung - Für Mensch & Umwelt	4
1.1 Salz- und Zuckerreduktion	5
1.2 Fette und Öle	7
1.3 Ernährung für eine gesunde Darmflora	9
1.4 Unsere Rezepturen	10
1.5 Nährwertkennzeichnung	11
1.6 Lebensmittel für Kinder	12
1.7 Pflanzenbasierte Ernährung	13
1.8 BIO-Lebensmittel	15
1.9 Ernährungsbildung	17
2. Unsere Ziele auf einen Blick	18
3. Quellen	20
4. Impressum	21

Unter der Nachhaltigkeitsinitiative „Heute für Morgen“ bündeln wir unser Engagement im Bereich Nachhaltigkeit und gesellschaftliche Verantwortung. Denn als einer der führenden Lebensmitteleinzelhändler in Österreich nehmen wir unsere Verantwortung gegenüber Kundinnen und Kunden, Geschäftspartnerinnen und Geschäftspartnern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Gesellschaft und Umwelt ernst. **Verantwortung zählt** neben **Einfachheit** und **Verlässlichkeit** zu unseren Kernwerten und prägt daher unser unternehmerisches Handeln von Grund auf. Unsere Initiative zeichnet sich durch aktive Kunden- und Mitarbeiterbindung aus. Mit hohem Engagement werden Projekte für Nachhaltigkeit und zum Schutz der Umwelt umgesetzt und neue Themen und Kooperationen gestartet, um schon HEUTE zu einem lebenswertem MORGEN beizutragen.¹

Eine gesunde, nachhaltige und leistbare Ernährung bildet eine der Säulen unserer Nachhaltigkeitsstrategie. Dazu zählen vor allem die Förderung biologischer und regionaler Lebensmittel, eine vermehrt pflanzenbasierte Ernährung, ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln sowie ein transparenter Umgang gegenüber unseren Kundinnen und Kunden. All diese Aspekte beleuchten wir auf den kommenden Seiten, um einen gesunden Ernährungswechsel voranzutreiben.

Durch die Anpassung der Rezepturen unserer Produkte hinsichtlich ihrer Nährwerte und Zusatzstoffe leisten wir einen wichtigen Beitrag zu einer ausgewogeneren Ernährung. Ein gesunder Lebensstil kann vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Außerdem wird durch die Optimierung unserer Rezepturen und die ständige Erweiterung unseres Sortiments auf verschiedene Ernährungsstile, wie vegetarische oder vegane Kost und häufige Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten (z.B. Laktoseintoleranz, Weizenallergie, Glutenunverträglichkeit) Rücksicht genommen. Besonders großen Wert legen wir auch heute schon auf die Ernährung der Zukunft. Deshalb ist es uns wichtig auch unsere Kleinsten zu fördern. Sei es im Bildungsbereich, wo wir unseren Fokus auf den Umgang mit frischen Lebensmitteln legen oder im Bereich der Bewegung, um den steigenden Trend an Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen zu stoppen.



Abbildung 1:
HOFER Ernährungswechsel, eigene Darstellung.

¹Nachhaltigkeitsinitiative - Engagement für die Umwelt | HOFER



1. Gesundheitsbewusste Ernährung - Für Mensch & Umwelt



Für einen für uns Menschen gesunden und für den Planeten nachhaltigen Speiseplan müssen wir vor allem den Konsum von rotem Fleisch und Zucker reduzieren. Außerdem sollen wir die Aufnahme von pflanzenbasierten Lebensmitteln, Nüssen, Obst und Gemüse verdoppeln. Abbildung 2 zeigt einen solchen optimierten Speiseplan, nach dem EAT Lancet Bericht „Planetary Health Diet“, mit der genauen Aufteilung der Lebensmittelgruppen in Gramm.²

Eine gesunde Ernährung trägt nicht nur zur körperlichen Gesundheit, sondern auch zur Schonung wertvoller Ressourcen bei. Die Auswirkungen der ressourcenintensiven Produktion von tierischen Lebensmitteln können durch einen reduzier-

ten Konsum verringert werden. Konventionelle Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion sind für bis zu 37 % der gesamten Treibhausgas-Emissionen sowie für etwa 80 % der Abholzung von Regenwäldern verantwortlich.³ Österreich liegt mit dem Konsum von durchschnittlichen 60 kg Fleisch pro Person und Jahr ein Vielfaches über der empfohlenen Menge. Pflanzenbasierte Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und (Vollkorn) Getreide enthalten wertvolle Spurenelemente, Nährstoffe und Ballaststoffe für den menschlichen Körper.⁴

Alle Informationen und Empfehlungen bezüglich der Nahrungsmittelzufuhr, gelten für einen durchschnittlichen Erwachsenen mit einem Energiebedarf von 2000 kcal.⁵

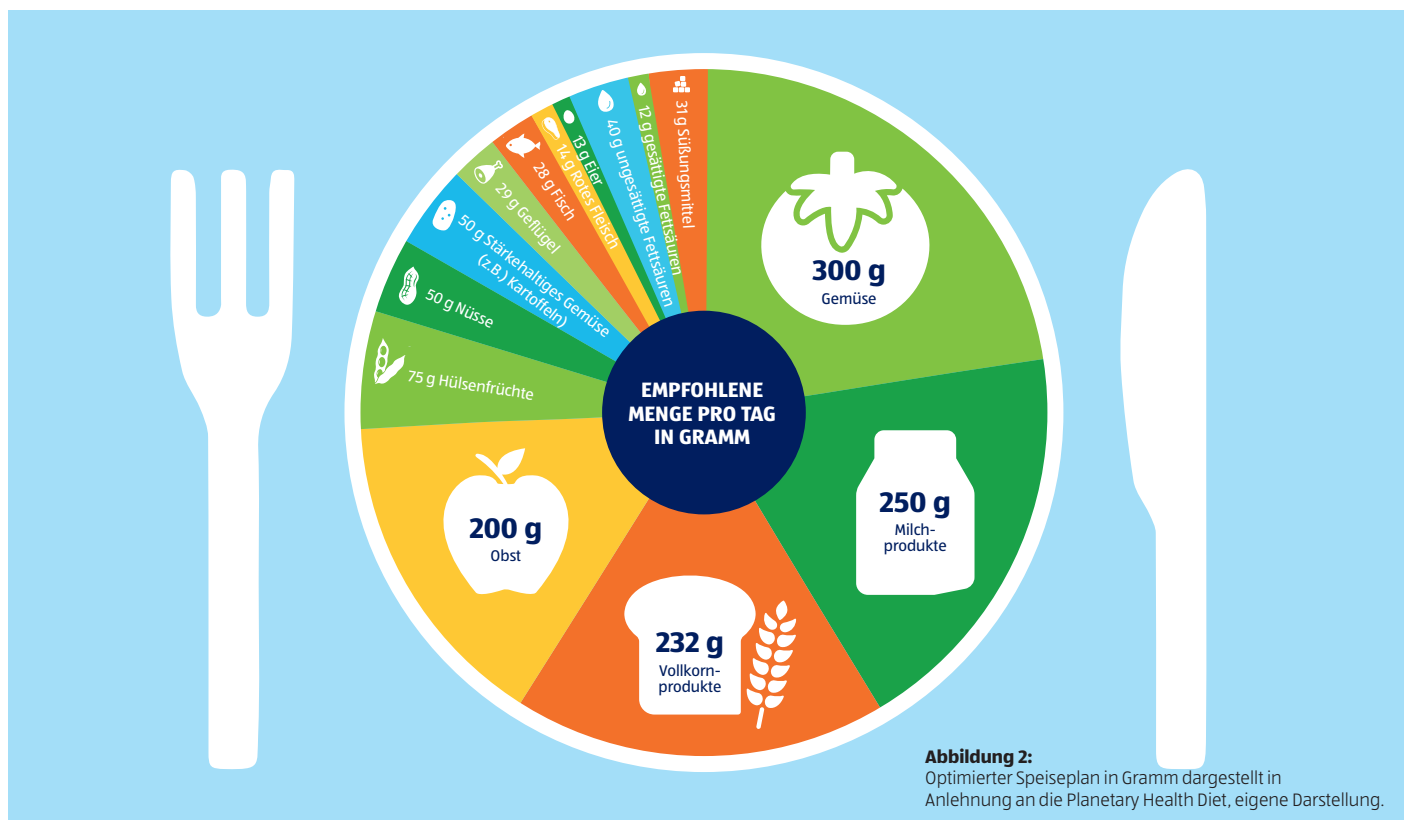


Abbildung 2: Optimierter Speiseplan in Gramm dargestellt in Anlehnung an die Planetary Health Diet, eigene Darstellung.

„Ernährungsabhängige Erkrankungen machen laut OECD bereits 8 % der gesamten Gesundheitsausgaben aus. Durch eine sog. „plant based diet“, definiert durch drastische Reduktion des Fleischkonsums und Erhöhung des Anteils an pflanzlichen Produkten lassen sich nicht nur Erkrankungen, wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen und manche Krebsformen deutlich verringern, sondern auch Treibhausgas-Emissionen massiv einbremsen. Eine Änderung der Ernährung in diese Richtung ist nicht nur schmackhaft und, fördert die Kreativität, sondern, trägt auch zum Wohlbefinden bei. Wenn wir dadurch die Gesundheit fördern und die Natur schützen, dann sollten wir das mit vollem Einsatz auch tun.“

Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Ernährungsmediziner (Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin)



²EAT-Lancet Commission Report

³WWF AT, n.a.

⁴WHO Healthy Diet, 2020

⁵LMIV: Artikel 32, Absatz 5; CL2011R1169DE0030010.0001_cp 1.1 (europa.eu)



1.1 Salz- und Zuckerreduktion



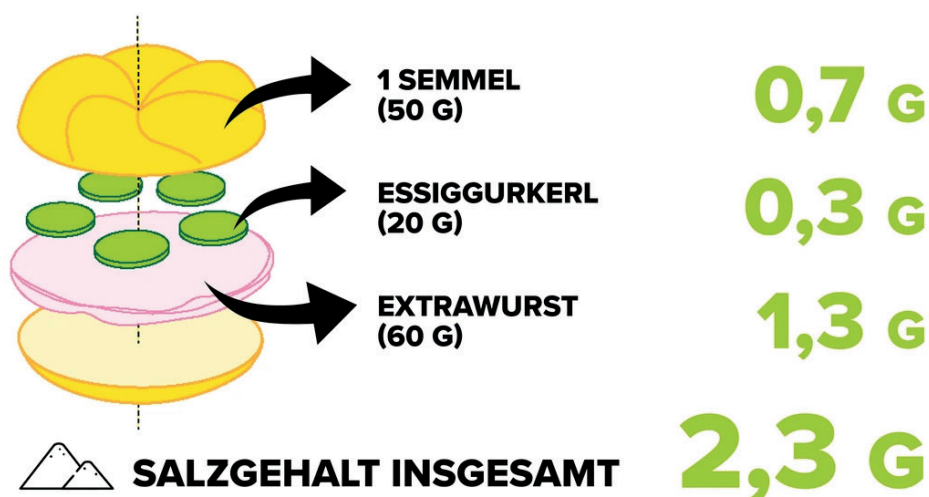
Eine Vielzahl an Lebensmitteln enthalten große Mengen an Salz und Zucker, welche gesundheitliche Probleme verursachen können. Eine Reduzierung der Salzzufuhr kann sich positiv auf den Blutdruck auswirken. Dies trägt in weiterer Folge zur Reduzierung des Risikos für Schlaganfall und Herzerkrankungen bei.⁶ Die World Health Organisation (WHO) empfiehlt den Zuckerkonsum auf max. 50 Gramm pro Tag zu beschränken (entspricht 5 - max. 10 Teelöffel am Tag). Weiters wird empfohlen weniger als 5 Gramm Salz pro Tag zu sich zu nehmen (diese Werte beziehen sich auf eine durchschnittliche erwachsene Person mit einer Kalorienzufuhr von 2000 kcal/Tag).⁷

Laut des Österreichischen Ernährungsberichtes 2017 nehmen Österreicherinnen und Österreicher täglich 6 bis 7 Gramm Salz zu sich, wobei anzunehmen ist, dass dieser Wert, aufgrund des Verzehrs verarbeiteter Lebensmittel noch deutlich höher ist.⁸ Bei Zucker liegt der Konsum in Österreich bei 91 Gramm pro Tag.⁹

Oft verstecken sich Salz und Zucker in Lebensmitteln, von denen wir es gar nicht erwarten würden:



WIE VIEL SALZ STECKT IN EINER WURSTSEMMELE?



Infografik © Land schafft Leben 2021

Quelle: Elmadfa et al. (2020): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle (berechnet durch Natrium x 2,54); Produktverpackungen; Pro Tag sollten max. 6 g Salz aufgenommen werden.

Abbildung 3: Darstellung des Salzgehalts anhand einer Wurstsemmele, Quelle Land schafft Leben.

⁶Gesundheitliche Wirkung von Salz | Land schafft Leben

⁷WHO Healthy Diet, 2020

⁸Österreichischer Ernährungsbericht 2017 (sozialministerium.at)

⁹Gesundheit | Zucker | Land schafft Leben



1.1 Salz- und Zuckerreduktion

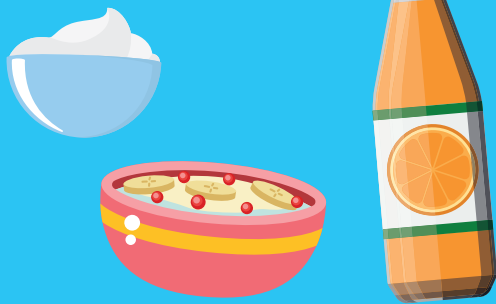


HOFER FAKTEN

Gemeinsam mit Expertinnen und Experten und unseren Lieferanten arbeiten wir schon seit 2017 an der Salz- und Zuckerreduktion in unseren Eigenmarkenprodukten. Den Fokus setzen wir hier insbesondere auf Produktgruppen, die üblicherweise besonders viel verstecktes Salz und versteckten Zucker enthalten.

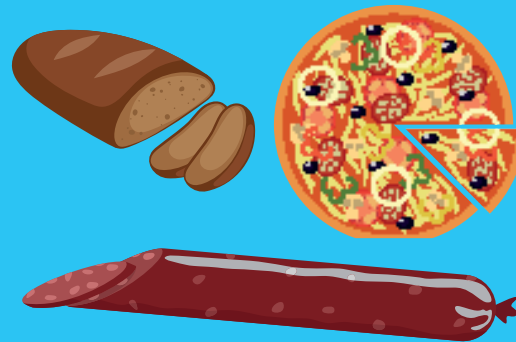
ZUCKER

- ✓ Frühstückscerealien
- ✓ Erfrischungsgetränke
- ✓ gesüßte Milchprodukte



SALZ

- ✓ Tiefkühl-Fertiggerichte
- ✓ Wurstwaren
- ✓ Verpackte Backwaren



UNSERE ZIELE

- Definition und Umsetzung von Zucker-Grenzwerten für die Warengruppen Frühstückscerealien, Erfrischungsgetränke, gesüßte Milchprodukte bis 2026.
- Definition und Umsetzung von Salz-Grenzwerten für die Warengruppen Tiefkühl-Fertiggerichte, Wurstwaren, verpackte Backwaren bis 2026.



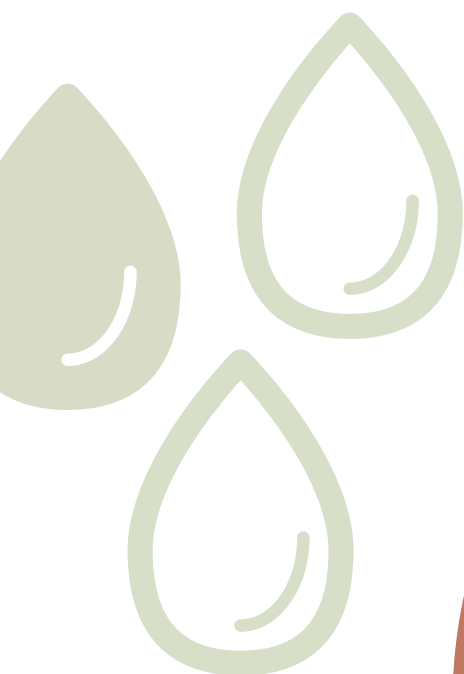
1.2 Fette und Öle



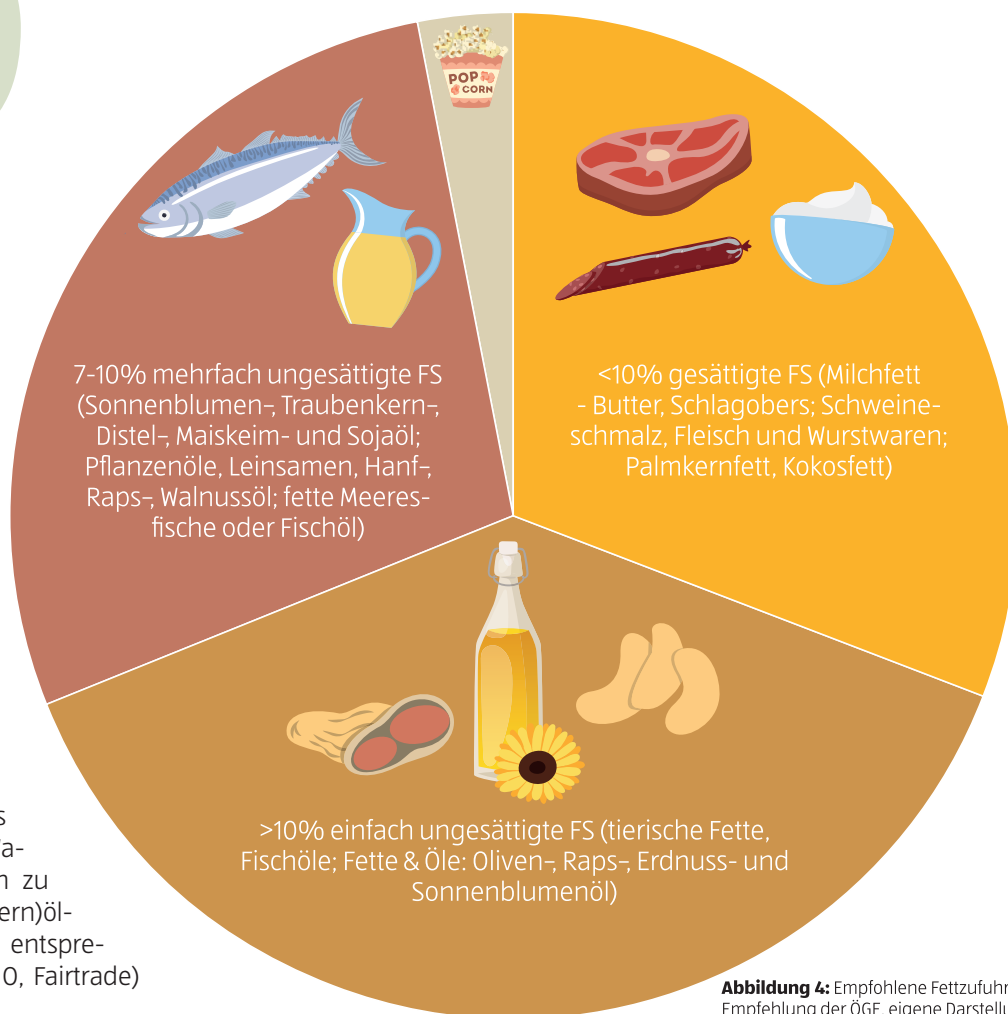
Für eine ausgewogene Ernährung ist es wichtig, einerseits auf die Art und andererseits auf die Menge der verzehrten Fette zu achten. Generell ist zu beachten, dass weniger als ein Drittel der zugeführten Energie aus Fetten bestehen soll. Das Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fettsäuren soll hier 1:2 entsprechen.

Gemessen an der Gesamtenergiezufuhr empfiehlt die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) eine tägliche Zufuhr von 7 - 10 % an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (beispielsweise in Form von Leinöl und fettreichem Seefisch) sowie eine

Zufuhr von mehr als 10 % einfach ungesättigter Fettsäuren (in Form von Nüssen, Olivenöl und Samen). Dies ist gut in Abbildung 4 zu erkennen. Gesättigte Fettsäuren, welche in fetten Fleisch- und Fleischerzeugnissen sowie in Butter, Schlagobers und Vollfettkäse vorhanden sind, sollen nur in geringen Mengen (weniger als 10 %) verzehrt werden. Transfettsäuren, die bei der Fetthärtung, beim Frittieren und durch Hitze entstehen, sollen nur in ganz geringen Mengen zu sich genommen werden.¹⁰



<1% Transfettsäuren (Backwaren, Fertigteige, Fast Food, Snacks, Knabberien und Mikrowellenpopcorn, süße Brotaufstriche)



Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfiehlt täglich etwa 10 g Pflanzenöl zu sich zu nehmen, dies entspricht etwa einem Esslöffel. Außerdem werden weitere 20-25 g Nüsse bzw. Samen empfohlen, das etwa 2 Esslöffel entspricht. Weiters empfiehlt die ÖGE fettreiche Waren, wie Süß- und Backwaren zu vermeiden, sowie bei palm(kern)ölehaltigen Produkten auf eine entsprechende Zertifizierung (RSPO, BIO, Fairtrade) zu achten.¹¹

Abbildung 4: Empfohlene Fettzufuhr nach Empfehlung der ÖGE, eigene Darstellung.

¹⁰Homepage ÖGE - Wissenschaft - Nährinhaltsstoffe - Fette

¹¹10 Ernährungsregeln der ÖGE, 2023



1.2 Fette und Öle



PALMÖL

Von Streichfetten über Schokocreme bis hin zu diversen Backwaren: Palm(kern)öl ist aufgrund seiner besonderen Eigenschaften in Hinsicht auf Konsistenz und Haltbarkeit ein wichtiger Rohstoff für eine Vielzahl von Lebensmitteln. Palm(kern)öl wird mittlerweile in allen tropischen Gebieten der Welt kultiviert. Sowohl die Kerne (festes, farbloses Palmkernöl) als auch die Früchte (orangerotes Palmöl) werden für die Produktion von Öl verwendet. Außerdem ist die Ölpalme die ertragreichste Ölpflanze weltweit.¹²

Andererseits ist die Palm(kern)ölproduktion für die Rodung des Regenwaldes in Ländern ohne gesetzlichen Umwelt- und Arbeitsschutz verantwortlich. Einhergehend mit der Zerstörung ganzer Ökosysteme und einem starken Rückgang der Artenvielfalt.¹³



HOFER FAKTEN

Aufgrund des Entwaldungsrisikos setzen wir auf nachhaltig angebautes Palm(kern)öl in unseren Eigenmarkenprodukten und verwenden ausschließlich RSPO-zertifiziertes Palm(kern)öl. Neben unserem Engagement im „Roundtable on Sustainable Palm Oil“ (RSPO) fördern wir ein Kleinbauernprojekt in der Elfenbeinküste, um wichtige Weichen für den Anbau von nachhaltigerem Palmöl zu stellen. Gemeinsam mit unserem Partner, der NGO Solidaridad, haben wir ein Projekt entwickelt, welches sich auf den Schutz natürlicher Regenwälder und auf umweltverträglichere Anbaumethoden konzentriert.

Darüber hinaus verfolgen wir das Ziel, Palmbestandteile in den Eigenmarkenprodukten kontinuierlich zu reduzieren und können bereits einen Großteil unserer Produkte ohne Palm(kern)öl anbieten. Bei all jenen Produkten, bei denen Palmbestandteile nicht auf Anhieb substituiert werden können, haben wir uns das Ziel gesetzt, Schritt für Schritt auf Palmbestandteile zu verzichten. Dabei sollen Palmbestandteile, wo sinnvoll, durch alternative heimische Öle ersetzt werden.

Einige unserer Eigenmarken-Linien sind bereits gänzlich palmölfrei. Dies betrifft vor allem unsere BIO-Marken:

- „Zurück zum Ursprung“-Produkte sind seit der Einführung im Jahr 2006 frei von jeglichen Tropenölen.
- BIO natura-Produkte sind seit Ende 2018 frei von Palmölbestandteilen. Zusätzlich verfolgen wir das Ziel, wo sinnvoll, auf Tropenöle in BIO natura-Produkten zu verzichten.



UNSERE ZIELE

- Im Großteil unserer Eigenmarken wird kein Palmöl, Palmkernöl oder Derivate und Fraktionen aus Palmöl eingesetzt. Wir arbeiten stetig am Ausbau des palmölfreien Eigenmarkensortiments.
- Das gesamte Palm(kern)öl in unseren Eigenmarken stammt ausschließlich aus RSPO zertifizierten Quellen (Mass Balance, Segregation oder Identity Preserved).

¹²WWF Factsheet Palmöl, 2015

¹³WWF DE Nachhaltigkeitsprobleme im Palmölsektor, 2020



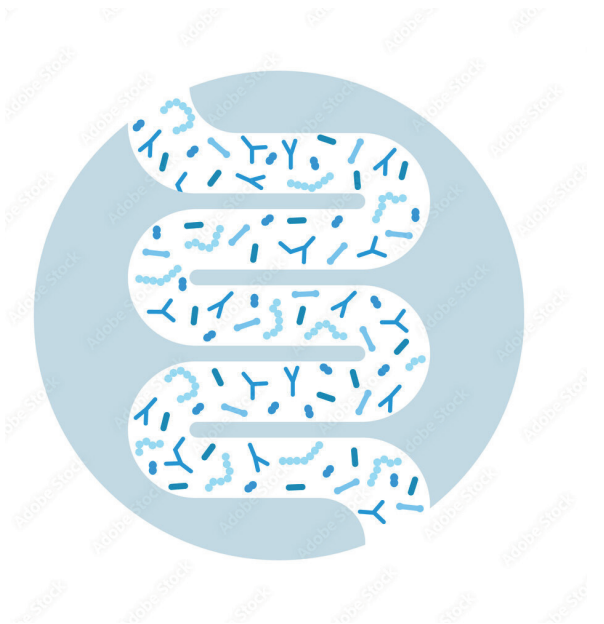
1.3 Ernährung für eine gesunde Darmflora



Der Darm, der weitaus mehr kann als nur Lebensmittel zu verdauen, ist eines der wichtigsten Forschungsfelder unserer Zeit. Die Darmflora, also die Bakterien im Darm, ist für viele gesundheitlich positive Effekte verantwortlich. Der heutige Forschungsstand geht davon aus, dass eine gesunde Darmflora Adipositas, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten vorbeugen und präventiv gegen Krebserkrankungen wirken kann.¹⁴

Laut Österreichischem Ernährungsbericht 2017 ernähren sich viele Österreicherinnen und Österreicher nicht ausgewogen genug. Es sollte mindestens die Hälfte der täglichen Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten zugeführt werden. Ballaststoffe sind empfehlenswerte/hochwertige Kohlehydrate, welche in pflanzlichen Lebensmitteln, wie (Vollkorn-) Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Kartoffeln vorkommen. Ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sowie die Aufnahme von diversen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung. Weiters wirken diese vorbeugend gegenüber Krankheiten, wie Diabetes mellitus und Adipositas aber auch Dickdarmkrebs.¹⁵ In der Regel werden von den Österreicherinnen und Österreichern deutlich weniger als die empfohlenen 30 g/Tag an Ballaststoffen zu sich genommen.¹⁶

Weiters legen diverse Untersuchungen nahe, dass fermentierte Nahrungsmittel einen positiven Effekt auf die Darmflora des Menschen haben. Da allerdings mannigfaltige Ernährungsgewohnheiten Einfluss auf die Darmgesundheit haben, kann eine eindeutig gesundheitsfördernde Wirkung von fermentierten Lebensmitteln (noch) nicht nachgewiesen werden. Im Zuge der Fermentation verwandeln Bakterien und Hefen die Inhaltsstoffe der Lebensmittel und bauen Milch- und Essigsäure sowie Kohlendioxid auf.¹⁷



HOFER FAKTEN

Um unseren Kundinnen und Kunden eine breite Auswahl bestmöglicher Qualität für eine ballaststoffreiche Ernährung zu ermöglichen, bieten wir neben frischem, saisonalem Obst und Gemüse auch Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen sowie verarbeitete Produkte wie Nudeln aus Vollkornmehl oder ballaststoffreiches Brot und Gebäck an. Fermentierte Produkte, wie Joghurt, Essig und Sauerkraut, ergänzen den ballaststoffreichen Speiseplan.



UNSERE ZIELE

- Bis Ende 2024 wird überprüft, inwiefern das Eigenmarkensortiment um fermentierte und ballaststoffreiche Produkte erweitert werden kann.
- Die Ballaststoffgehalte relevanter Produkte werden kontinuierlich gescreent und Rezepturoptimierungen hinsichtlich möglicher Erhöhung durchgeführt.

¹⁴DGE Evidenzbasierte Leitlinien Kohlenhydratzufuhr, 2011

¹⁵Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, 2020

¹⁶Österr. Ernährungsbericht (Sozialministerium), 2017

¹⁷Spektrum.de, 2020



1.4 Unsere Rezepturen



Der Großteil der Lebensmittel, welche wir zu uns nehmen, ist verarbeitet - ob gekocht, gegart, gebraten oder gebacken. Diese Verarbeitungsprozesse und ihre Rezepturen verleihen den Produkten ihre typischen Eigenschaften. Zusatzstoffe sind oft essentiell und haben unterschiedliche Aufgaben, um den Produkten die gewünschte Konsistenz und Sensorik zu verleihen.

HOFER FAKTEN

Transparenz und Verantwortungsbewusstsein bei unseren Rezepturen ist uns ein hohes Anliegen. Wir arbeiten mit der „Clean Label Policy“, die besagt, auf welche Lebensmittelzusatzstoffe (Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, etc.) wir unter Berücksichtigung von Verbrauchererwartungen und der Marktentwicklung verzichten. Deshalb achten wir darauf, dass die Bezeichnungen der Zusatzstoffe klar und verständlich im Zutatenverzeichnis auf unseren Produkten abgebildet sind. Zusätzlich arbeiten wir mit unseren Lieferanten an einer kontinuierlichen Reduktion von den eben genannten Zusatzstoffen und verbessern somit stetig unsere Rezepturen.

FARBSTOFFE:

Wir verwenden keine Farbstoffe, wie z.B. Azo-Farbstoffe, gemäß der Zusatzstoffverordnung.¹⁸

Unsere Produkte werden bevorzugt mit färbenden Lebensmittelzutaten hergestellt. Das bedeutet, dass ein Produkt mit dem Hinweis „ohne Farbstoffe“ dennoch färbende Zutaten enthalten kann.



CUPCAKES

DIE DEKORATIVEN SCHOKOLINSEN WERDEN MIT FÄRBENDEN LEBENSMITTELN STATT MIT FARBSTOFFEN HERGESTELLT.



UNSER ZIEL

Wir arbeiten an der Entwicklung und Umsetzung von Rezeptur-Leitlinien für pflanzenbasierte Alternativen, Tiefkühl-Fertiggerichte und Kinderlebensmittel bis Ende 2026.

¹⁸Lebensmittelzusatzstoffe - AGES



1.5 Nährwertkennzeichnung



Seit 2011 ist in Österreich sowie in allen EU-Ländern die EU-Verbraucherinformationsverordnung in Kraft, wobei allgemeine Kennzeichnungsbestimmungen seit 2014 angewendet werden müssen. Seit 2016 sind die Bestimmungen zur Nährwertkennzeichnung in Kraft.¹⁹ Das bedeutet, dass verpackte Lebensmittel **verpflichtend** mit **Nährwertinformationen gekennzeichnet werden müssen**. Dadurch wird den Kundinnen und Kunden ein Produktvergleich innerhalb einer Produktgruppe ermöglicht.²⁰ Konsumentinnen und Konsumenten brauchen einfache und leicht verständliche Tools, um Lebensmittel gesamthaft hinsichtlich ihres Kalorien-, Fett-, Zucker- und Salzgehalts einschätzen zu können.²¹

HOFER FAKTEN

Die Nährwerttabelle wurde bei uns schon vor Inkrafttreten der EU-Verbraucherinformationsverordnung implementiert. Auf der Rückseite unserer Produkte dient diese als Informationsquelle für unsere Kundinnen und Kunden. Uns ist bewusst, dass diese Informationen oft nicht gut wahrgenommen werden. Um die enthaltenen Nährwerte in unseren Produkten verständlich darzustellen, liegt uns eine aktive Mitarbeit bei der Einführung einer innovativen Kennzeichnung, sehr am Herzen. Wir arbeiten ständig an einer transparenten Lösung für unsere Kundinnen und Kunden im Bereich der Nährwertkennzeichnung und einer Verbesserung und Ausgeglichenheit unserer Produkte, um eine gesunde Ernährung zu ermöglichen.



UNSER ZIEL

Einen Beitrag zur einheitlichen Nährwertkennzeichnung auf EU-Ebene zu leisten.

¹⁹EU-Verbraucherinformationsverordnung, 2011

²⁰Lebensmittelkennzeichnung - KVG (verbrauchergesundheit.gv.at)

²¹Endbericht Ernährungskompetenz, 2023



1.5 Lebensmittel für Kinder



Unsere Kinder sind unsere Zukunft. Die Förderung einer gesunden und nachhaltigen Ernährung ist essenziell, um den steigenden Trend an Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen zu stoppen beziehungsweise umzukehren. Laut dem Österreichischen Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz waren 2018 rund 20 % der Burschen und 14 % der Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren von schwerem Übergewicht betroffen. Sowohl in den Kindergärten und Schulen als auch zu Hause und in der Freizeit ist es wichtig den täglichen Konsum von Obst und Gemüse zu fördern.²²

HOFER FAKTEN

Das Thema Gesundheitsförderung beleuchten wir aus verschiedensten Blickwinkeln, so auch den Aspekt ausgewogener Ernährung im Kindesalter. In der Kindheit wird ein wichtiger Grundstein für eine gesunde Ernährungsweise gelegt. Es ist uns ein Anliegen, dass wir Kinder für einen bewussten Lebensstil sensibilisieren und sie für frische und gesunde Lebensmittel begeistern.



Hierfür haben wir z.B. unsere **Vitaminhelden** Gustav Gurke, Thomas Tomate, Anna Apfel, Paula Paprika und Karo Karotte ins Leben gerufen. Durch eine verspielte Aufmachung soll frisches Obst und Gemüse für Kinder besonders ansprechend sein.



Ein großes Anliegen ist es außerdem, unseren Kleinsten ein breites Angebot an gesunden und nachhaltigen Produkten anzubieten. Deshalb bieten wir bereits seit einigen Jahren eine Vielfalt an Babyprodukten in BIO-Qualität. Bei diesen Produkten wird besonders auf die Bedürfnisse von Kleinkindern geachtet und durch ein vielfältiges Angebot an attraktiven, gesunden Produkten der Grundstein für eine ausgewogene Ernährung gelegt.

Zusammen mit externen Expertinnen und Experten arbeiten wir an neuen Grenzwerten im Bereich Salz und Zucker, in Anlehnung an die Kriterien der WHO. Unser Ziel ist die Verbesserung der Rezepturen unserer Eigenmarkenartikel und somit die Basis für eine gesunde Ernährung für die Kinder von Heute und Morgen zu schaffen.

UNSERE ZIELE

- Für Produkte, die sich aufgrund ihrer Optik oder Verpackung an Kinder richten werden, werden wir bis Ende 2026 sowohl die Verpackungsdesigns als auch die Nährwerte, orientiert an den WHO-Richtlinien bzw. anderer wissenschaftlicher Ernährungsempfehlungen, überprüfen und entsprechend anpassen.*
- Wir setzen uns aktiv für eine bewusste Ernährung ein und fördern gesundheitsbewusstes und nachhaltiges Marketing gegenüber Kindern. Das bedeutet konkret, dass wir uns bei Werbeaktivitäten im Fernsehen, Radio, auf Social Media und dem Flugblatt der Bewerbung einer ausgewogenen Ernährung gegenüber Kinder verpflichten.*

*Ausgenommen davon sind Aktionswaren an Ostern, Weihnachten und Halloween



²²Österreichische Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Mini-Update_TF3_2021-10-07_BMSGPK_lect.pdf



1.6 Pflanzenbasierte Ernährung



Der Verzicht auf Fleisch kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken, sofern auf eine ausgewogene Ernährung geachtet wird.²³ Außerdem hat der Verzicht auf tierische Lebensmittel einen großen Einfluss auf die Umwelt, denn pflanzliche Lebensmittel wirken sich weniger schädlich auf das Klima aus²⁴ und tragen daher zum Schutz des Klimas bei. Aktiver Klimaschutz beginnt schon mit der Umstellung auf einen veganen oder vegetarischen Speiseplan. Die Planetary Health Diet empfiehlt eine Verdopplung des Konsums von pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse sowie die Halbierung des Fleischkonsums.²⁵ Der Trend einer pflanzenbasierten Ernährung ist auch in Österreich stark wahrnehmbar, mit geschätzten 106.000 Veganerinnen und Veganern, 840.000 Vegetarierinnen und Vegetariern sowie 4,6 Millionen Flexetarierinnen und Flexitariern. Ausgehend vom Jahr 2018 ist eine klare Zunahme der Flexitarien zu erkennen.²⁶



„Seit ca. 10 Jahren können wir einen sinkenden Fleischkonsum in Österreich beobachten. Immer mehr Menschen genießen bewusst auch pflanzliche Milch- und Fleischvarianten. HOFER zeigt mit den neuen Zielen in dem Bereich, dass die Wünsche der Kundinnen und Kunden im Vordergrund stehen.“

Felix Hnat, Geschäftsführer (Vegane Gesellschaft Österreich)



HOFER FAKTEN

Unsere abwechslungsreiche Produktpalette an vegan gekennzeichneten Artikeln wächst stetig. Aufgrund der steigenden Relevanz haben wir uns das Ziel gesetzt, bis 2025 unser Angebot an veganen Produkten auf mindestens 800²⁷ Artikelsorten zu vergrößern. Mit unserem vielfältigen Sortiment an pflanzenbasierten Produkten möchten wir unsere Kundinnen und Kunden motivieren, eine pflanzliche Ernährungsweise auszuprobieren.

Bei unseren Lebensmitteln setzen wir schon seit 2013 auf das vegane V-Label, dem Gütesiegel der Europäischen Vegetarier-Union²⁸ und bei unseren Kosmetika und Körperhygieneartikeln auf die Veganblume, dem Gütesiegel der Vegan Society U.K.



²³Vorlage StartClim-Endbericht (wwf.at)

²⁴Zur Klimakrise: Fakten über Ernährung und Klima | Vegane Gesellschaft Österreich

²⁷EAT-Lancet Commission: Eat-Lancet Commission Summary Report 2019

²⁸Österreich - Anzahl der Vegetarier, Veganer und Flexitarien | Statista

²⁹Gezählt werden mit dem V-Label vegan oder der Veganblume gekennzeichnete Produktsorten im Standard-, Aktions- und Saisonsortiment bei HOFER im Zeitraum 01/2025 bis 12/2025.

³⁰In Österreich durch die Vegane Gesellschaft Österreich vertreten



1.6 Pflanzenbasierte Ernährung



Durch die Zunahme der flexitarischen Ernährung³¹ ändern sich auch die Ansprüche an die pflanzlichen Alternativen zu ihren tierischen Pendanten, denn inzwischen wird es immer wichtiger, dass vor allem Geschmack und Aussehen stimmen. Die pflanzlichen Ersatzprodukte sollten nur die notwendigsten Zusatzstoffe enthalten und weiters ist ein ausgewogenes Nährwertprofil, dass sich durch geeignete Zucker-, Salz- und Fettwerte auszeichnet, hier besonders wichtig. Unsere Kundinnen und Kunden sollen mit der Wahl der pflanzlichen Alternative genauso zufrieden sein wie mit unseren tierischen Produkten.



UNSERE ZIELE

- Unser Ziel ist es, unser Angebot an pflanzenbasierten Artikeln bis 2025 auf 800 vegane³² Produktsorten zu erweitern.
- Bis Ende 2023 werden wir für pflanzliche Alternativen Rezeptur-Leitlinien erstellen, die Anforderungen für Nährwertprofile, Zutaten und Zusatzstoffe beinhalten. Diese Anforderungen wollen wir bis Ende 2026 umsetzen.
- Im Jahr 2024 werden wir die neue Eigenmarke „My Vay“ für pflanzliche Alternativprodukte etablieren, um die Transparenz für unsere Kundinnen und Kunden weiter zu erhöhen.

³¹Österreich - Anzahl der Vegetarier, Veganer und Flexitarier | Statista

³²Gezählt werden mit dem V-Label vegan oder der Veganblume gekennzeichnete Produktsorten im Standard-, Aktions- und Saisonsortiment bei HOFER im Zeitraum 01/2025 bis 12/2025.



1.7 BIO-Lebensmittel



Lebensmittelproduktion und Landwirtschaft haben aufgrund hoher Treibhausgasemissionen, sowie hohen Wasser-, Energie- und Flächenverbrauchs einen großen Einfluss auf die Umwelt.³³ Die ökologische Landwirtschaft ist ein Weg, um die Nahrungsproduktion nachhaltiger zu gestalten. Ökologische Landwirtschaft reduziert gleichzeitig mehrere Umweltbelastungen. Sie schont das Klima und die Umwelt, weil auf chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel - gemäß der EU BIO-Verordnung³⁴ - verzichtet wird und fördert Biodiversität und Bodenfruchtbarkeit. Dadurch trägt die ökologische Landwirtschaft wesentlich zur Schonung natürlicher Ressourcen bei.

Zusätzlich speichern gesunde Böden CO₂ und schützen aktiv unser Klima.³⁵ In Sachen Wasserschutz, erhöhte Bodenfruchtbarkeit, verbesserte Biodiversität und Klimaschutz zeigt BIO-Landwirtschaft gegenüber konventioneller Landwirtschaft deutliche Vorteile. Die Tiere werden mit biologischem und gentechnikfreiem Futter gefüttert und verfügen über mehr Auslauf und Stallflächen.³⁶ Seit Jahren steigen in Österreich die ökologischen Nutzflächen³⁷ auf inzwischen 26 %. Auch der Konsum von BIO-Lebensmitteln ist in den vergangenen vier Jahren auf über 10 % angestiegen.³⁸ Von Vorteil für Konsumentinnen und Konsumenten ist, dass durch den Verzehr von BIO-Lebensmitteln weniger Pflanzenschutzmittel aufgenommen werden.³⁹

HOFER FAKTEN

Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden mit unseren Eigenmarken „Zurück zum Ursprung“ und „BIO natura“ ein breites Spektrum an BIO-Produkten im gesamten Lebensmittelsortiment. Mit der stetigen Ausweitung unseres BIO-Sortiments stärken wir die Arten- und Sortenvielfalt der Natur. Uns ist es wichtig, unseren Kundinnen und Kunden einen umweltbewussten Wocheneinkauf zu fairen Preisen anzubieten.

Wir bei HOFER sind uns unserer großen Verantwortung bewusst und unterziehen sämtliche Produkte der Marken „Zurück zum Ursprung“ (seit 2008) und BIO natura (seit 2003) einem lückenlosen BIO-Monitoring. Diese Überprüfung stellt die Einhaltung der konkreten Standards staatlich akkreditierter BIO-Kontrollstellen, von der Herkunft bis zum Regal, sicher und geht über die gesetzlichen Mindestanforderungen hinaus.



Bio, das weiter geht.

„Zurück zum Ursprung“ gilt als eine der beliebtesten HOFER Eigenmarken und wir erweitern das Angebot kontinuierlich. Die Produkte werden aus regionalen, nachhaltig produzierten BIO-Zutaten hergestellt. Dabei werden nur erstklassige Rohstoffe verwendet und auf traditionelle Herstellungsweisen zurückgegriffen.

³³Gesunde & klimafreundliche Ernährung | Gesundheitsportal

³⁴EU BIO-Verordnung, 2018

³⁵BIO Forschung Austria: Klimaschutz | BIO Forschung Austria

³⁶Thünen Institut, 2019

³⁷Statista 2023 Österreich - BIO-Fläche in der Landwirtschaft 2021 | Statista

³⁸BMLFRW 2023: Das BIO-Aktionsprogramm 2023+ (bml.gv.at)

³⁹Ist BIO immer besser? | National Geographic



1.7 BIO-Lebensmittel



TRANSPARENZ UND RÜCKVERFOLGBARKEIT

Einzigartig bei „Zurück zum Ursprung“-Produkten ist die chargengenaue Rückverfolgbarkeit. Jedes einzelne Produkt kann online bis zu den 5.000 Ursprungs-Bäuerinnen und -Bauern zurückverfolgt werden. Alle „Zurück zum Ursprung“-Produkte werden basierend auf 8 Grundwerten hergestellt: Regionalität, Umweltschutz, Gentechnikfreiheit, Tierschutz, Lebensqualität, Transparenz, Fairness gegenüber Bäuerinnen und Bauern, sowie Konsumentinnen und Konsumenten. Die Grundwerte sind im nachhaltigen Prüf Nach!-Standard, der weit über die bestehende EU BIO-Verordnung 2018/848 hinausgeht, festgehalten.

Mit dem Pilotprojekt „Landwirtschaft der Zukunft“ wird eine klimafitte Landwirtschaft entwickelt, die biodiversitätsschonend arbeitet und eine möglichst hohe Widerstandskraft gegen den Klimawandel hat. Mit Hilfe der Modellbetriebe wird eine Transformation der Landwirtschaft angestrebt.



„Indem wir BIO mit Nachhaltigkeit verknüpfen, zeigen wir vor, wie eine Lebensmittelproduktion aussehen kann, die das Klima schützt, Biodiversität fördert, Ressourcen schont, und Regionen stärkt. Da die Produkte obendrein super schmecken, sehr ursprüngliche Rezepturen haben und eine tolle Auswahl für eine ausgewogene Ernährung bieten, sind sie für uns alle ein Gewinn!“

Isabell Riedl, Leitung Nachhaltigkeit (Prüf Nach!)



UNSER ZIEL:

Wir streben eine kontinuierliche Ausweitung unseres BIO-Sortiments an, um somit einen Beitrag zur Ausweitung der ökologischen Landwirtschaft zu leisten.



1.8 Ernährungsbildung



Unter dem Motto „**spenden, helfen, fördern**“ engagieren wir uns in vielen Bereichen und helfen mit langfristigen Partnerschaften oder kurzfristigen Aktionen. Die Förderung eines nachhaltigen Umgangs mit Lebensmitteln sowie einer gesunden und bewussten Lebensweise bei Kindern, Jugendlichen und deren Familien ist Teil unseres gesellschaftlichen Engagements.

GEMÜSEACKERDEMIE

Seit 2023 unterstützt HOFER das Ernährungsbildungsprogramm „GemüseAckerdemie“. Ziel des Programmes ist es, Kinder und Jugendliche für Natur und natürliche Lebensmittel zu begeistern. Gemeinsam mit ihren Lehrkräften und mit professioneller Unterstützung von Acker bauen die Schülerinnen und Schüler selbstständig Gemüse auf einem eigenen Acker an. Sie säen, pflegen und ernten, lernen den Kreislauf der Natur kennen und übernehmen Verantwortung für „ihre“ Gemüsepflanzen.



UNSER ZIEL:

Wir möchten mit langfristigen, sozialen Partnerschaften eine nachhaltige und bewusste Lebensweise fördern und Kinder und Familien unterstützen.

Weitere Förderpartner:



ERNÄHRUNGSSYMPOSIUM

Wir sehen auch die Förderung der Wissenschaft als wichtigen Bestandteil der Ernährungsbildung, daher unterstützen wir als Sponsor den diesjährigen Jubiläumskongress des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin unter dem Motto „Gesund – Nachhaltig – Leistbar“.⁴⁰ Als Lebensmittelhändler ist es uns ein besonderes Anliegen unseren Kundinnen und Kunden eine ausgewogene, umweltbewusste und leistbare Ernährung zu ermöglichen. Als finanzieller Unterstützer können wir bei diesem Kongress einen wissenschaftlichen Diskurs für zukünftige Projekte fördern.



GESUNDE JAUSE IN DEN CARITAS LERNCAFÉS

Die Lerncafés der Caritas sind ein kostenloses Angebot für Schülerinnen und Schüler im Alter von 6 bis 15 Jahren. Neben der gezielten Lernhilfe und einem vielfältigen Freizeitprogramm steht auch die „Gesunde Jause“ auf der Tagesordnung. Bei der gemeinsamen Zubereitung von Speisen aus frischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, wird den Kindern eine gesunde und ausgewogene Ernährung nähergebracht. Wir unterstützen die Caritas Lerncafés seit dem Schuljahr 2022/2023. Durch diese Unterstützung können Lebensmittel für die „Gesunde Jause“ im Rahmen der Lerncafés in den umliegenden HOFER Filialen eingekauft werden.

CARITAS PROJEKT „BALU“

Seit 2016 unterstützen wir die Caritas Initiative „Balu“ für übergewichtige Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung. Durch das Angebot an multiprofessioneller Hilfe in den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung, können wir zu einem bewussten Lebensstil nachhaltig beitragen.



DIAKONIE-PROJEKT „LERNEN MIT LEEREM BAUCH? - GEHT NICHT!“

Immer mehr Kinder in Österreich kommen ohne Frühstück und Jause in die Schule und haben deshalb dadurch Lernschwierigkeiten. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sollte jedoch keine Frage der finanziellen Mittel sein. Daher setzen wir uns dafür ein, dass auch Kinder aus einkommensschwachen Familien täglich mit frischen Lebensmitteln versorgt werden und lernen, wie man sich bewusst ernährt. Gemeinsam mit der Stadt Diakonie Wien ermöglichen wir eine Pausenverpflegung für ausgewählte Schulen, wobei Schülerinnen und Schüler lernen, die gesunde Jause zuzubereiten, sich mit bewusster Ernährung auseinanderzusetzen und dabei soziale Lernprozesse erleben.

DIAKONIE-PROJEKT: WOHNGRUPPE KAYA

Die Wohngruppe KAYA in Linz ist die einzige Wohngruppe in Österreich speziell für junge Menschen ab 12 Jahren bis ca. 25 Jahren, die an Essstörungen leiden. Gemeinsam mit der Diakonie „Zentrum Spattstraße“ sorgen wir für medizinische, therapeutische und sozialpädagogische Unterstützung, um den Betroffenen den Weg aus der Essstörung zu erleichtern.

⁴⁰25 Jahre Jubiläumskongress zum Thema Ernährung: Gesund – Nachhaltig & Leistbar – 20. Oktober 2023 (oeaie.org)



2. Unsere Ziele auf einen Blick



SALZ- & ZUCKERREDUKTION



ZIEL	STATUS	REALISIERUNG
Definition und Umsetzung von Zucker-Grenzwerten für die Warengruppen Frühstückscerealien, Erfrischungsgetränke, gesüßte Milchprodukte bis 2026.	■ □ □	2026
Definition und Umsetzung von Salz-Grenzwerten für die Warengruppen Tiefkühl-Fertiggerichte, Wurstwaren, verpackte Backwaren bis 2026.	■ □ □	2026

ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE DARMFLORA



ZIEL	STATUS	REALISIERUNG
Bis Ende 2024 wird überprüft, inwiefern das Eigenmarken Sortiment um fermentierte und ballaststoffreiche Produkte erweitert wird.	■ □ □	2024
Die Ballaststoffgehalte relevanter Produkte werden kontinuierlich gescreent und Rezepturoptimierungen hinsichtlich möglicher Erhöhung durchgeführt.	∞	fortlaufend

UNSERE REZEPTUREN



ZIEL	STATUS	REALISIERUNG
Wir arbeiten an der Entwicklung und Umsetzung von Rezeptur-Leitlinien für pflanzenbasierte Alternativen.	■ □ □	2026
Wir arbeiten an der Entwicklung und Umsetzung von Rezeptur-Leitlinien für Tiefkühl-Fertiggerichte.	■ □ □	2026
Wir arbeiten an der Entwicklung und Umsetzung von Rezeptur-Leitlinien für Kinderlebensmittel.	■ □ □	2026

NÄHRWERTKENNZEICHNUNG



ZIEL	STATUS	REALISIERUNG
Einen Beitrag zur einheitlichen Nachhaltigkeitskennzeichnung auf EU-Ebene zu leisten.	∞	fortlaufend



2. Unsere Ziele auf einen Blick



LEBENSMITTEL FÜR KINDER



ZIEL	STATUS	REALISIERUNG
Für Produkte, die sich aufgrund ihrer Optik oder Verpackung an Kinder richten werden, werden wir sowohl die Verpackungsdesigns als auch die Nährwerte, orientiert an den WHO-Richtlinien bzw. anderer wissenschaftlicher Ernährungsempfehlungen, überprüfen und entsprechend anpassen.* <small>* Ausgenommen davon sind Aktionswaren an Ostern, Weihnachten und Halloween</small>	■ □ □	2026
Wir setzen uns aktiv für eine bewusste Ernährung ein und fördern gesundheitsbewusstes und nachhaltiges Marketing gegenüber Kindern. Das bedeutet konkret, dass wir uns bei Werbeaktivitäten im Fernsehen, Radio, auf Social Media und dem Flugblatt der Bewerbung einer ausgewogenen Ernährung gegenüber Kindern verpflichten.* <small>* Ausgenommen davon sind Aktionswaren an Ostern, Weihnachten und Halloween</small>	∞	fortlaufend

PFLANZENBASIERTE LEBENSMITTEL



ZIEL	STATUS	REALISIERUNG
Unser Ziel ist es, unser Angebot an pflanzenbasierten Artikeln bis 2025 auf 800 vegane Produktsorten zu erweitern.	■ ■ □	2025
Bis Ende 2023 werden wir für pflanzliche Alternativen Rezeptur-Leitlinien erstellen, die Anforderungen für Nährwertprofile, Zutaten und Zusatzstoffe beinhalten. Diese Anforderungen wollen wir bis Ende 2026 umsetzen.	■ □ □	2026
Bis 2024 werden wir die neue Eigenmarke „MyVay“ für pflanzliche Alternativprodukte etablieren, um die Transparenz für unsere Kundinnen und Kunden weiter zu erhöhen.	■ ■ □	2024

BIO-LEBENSMITTEL



ZIEL	STATUS	REALISIERUNG
Wir wollen eine kontinuierliche Ausweitung unseres BIO-Sortiments, um somit einen Beitrag zur Ausweitung der ökologischen Landwirtschaft zu leisten.	∞	fortlaufend

3. Quellen



BIO FORSCHUNG AUSTRIA

Klimaschutz | Biolandbau schont das Klima

<https://www.bioforschung.at/klimaschutz/>

(Stand: 21.08.2023)

BUNDESMINISTERIUM FÜR LAND- UND FORSTWIRTSCHAFT, REGIONEN UND WASSERWIRTSCHAFT

Das Bio-Aktionsprogramm 2023+

<https://info.bml.gv.at/themen/landwirtschaft/bio-lw/programme/bio-aktionsprogramm.html>

(Stand: 21.08.2023)

BUNDESMINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT, PFLEGE UND KONSUMENTENSCHUTZ

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs - Krankheiten

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/herz-kreislauf-erkrankungen-vorbeugung.html>

(Stand: 21.08.2023)

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs - Kohlenhydrate

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/kohlenhydrate.html>

(Stand: 21.08.2023)

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs - Klima | Ernährung

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/klima-ernaehrung/info.html>

(Stand: 21.08.2023)

Themenfeld 3 der Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie: „Gesunde Entwicklung“, 2021

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheitsstrategie.html>

(Stand: 21.08.2023)

Lebensmittelkennzeichnung - KVG (verbrauchergesundheit.gv.at)

<https://verbrauchergesundheit.gv.at/Lebensmittel/Kennzeichnung/kennz.html>

(Stand: 21.08.2023)

Ernährungskompetenz in Österreich

https://jasmin.goeg.at/2850/1/Enbericht%20Ern%C3%A4hrungskompetenz_bf.pdf

(Stand: 21.08.2023)

DEPARTMENT FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN DER UNIVERSITÄT WIEN

Österreichischer Ernährungsbericht 2017

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=528>

(Stand: 21.08.2023)

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V.

DGE Evidenzbasierte Leitlinien Kohlenhydratzufuhr, 2011

https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/leitlinien/kohlenhydrate/DGE-Leitlinie-KH-ohne-Anhang_Tabellen.pdf

3. Quellen



(Stand: 21.08.2023)

EAT-LANCET COMMISSION

Eat-Lancet Commission Summary Report 2019

https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

(Stand: 21.08.2023)

EUROPÄISCHE UNION

Lebensmittelinformationsverordnung

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169>

(Stand: 21.08.2023)

Verbraucherinformationsverordnung

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=EN>

(Stand: 21.08.2023)

BIO-Verordnung

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=CELEX:32018R0848>

(Stand: 21.08.2023)

FOODWATCH ÖSTERREICH

Nutri-Score: Fragen & Antworten

<https://www.foodwatch.org/at/informieren/lebensmittelampel-nutri-score/nutri-score-fragen-antworten>

(Stand: 21.08.2023)

HOFER

Nachhaltigkeitsinitiative - Engagement für die Umwelt

<https://www.hofer.at/de/heute-fuer-morgen.html>

(Stand: 21.08.2023)

JOHANN HEINRICH VON THÜNEN-INSTITUT

Leistungen des ökologischen Landbaus für Umwelt und Gesellschaft

https://www.thuenen.de/media/publikationen/thuenen-report/Thuenen_Report_65.pdf

(Stand: 21.08.2023)

LAND SCHAFFT LEBEN

Gesundheit | Zucker

<https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/zucker/gesundheit>

(Stand: 21.08.2023)

Gesundheit | Salz

<https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/salz/gesundheit>

(Stand: 21.08.2023)

NATIONAL GEOGRAPHIC

Umwelt | Ist Bio immer besser?

<https://www.nationalgeographic.de/umwelt/2022/05/ist-bio-immer-besser>

3. Quellen



(Stand: 21.08.2023)

ÖSTERREICHISCHE AGENTUR FÜR GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNGSSICHERHEIT GMBH (AGES)

Die Österreichische Ernährungspyramide

<https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/die-oesterreichische-ernaehrungspyramide>

(Stand: 21.08.2023)

WHO Zucker Empfehlungen

<https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/who-zucker-empfehlungen>

(Stand: 21.08.2023)

Zusatzstoffe

<https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/lebensmittelinformationen/zusatzstoffe>

(Stand: 21.08.2023)

Online Tool (lebensmittellupe.at)

<https://www.lebensmittellupe.at/online-tool>

(Stand: 21.08.2023)

ÖSTERREICHISCHES AKADEMISCHES INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN (ÖAIE)

Ernährung: Gesund – Nachhaltig & Leistbar

<https://kongress2023.oeaie.org/>

(Stand: 21.08.2023)

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG

DGE e. V – Evidenzbasierte Leitlinie zur Fettzufuhr

<https://www.oege.at/aktuellesauswissenschaftundforschung/dge-e-v-evidenzbasierte-leitlinie-zur-fettzufuhr/>

(Stand: 21.08.2023)

Fette

<https://www.oege.at/wissenschaft/nahrungsinhaltstoffe-fette/>

(Stand: 21.08.2023)

10 Ernährungsregeln der ÖGE, 2023

<https://www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege/#menge-portion>

(Stand: 21.08.2023)

SPEKTRUM.DE

Gesunde Ernährung: 9000 Jahre Training fürs Immunsystem

<https://www.spektrum.de/news/fermentieren-fuer-die-darmgesundheit/1796621>

(Stand: 21.08.2023)

STATISTA

Geschätzte Anzahl der Vegetarier, Veganer und Flexitarier in Österreich im Jahr 2021

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/709815/umfrage/anzahl-der-vegetarier-veganer-und-flexitarier-in-oesterreich>

3. Quellen



(Stand: 21.08.2023)

Ökologische Nutzfläche in der Landwirtschaft in Österreich von 2000 bis 2021

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/473140/umfrage/bio-flaeche-in-der-landwirtschaft-in-oesterreich>

(Stand: 21.08.2023)

VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

Zur Klimakrise: Fakten über Ernährung und Klima

<https://www.vegan.at/klimakrise-fakten>

(Stand: 21.08.2023)

World Health Organisation

WHO Healthy Diet, 2020

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

(Stand: 21.08.2023)

WWF DEUTSCHLAND

Nachhaltigkeitsprobleme im Palmölsektor, 2020

<https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/palmoel/nachhaltigkeitsprobleme-beim-palmoelanbau>

(Stand: 21.08.2023)

WWF ÖSTERREICH

Ernährungspyramide 2.0 2023

<https://www.wwf.at/artikel/ernaehrungspyramide/>

(Stand: 21.08.2023)

Factsheed Palmöl, 2015

https://www.wwf.at/wp-content/cms_documents/palmoel_factsheet_2015.pdf

(Stand: 21.08.2023)

Vorlage StartClim-Endbericht

https://www.wwf.at/wp-content/cms_documents/studie_schatzler-lindenthal.pdf

(Stand: 21.08.2023)



Da bin ich mir sicher.



Impressum

Herausgeber:

HOFER KG

Unternehmensgruppe ALDI SÜD

Hofer Straße 1, 4642 Sattledt

Copyright Fotos:

© ÖAIE – Foto: citronenrot.at (Seite 4)

© VEGAN.AT Dani Deml (Seite 13)

© Werner Lampert Beratungsges.m.b.H (Seite 16)

Stand: Oktober 2023