Lebt Österreich ungesund?

Wenn man sich über die Ernährungssituation der Österreicher Gedanken macht, sollte man wissen, dass nur 73% aller Kinder normalgewichtig sind. Jedes vierte Kind - vor allem Buben - ist aber übergewichtig oder sogar adipös. Dagegen sind Mädchen eher in Gefahr wegen der gängigen Schönheitsideale zu hungern und ins Untergewicht abzurutschen. Natürlich sollten wir die Eltern mehr auf gesunde Ernährung, aber auch auf mehr Bewegung achten. Leider geben aber die Erwachsenen oft ein schlechtes Beispiel für Jugendliche ab. So ist erwiesen, dass sich durchschnittliche Österreicher mit 36% Fett und fast 10% Zucker Zufuhr nicht ausgewogen ernährt. Nebenbei erwähnt, beweisen die drei Prozent Alkoholkonsum, dass wir mit legalen Drogen sehr verantwortungslos umgehen. Es wäre daher besser statt Backhändel, Schnitzel, Schweinsbraten, Mehlspeisen und Bier viel mehr gesunde Lebensmittel zu sich zu nehmen. Ein ähnliches Bild zeigt sich auch bei der älteren Generation, denn die Senioren und Seniorinnen essen bei Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Getreide und Milchprodukten weit weniger als die Hälfte der jeweils empfohlenen Mengen. Dafür wird Fleisch und Wurst im Übermaß genossen.

Zusammenfassend ergibt sich also ein höchst ernüchterndes Bild: Der durchschnittliche Österreicher ernährt sich nicht gesund. Das kann doch nur zu unterschiedlichen Krankheiten, vor allem Herz- und Kreislauferkrankungen, aber auch Stoffwechselstörungen, Verdauungsproblemen, usw. führen. Wenn man bedenkt, dass alle diese Krankheiten behandelt werden müssen und die Leistungsfähigkeit der Menschen verschlechtern beziehungsweise sogar die Sterberate erhöhen, muss es uns ein Anliegen sein zükunftlich auf gesundere Ernährung zu achten. Daher statt Fastfood, lieber Obst und selbstgemachtes Gemüse.