

Linz, 20. November 2023

PRESSEMITTEILUNG

Studie zeigt: Wahrnehmung von Nachhaltigkeit und Gesundheit von Lebensmitteln hängt eng zusammen

Viele Menschen wollen sich gesund ernähren, legen aber auch auf Nachhaltigkeit der Lebensmittel wert. Intuitiv wird dabei gesund oft mit nachhaltig gleichgesetzt. Eine Studie von Wissenschaftlerinnen der Johannes Kepler Universität Linz, Universität Konstanz und der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg hat untersucht, ob diese Wahrnehmung der Realität entspricht.

Eine neue internationale Forschungsstudie zeigt: Konsument*innen stellen überwiegend einen klaren Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen Nachhaltigkeit und der Gesundheit von Lebensmitteln und Mahlzeiten her. *„Wir haben untersucht, ob diese verbreitete Vorstellung, dass gesunde Mahlzeiten auch nachhaltig sind, stark variiert. Und ob sich diese Vorstellung ändert, je nachdem, wie hoch die tatsächliche Übereinstimmung von Gesundheit und Nachhaltigkeit der Mahlzeiten ist. Außerdem haben wir erforscht, ob die Art der Mahlzeit, z.B. vegane Lebensmittel, diesen vermuteten Zusammenhang beeinflusst“*, erklärt die Leiterin der JKU Abteilung für Gesundheitspsychologie Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ **Gudrun Sproesser**.

In der Studie schätzten insgesamt 5.021 Kund*innen einer öffentlichen Kantine die Nachhaltigkeit und die Gesundheit von 29 verschiedenen Essenoptionen ein. Zusätzlich wurden genaue Werte für Umweltverträglichkeit und Gesundheit ermittelt, indem die exakten Rezepturen der Mahlzeiten mit einem speziellen Algorithmus analysiert wurden. Die Ergebnisse zeigten klar: Die Teilnehmenden stellten einen erheblichen Zusammenhang zwischen Nachhaltigkeit und der Gesundheit her, hielten also gesunde Lebensmittel automatisch auch für nachhaltig. *„Interessanterweise stand diese Wahrnehmung jedoch in keinem Zusammenhang mit der tatsächlichen Übereinstimmung zwischen den Umweltverträglichkeits- und Gesundheitswerten der*

Mahlzeiten“, zeigt Sproesser auf. Denn: Auch vitaminreiche Kost kann mit umweltschädlichen Methoden erzeugt werden und umgekehrt kann nachhaltige Kost ungesund sein.

Die Forscherinnen fanden auch heraus, dass die Wahrnehmung "gesund = nachhaltig" nicht von anderen Merkmalen der Mahlzeiten (z.B. veganer Inhalt) oder individuellen Merkmalen (z.B. Geschlecht der Konsument*innen, Ernährungsstil) beeinflusst wurde. Jedoch war der Zusammenhang zwischen geschätzter Nachhaltigkeit und Gesundheit bei älteren Teilnehmer*innen höher als bei jüngeren, die diesen Zusammenhang etwas weniger deutlich herstellten.

„Das Ergebnis zeigt klar, dass wir Verbraucher*innen sowohl über die Nachhaltigkeit als auch über die Gesundheit von Lebensmitteln aufklären müssen“, fordert die JKU Psychologin. Sinnvoll seien etwa Nachhaltigkeitssiegel für Lebensmittel. So könnten Konsument*innen künftig fundierte Entscheidungen über ihre Ernährung treffen und zugleich zum Umweltschutz beitragen.

Zum Paper: [The “healthy = sustainable” heuristic: Do meal or individual characteristics affect the association between perceived sustainability and healthiness of meals? | PLOS Sustainability and Transformation](#)

Rückfragen: Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Gudrun Sproesser
Abteilung für Gesundheitspsychologie
Tel.: 0732 2468 7511
E-Mail: gudrun.sproesser@jku.at