

Gesunde Ernährung

Semesterarbeit 2019/20



Schroeder Laurent 4c6
Herr Obertin

Inhaltsverzeichnis

Warum habe ich dieses Thema ausgewählt?	3
Grundlegendes Wissen	4
Definitionen	4
Die Ernährungspyramide	7
Sekundäre Pflanzenstoffe	8
Carotinoide	8
Flavonoide	9
Phenolsäuren	10
Saponine	10
Sulfide	11
Mögliche Krankheiten	12
Fleischlose Ernährungsphilosophien	16
Vegetarismus	16
Veganismus	21
Fruganismus	22
Mediterrane Ernährung	23
Paleo Ernährung	25
Anthroposophische Ernährung	27
Freeganismus	30
Praktischer Teil: Eine Woche vegetarisch ernähren	32
Schlussfolgerung	33
Quellenverzeichnis	35

Warum habe ich dieses Thema ausgewählt?

Ich habe dieses Thema ausgewählt, da ich zum einen sehr am Kochen interessiert bin und zum anderen weil ich mehr über dieses Thema wissen wollte. Außerdem beschäftigt mich dieses Thema schon seit einer geraumen Zeit, ich war aber bis jetzt noch nicht motiviert genug um etwas Genaueres über das Thema zu recherchieren. Wie bin ich auf das Thema gekommen? In den letzten Sommerferien machte ich mir schon Gedanken über was ich schreiben soll. Nach meiner Reise nach Portugal fiel mir dann dieses interessante Thema ein.

Ich werde euch über folgende Themen berichten: Am Anfang definiere ich die gesunde, normale und ungesunde Ernährung. Anschließend erläutere ich was man bei einer gesunden Ernährung beachten sollte, also auch auf was man verzichten sollte. Zudem erkläre ich euch noch das Prinzip der Ernährungspyramide. Ich erkläre dann auch noch was sekundäre Pflanzenstoffe sind. Zudem beschreibe ich euch die Krankheiten die man durch eine gesunde Ernährung verhindern kann aber auch diese die man durch eine falsche Ernährung bekommen kann.

Im nächsten Kapitel gehe ich dann auf die verschiedenen Typen des Vegetarismus ein. Ich erkläre den Unterschied zwischen Vegetariern, Veganern und Freeganern.

Das folgende Kapitel befasst sich mit verschiedenen anderen gesunden Ernährungsformen. Dazu gehören die mediterrane Ernährung, die Paleo und die Anthroposophische Ernährung sowie der Freeganismus.

Anschließend beantworte ich mir selbst noch diese folgende Fragen:

Warum liegt die vegetarische beziehungsweise gesunde Ernährung im Trend?

Ist die gesunde Ernährung besser für den Klimawandel als die normale Ernährung?

Zum Schluss berichte ich euch noch etwas über mein Selbstexperiment, dieses lautet: Eine Woche lang vegetarisch ernähren.

Grundlegendes Wissen

Definitionen

DEFINITION GESUNDE ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung wird oft mit einer ausgewogenen Ernährung verglichen. Der Spruch „man ist, was man isst“ stimmt in einer gewisser Weise. Eine ausgewogene Ernährung ist eine sehr vielfältige Ernährung und sie beinhaltet mindestens die 5 Haupt Lebensmittelgruppen. Diese lauten folgendermaßen: Obst und Gemüse, Kohlenhydrat reiche Lebensmittel, Proteine in einer anderen Form wie Milch, Milchprodukte und wenig Fett und wenig Zucker. Es ist zudem auch wichtig, dass man nicht die gleichen Mengen von allen Gruppen verzehrt. Der Körper braucht zum Beispiel nicht viel Fett aber deswegen benötigt er viel Obst und Gemüse.



DEFINITION NORMALE ERNÄHRUNG

Jeder Mensch empfindet das Wort normal anders. Zudem ist normales Essen immer schwieriger zu definieren, denn es wurde noch nie soviel über Ernährung diskutiert wie heute. Immer mehr Menschen verzichten zum Beispiel auf Obst oder Gemüse und ernähren sich ausschließlich aus ungesundem Essen wie Fast Food. Viele Menschen essen zu viel von allem, dies liegt aber auch daran dass wir ein Überangebot an Produkten haben. Laut einer Studie der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ernähren sich 63% der Deutschen normal, dies bedeutet aber nur dass sie nicht fettleibig oder unterernährt sind.

6.4 Verbrauch an ausgewählten Nahrungs- und Genussmitteln

6.4.1 Pflanzliche Erzeugnisse

	2000/01	2014/15	2015/16	2016/17 ¹
kg je Einwohner/-in und Jahr				
Getreide einschl. Körnermais (in Mehlwert) ..	76,0	77,7	79,0	82,6
Weizen (in Mehlwert)	58,7	63,8	65,0	69,0
Roggen (in Mehlwert)	9,6	7,7	7,6	7,2
Erzeugnisse aus sonstigem Getreide ¹²	7,7	6,2	6,4	6,4
Reis (als geschälter Reis)	3,7	5,3	5,1	5,6
Hülsenfrüchte	1,2	0,9	1,1	1,3
Kartoffeln (Frischgewicht)	70,0	58,0	56,8	57,9
Kartoffelstärke	0,8	13,7	10,7	12,6
Zucker (Weißzuckerwert)	35,3	35,4	34,0	33,8
Honig	1,1	1,0	1,1	1,0
Kakaomasse	2,6	3,2	3,0	2,7
Markobstbau ¹³	75,2	66,3	65,7	65,1
Zitrusfrüchte (Frischgewicht) ^{13/14}	40,1	35,6	36,5	28,9
Schalenfrüchte ^{13/14}	3,9	4,7	4,7	4,9
Trockenobst ^{13/14}	1,4	1,4	1,4	1,4
Gemüse (Frischgewicht) ^{13/15}	94,0	100,4	98,6	99,6

Bevölkerung zum Stichtag 31.12. – Teilweise revidierte Angaben.

1 Vorläufiges Ergebnis.

2 Einschl. Glukose und Isoglukose auf Getreidegrundlage.

3 Einschl. verarbeiteter Ware und nicht abgesetzter Mengen.

4 Ab 2009/10 Berechnungszeitraum Juli bis Juni.

5 Ab 2009/10 ohne Selbstversorger/-innen.

Quellen: Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e.V., Bund Deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer e.V.

6.4.2 Tierische Erzeugnisse, Öle und Fette

	2001	2015	2016	2017 ¹
kg je Einwohner/-in und Jahr				
Fleisch und Fleischerzeugnisse ¹²	87,9	89,4	88,8	87,8
Rindfleisch, Kalbfleisch	9,9	13,9	14,2	14,6
Schweinefleisch	54,0	52,5	50,9	49,7
Schaf- und Ziegenfleisch	1,1	0,9	0,9	0,9
Pferdefleisch	0,1	0,0	0,0	0,0
Innereien	3,0	0,6	0,5	0,5
Geflügelfleisch	18,2	20,1	20,8	20,9
Sonstiges Fleisch (Wild, Kaninchen)	1,6	1,4	1,4	1,1
Fische und Fischerzeugnisse (Fanggewicht)	15,3	13,5	14,4	13,5
Frischmilcherzeugnisse ¹³	81,7	90,8	90,6	89,9
dar. Sauermilch und Milchmodgetränke ..	26,1	30,1	30,0	30,0
Sahne ¹⁴	6,5	5,8	6,0	5,8
Kondensmilch (Produktgewicht) ¹⁵	5,4	2,0	1,7	1,6
Käse einschl. Schmelzkäse (Produktgewicht) ..	21,5	24,6	25,0	24,1
dar. Frischkäse einschl. Speisequark	8,6	8,1	7,8	7,0
Butter (Produktgewicht)	6,7	6,0	6,0	5,8
Pflanzliche Fette (Reinfett)	16,9	17,1	18,7	18,5
darunter:				
Margarine	6,5	3,0	2,7	2,7
Speisefette	0,9	–	–	–
Speiseöle	11,3	14,0	16,0	15,8

St je Einwohner/-in und Jahr

Eier, auch verarbeitet	223,0	228,0	231,0	230,0
------------------------------	-------	-------	-------	-------

Bevölkerung zum Stichtag 30.6. – Teilweise revidierte Angaben.

1 Vorläufiges Ergebnis.

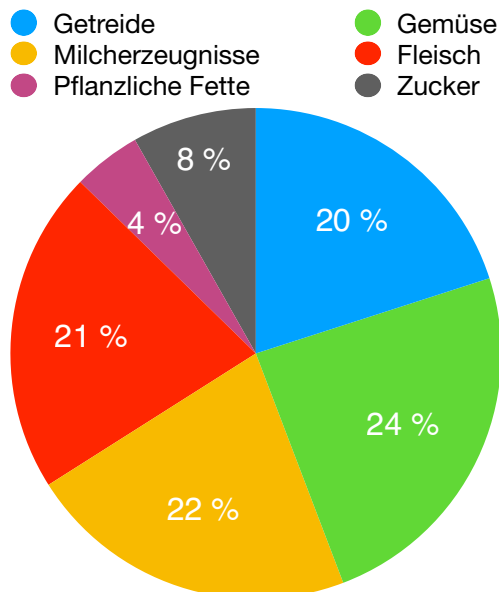
2 Schlachtgewicht (Nahrungsverbrauch, Futter, industrielle Verwertung, Verluste).

3 Einschl. Sauermilch- und Milchmodgetränken sowie Eigenverbrauch und Direktverkauf der landwirtschaftlichen Betriebe.

4 Ohne Sauermilch-, Kefir-, Joghurt-, Milchmodgetränke und Milchmodgetränke aus Sahne hergestellt.

5 Ab 2006 geänderte Berechnungsmethodik, Vergleichbarkeit eingeschränkt.

Quellen: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung



Auf diesem Diagramm sieht man wie sich der Durchschnittliche Deutsche ernährt. Wie man auf dem Diagramm gut erkennen kann, isst der Deutsche fast genauso viel Fleisch wie Getreide, Milchprodukte und Gemüse. Er ernährt sich kaum aus pflanzlichen Fetten dafür isst er aber umso mehr Zucker.

DEFINITION FALSCHER ERNÄHRUNG

Eine falsche Ernährung auch noch ungesunde oder Fehlernährung genannt definiert sich durch einen zu geringen Verzehr von Gemüse, Obst, Vollkorn, Ballaststoffe, Nüsse, Milch, Samen, Calcium und gesunde Fettsäuren und einen zu hohen Verzehr von rotem Fleisch, Wurstwaren, zuckerhaltigen Getränken, Salz und ungesunden Fettsäuren. Seit 1990 hat sich der Zustand der Welternährung deutlich verändert. Jedoch gibt es noch immer Krisenregionen, vor allem in Afrika wo es zu wenig Essen gibt und wo manche Kinder aber auch viele Erwachsene an Unterernährung sterben.

Immer mehr Menschen ernähren sich ungesund die 3 Hauptgründe dafür sind:

- Fertigprodukte:

Die Auswahl an Fertigprodukten ist heutzutage sehr groß. Das liegt daran, dass immer mehr Menschen keine Lust haben sich selber etwas leckeres zu kochen aber auch weil es praktischer und zeitgünstiger ist. Leider sind viele Fertigprodukte aus billigen Rohstoffen hergestellt und enthalten oft übermäßig viel Fett, Zucker oder chemische Zusatzstoffe (wie Geschmacksverstärker, Farbstoffe oder Stoffe die die Haltbarkeit vergrößern). Bei Fertiggerichten aus dem Tiefkühlregal sollte man vor allem auf die Zutatenliste achten. Auf dieser entdeckt man die Geschmacksverstärker oder den hohen Zucker- Fettanteil.

Aber nicht alle Tiefkühlprodukte sind ungesund zum Beispiel ist das Tiefkühlgemüse eine gesunde Alternative zur der Tiefkühlpizza.

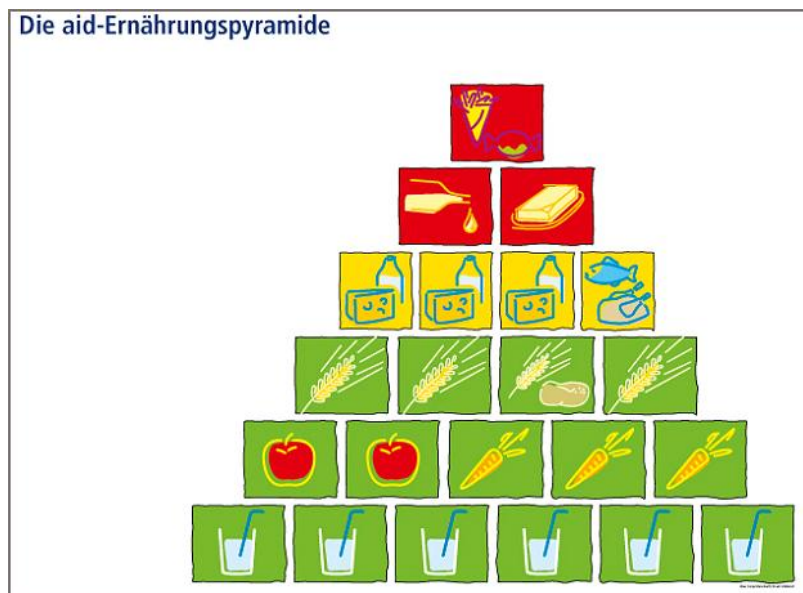
- Unbewusstes und emotionales Essen:

Ein weiteres Problem in unseren heutigen Gesellschaft ist, dass viele Menschen essen um intensive negative Emotionen wie Frust, Ärger, Trauer oder Stress zu kompensieren. Unachtsames Naschen kommt dann noch hinzu: In solchen Situationen wird deutlich öfter zu ungesunden, vitaminarmen und kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln gegriffen (zum Beispiel Süßigkeiten).

- Fehlendes Wissen über eine gesunde Ernährung:

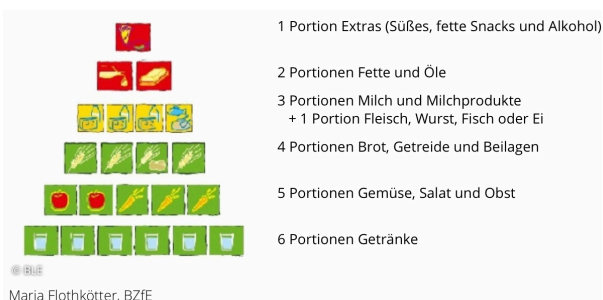
Es existieren außerordentlich viele Theorien und Hinweise darüber, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise auszusehen hat. Des weiteren wird sehr viel Werbung für Fertigprodukte gemacht. Das kann ganz schön Verwirrung stiften. Hinzu kommt, dass heute immer weniger junge Leute von Zuhause erlernen, wie abwechslungsreich und gesund gekocht werden kann. Somit verfügen immer weniger Menschen über das nötige Wissen sich gesund zu ernähren.

Die Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide wurde von der Schwedin Anna Britt Angsäter 1970 erfunden. Sie hat es im Zusammenhang mit der Kooperativa Förbundet vorgestellt. Sie nannte es damals „Gutes gesundes Essen zu günstigen Preisen“. Das Projekt hatte auch Erfolg bei der schwedischen Regierung, diese versuchte sich zuerst von der Pyramide zu distanzieren jedoch kam die Regierung nach ein paar Monaten wieder darauf zurück und entwarf eine eigene Pyramide an die sich die Gesellschaft halten sollte.

Mithilfe der Ernährungspyramide kann man sich durchaus gesund ernähren, sie hat viele Vorteile und wenige Nachteile. Sie ist extrem einfach zu verstehen durch die Ampelfarben (grün, orange und rot) und durch die Unterteilung der Portionsbausteine bietet das Modell eine klare Orientierung für den Alltag. Ihr größter Vorteil ist dabei ihre Vielseitigkeit. Jeder Baustein steht für eine Portion und das Maß für eine Portion kann die eigene Hand sein. Sie ist in 6 Ebenen unterteilt. Die Basis bilden die Getränke, es folgen die pflanzlichen Lebensmittel, also Gemüse und Obst sowie Getreide, diese sollten häufig verzehrt werden. Tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Wurstwaren und Eier sollten gemäßigt verzehrt werden. In Ebene 5 und 6 ist Sparsamkeit angesagt, Öle, Fette, Süßigkeiten, Snacks und Alkohol sollte man nicht jeden Tag essen, beziehungsweise trinken.



Da der Aufbau der Ernährungspyramide einfach zu verstehen ist, eignet sich das Modell auch hervorragend für die Zusammenarbeit mit Kleinkindern und Jugendlichen aber auch als Beratung für Erwachsene.

Außerdem ist das Modell nach dem 6-5-4-3-2-1 Prinzip aufgebaut.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Es wird oft behauptet dass sekundäre Pflanzenstoffe gut für unsere Gesundheit sind. Aber was sind eigentlich diese Stoffe? Wo kommen Sie vor und welche Rolle spielen sie in den Lebensmitteln. Diesen Fragen gehen wir in diesem Kapitel auf den Grund.

Die sekundäre Pflanzenstoffe sind nach ihren chemischen Strukturen und Wirkungsweisen eingeteilt. Sie werden als Carotinoide, Flavonoide, Glucosinolate, Monoterpene, Polyphenole, Phytoöstrogene, Phytosterole, Saponine, Sulfide bezeichnet. Auf der Welt gibt es mehr als 100.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, von denen Schätzungen zu Folge etwa 5.000 bis 10.000 in Lebensmitteln vorkommen.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten. Sie geben den pflanzlichen Lebensmitteln ihre Farbe und ihr Aroma. Andere dienen als Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten oder regulieren den Pflanzenwachstum. In Verbindung mit anderen Lebensmitteln werden ihnen verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. Aber aufgrund mangelnder Datenlage ist es noch unklar inwieweit die isolierten Pflanzenstoffe gesundheitsfördernd sind. Deshalb gibt es bislang auch keine Empfehlungen für die tägliche Zufuhr an Lebensmitteln. So wie bei allem sollte man auch hier auf die Dosis achten. Je nach Ernährungsweise werden mit dem Essen täglich etwa 1 bis 1,5g sekundäre Pflanzenstoffe aufgenommen. Fünf dieser Pflanzenstoffe schauen wir uns jetzt mal etwas genauer an.

Carotinoide

Es gibt über 700 verschiedene Arten Carotinoide, von denen sind bislang aber nur 50 erforscht wurden. Am bekanntesten sind Carotin und Lycopin, diese befinden sich hauptsächlich in orangen, gelben und roten Gemüsesorten sowie in Früchten.

Der Gehalt an Carotinoiden in Lebensmitteln ist von der Sorte, der Jahreszeit, dem Reifegrad und den Wachstumsbedingungen abhängig. Somit sind bei den äußeren Salatblätter viermal mehr Carotinoide enthalten als in den inneren Blättern. Somit lohnt es sich auch die farbigen Teile von Gemüse und Früchten zu essen.

Beta-Carotinoide befinden sich in Aprikosen, Kürbis, Spinat, Grünkohl, Brokkoli und Karotten.

Zu der Gruppe der Xanthophyllen (ist eine Untergruppe der Carotinoiden) zählt man die Stoffe Lutein und Zeaxanthin in grünblättrigen Gemüse. Beide befinden sich in Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Rosenkohl, Kopfsalat, Erbsen und Kürbis.

Lycopin findet man überwiegend in Tomaten aber auch in Wassermelonen sowie Grapefruit. Den Carotinoiden wird nachgesagt, dass sie entzündungshemmend sind, das Immunsystem stimulieren und die Reaktion empfindlicher Moleküle mit Sauerstoff (antioxidativ) verhindern. Sie sollen das Risiko für bestimmte Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, altersbedingte Augenkrankheiten sowie Diabetes Typ II verringern. In Verbindung mit fetthaltigen Lebensmitteln kann der Körper das Carotinoide besser aufnehmen.

Flavonoide

Bis heute sind rund 6.000 unterschiedliche Strukturen der Flavonoide bekannt. Dazu gehören gelbe Flavonoide wie zum Beispiel das Quercetin und die roten, blauen und violetten Anthozyane. Flavonoide kommen in Beeren, Äpfel, Peperoni, Sellerie, Karotten, Grapefruit, Orangen, Rotwein, Tee, Zwiebeln und Endivie (Salatsorte) vor.

Flavonoide befinden sich hauptsächlich in den Randschichten der Pflanzen. Die Schalen und äußeren Blätter von Gemüse und Früchten sollten deshalb auch wenn möglich verzehrt werden. Der tatsächliche Gehalt in den Lebensmitteln hängt jedoch von der Jahreszeit ab, da die Flavonoide lichtabhängig sind. So enthält Salat im August 3-5 mal mehr Flavonoide als im April oder September.

Die Anthozyane kommen in Auberginen und Beeren vor. Quercetin befindet sich überwiegend in Zwiebeln und Grünkohl ist aber auch in Lauch, Tomaten sowie in Beeren zu finden.

So wie die Carotinoide wirken auch die Flavonoide antioxidativ. Somit sollen auch Sie, entzündungshemmend wirken und auch für die Stimulierung des Immunsystems, jedoch sollen sie auch noch andere positive Eigenschaften besitzen. Sie sollen auch noch blutdrucksenkend, antibiotisch wirken und die Nervenfunktionen unterstützen. Wie auch schon die Carotinoide wird vermutet dass sie das Risiko an bestimmten Krebsarten oder an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erkranken verringern können. Außerdem sollen sie das Risiko an Thrombosen (Gefäßkrankheit) zu erkranken verringern. Es wird aber von manchen Forschern vermutet dass die Flavonoide auch einen schlechten Einfluss auf unseren Körper haben könnten. Besonders Schwangere sollen davon betroffen sein, wenn sie Flavonoide einnehmen so kann es anscheinend vorkommen, dass das Kind ein erhöhtes Risiko an Leukämie zu erkranken hat. Dies ist jedoch noch nicht eindeutig bewiesen.

Phenolsäuren

Die Phenolsäuren werden in zwei Gruppen unterteilt: Hydroxycimtsäuren (in dieser Gruppe befinden sich Säuren wie zum Beispiel Ferula- oder Kaffeesäure) und Hydroxybenzoesäuren (hier befinden sich zum Beispiel Gallus- oder Ellagsäure). Die höchste Konzentration an Phenolsäuren ist in den Randschichten und Schalen der Pflanzen zu finden. Dort sorgen sie für die Stabilität der Zellwände. Werden äußere Randschichten, Blätter oder Schalen entfernt, verringert sich der Gehalt der Phenolsäuren deutlich. Für die Pflanzen ist das Phenol das sich in den Phenolsäuren befindet wichtig, sie übernehmen die Schutzfunktionen und schützen sie vor Schädigungen oder Bakterien.



Sie wirken auf uns antioxidativ zudem verringern sie das Risiko an bestimmten Krebskrankheiten wie etwa Speiseröhren- Magen- oder Lungenkrebs zu erkranken. Die Ferulasäure kommt überwiegend in Vollkornprodukten vor. Die Kaffeesäure kommt wie der Name es schon sagt in Kaffee vor, aber auch in der Schale der Kartoffel befindet sich diese Säure. Gallussäure kann man in den Weinen finden sowohl im Weisswein als auch im Rotwein befindet sich ein Anteil an der Gallussäure. Die Ellagsäure kann man in Nüssen und Beeren finden. Phenolsäuren sind auch überwiegend in Grünkohl, Weisskohl, grüne Bohnen, Spinat, Kopfsalat, Äpfel und Heidelbeeren aufzufinden.

Saponine

Bei den Saponinen handelt es sich um bitter schmeckende Substanzen, die im Wasser zu einer starken Schaumbildung führen. Sie werden in der Lebensmittelindustrie als Zusatzstoff eingesetzt, beispielsweise als Schaumbildner in Bier oder alkoholfreien Erfrischungsgetränken.

Sie wirken antibiotisch und stimulieren das Immunsystem außerdem sind sie cholesterinsenkend und entzündungshemmend. Außerdem schützen sie den Körper vor kleineren Krankheiten wie beispielsweise eine Grippe, sie unterstützen also das Abwehrsystem des Körpers. Die Saponinen verringern zudem das Risiko an Darmkrebs zu erkranken. Sie befinden sich in Hülsenfrüchten, Soja, Bohnen, Spinat, Spargel, Hafer und in geringen Mengen in Lakritze.

Man sollte diese Lebensmittel am besten roh essen, wenn man die Saponine zu sich nehmen will. Beim kochen ist mit Verlusten von bis zu 50% der Saponine zu rechnen, diese gehen nämlich dann ins Kochwasser über.

Sulfide

Sulfide sind schwefelhaltige Verbindungen, die hauptsächlich in Zwiebelpflanzen wie Knoblauch und Lilie vorkommen. Sie werden in wasserlösliche und fettlösliche Verbindungen unterteilt. Das Alliin in Knoblauch ist bekannt und wurde wissenschaftlich erforscht. Wenn Knoblauch verarbeitet wird, wandeln Enzyme und Hitze das geruchsfreie Alliin in Allicin um, das den typischen Knoblauchgeschmack erzeugt und die Gesundheit fördert. Knoblauchpräparate enthalten kein Allicin, weder Knoblauchpulver, noch Tabletten, Öle oder andere Präparate zeigen die gleichen gesundheitsfördernden Wirkungen auf wie frisch verarbeiteter Knoblauch. Sulfide kommen überwiegend in Zwiebeln vor, man kann sie aber auch in Schalotten, Schnittlauch, Knoblauch, Lauch und Kohlgemüse finden.

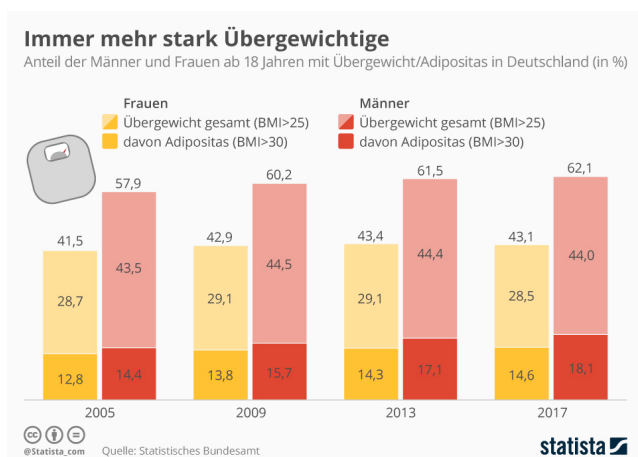
Die Sulfide sind sehr gesund für unseren Körper, sie gelten als cholesterinsenkend, blutdrucksenkend, antibiotisch und antioxidativ. Zudem verringern die Sulfide wie alle anderen sekundären Stoffe auch das Risiko an bestimmten Krebserkrankungen zu erkranken. Wie die Flavonoide senken die Sulfide auch das Risiko an Thrombose zu erkranken.

Mögliche Krankheiten

Insgesamt essen wir zu fettig, zu süß, zu einseitig, zu viel. Außerdem machen wir zu wenig Sport im Alltag oder werden im Beruf nicht mehr körperlich gefördert. Dies hat enorme Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Durch eine solche Ernährung kann man viele Krankheiten bekommen wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Diabetes. Übergewicht und ungesunde Ernährung zählen heutzutage zu den größten globalen Risikofaktoren für chronische Krankheiten. Mehrere Studien beweisen dass jeder Fünfte an den Folgen einer ungesunden Ernährung stirbt. In einer Analyse der IMHE (Institute of Health Metrics und Evaluation) besagen die Daten dass allein im Jahr 2017 rund elf Millionen Menschen weltweit aufgrund einer ungesunden Ernährung gestorben sind. Dabei gehen die meisten Todesfälle auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurück. Die Analyse bezog Daten aus 195 Ländern ein und erstreckte sich über einen Zeitraum von 1990 bis 2017. Zum Vergleich kamen entsprechende Hochrechnungen auf 8 Millionen Todesfälle weltweit im Jahr 1990.

ÜBERGEWICHT (ADIPOSITAS)

Adipositas ist auch noch unter den Begriffen Fettleibigkeit oder der Fettsucht bekannt. Laut der WHO (World Health Organisation) ist man ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30kg/m^2 fettleibig. In industrialisierten Ländern tritt Adipositas gehäuft auf. In diesen Ländern ist das Leben auch des öfteren von einem Überfluss an Lebensmitteln geprägt, zudem werden körperliche Berufe eher nicht so häufig ausgeübt. In den letzten Jahren sind aber auch Schwellenländer (ehemalige Entwicklungsländer) zunehmend betroffen. Adipositas entsteht durch einen zu hohen Konsum von Lebensmitteln und einen zu geringen Anteil an Bewegung. Bei einer zunehmenden



Gewichtszunahme können Begleit- oder Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Diabetes Typ II, Fettleber oder Atherosklerose (Gefäßkrankheit) entstehen. Aber auch Atemnot oder Gelenksbeschwerden können weitere Komplikationen der Erkrankung sein. Das Schlimme ist das immer mehr Jugendliche und Kinder von der Fettleibigkeit betroffen sind. In Deutschland gelten fast 15 Prozent der Kinder und Jugendliche als übergewichtig, über 6 Prozent sind adipös.

DIABETES TYP II

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselkrankheit, diese führt zu einem dauerhaften erhöhten Blutzucker. Die erhöhten Blutzuckerwerte entstehen durch einen Mangel am Hormon Insulin. So dass sich die Patienten Insulin spritzen müssen, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Normalerweise macht dies die Bauchspeicheldrüse denn sie ist für die Regulierung des Blutzuckers zuständig. Diabetes Typ II tritt meistens bei Erwachsenen auf und wird auch einfach Zuckerkrankheit genannt und ist eine Folgeerkrankung der Adipositas.

Diabetes ist in Deutschland zu einer Volkskrankheit geworden, mehr als 6 Millionen Menschen sind betroffen. 90 Prozent der Betroffenen haben Diabetes Typ II. Diabetes Typ II ist genetisch bedingt, aber Faktoren wie mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung erhöhen das Risiko. Etwa 80 bis 90 Prozent aller Diabetiker sind übergewichtig. Diabetes Typ II und Diabetes Typ I (Autoimmunerkrankung) sind wohl die bekanntesten Diabetesformen. Es gibt noch andere Diabetesformen, jedoch sind diese sehr selten und somit nicht so bekannt. Durch Diabetes können sich zudem schwere Folgeerkrankungen bilden. Drei Viertel aller Diabetiker sterben an akuten Gefäßverschlüssen, meist an Herzinfarkt, aber auch an Schlaganfall. Die Betroffenen haben ein höheres Risiko an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben als Nicht-Diabetiker.

Um die Zuckerkrankheit zu vermeiden sollte man auf regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung sowie auf ein normales Körpergewicht achten.



HERZ KREISLAUF KRANKHEITEN

Unter dem Begriff Herz-Kreislauf Erkrankungen versteht man Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße. In der Regel handelt es sich um chronische Erkrankungen, die schwere Folgen haben können, wenn sie nicht konsequent behandelt werden. In vielen Industrienationen häufen sich Herz-Kreislauf Erkrankungen, 4 von 10 Todesfällen sind derzeit auf eine Herz-Kreislauf Erkrankung zurückzuführen. Herzrhythmusstörungen können zu einem Vorhofflimmern führen, andere Herzkrankheiten sind auf Gefäßveränderungen zurückzuführen so z.Bsp. wenn sich die Blutgefäße am Herzen verschließen leidet der Betroffene an einem Herzinfarkt.

Es ist aber zu erwähnen dass bei einer Herz-Kreislauf Erkrankung viele andere Faktoren eine wichtige Rolle spielen. In den letzten Jahren besagen Studien (unter anderem von der WHO (Welt Gesundheitsorganisation)) dass Luftverschmutzung ein zunehmender Faktor der Herz-Kreislauf Erkrankungen ist. Aber nicht nur die Luftverschmutzung sondern auch Diabetes, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und mangelnde Bewegung tragen dazu bei dass man an einer Herz-Kreislauf Krankheit erkranken kann. Auch hier kann man am besten durch gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung Vorsorge leisten.

GEFÄSSKRANKHEITEN (ANGIOLOGIE)

Der Begriff Angiologie kommt aus der Zeit nach dem 2 Weltkrieg. Die Angiologie ist ein Teilgebiet der inneren Medizin und beschäftigt sich überwiegend mit Gefäßerkrankungen. Bekannte Erkrankungen sind zum Beispiel das Krampfaderleiden, Herzinfarkt, Schlaganfall aber auch Aneurysma (Blutgefäß Krankheit). Eine ungesunde Ernährung aber auch mangelnde Bewegung tragen entscheidend zu venösen und arteriellen Erkrankungen bei.

ESSSTÖRUNGEN

Essstörungen sind eine ernst zu nehmende psychosomatische (psychische) Erkrankung. Die Folgen können ernsthafte und vor allem langfristige gesundheitliche Schäden mit sich ziehen. Die bekanntesten Essstörungen sind wahrscheinlich die Anorexie (Magersucht) und die Bulimie (Ess-Brechsucht). Allgemein achtet man bei den Essstörungen extrem darauf was oder wie viel man isst, leider ist es schwer aus dieser Situation heraus zu kommen da man sich selbst nicht mehr richtig wahrnimmt. So haben zum Beispiel Leute mit Anorexie das Gefühl immer zu dick zu sein, obwohl sie in Wirklichkeit schon untergewichtig sind.

BULIMIE

Die Bulimie auch noch Bulimia nervosa oder Ess-Brechsucht genannt ist eine Krankheit, bei der man große Mengen Essen rasch verschlingt, mit dem anschließenden Versuch, die überschüssige Nahrungsaufnahme durch gewolltes Erbrechen zu kompensieren. Betroffene erbrechen sich dann oder können Abführmittel einnehmen, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden. Aber auch übermäßiger Sport wird getrieben um das Gewicht zu kontrollieren. Durch das häufige Erbrechen können Schwellungen an der Speicheldrüse und an den Wangen entstehen, dies führt zur einer Veränderung der Gesichtsform. In vielen Fällen führt die Bulimie zur Anorexie (Appetitlosigkeit) und anschließend zur Magersucht (Anorexia nervosa).

Die gesunde Ernährung ist nicht immer gesund, denn wenn man es zu extrem nimmt mit der Ernährung so kann man an Magersucht (Anorexia nervosa) erkranken. Oft ist die Anorexie (Appetitlosigkeit) nur eine erste Stufe, einer schlimmeren Essstörung. Durch eine andauernde Anorexie also die andauernde Appetitlosigkeit kann man die Magersucht bekommen. Die Magersucht ist eine Form der Essstörung, bei der die betroffenen Menschen aus Furcht vor einer Gewichtszunahme die Aufnahme von Nahrung verweigern. Aufgrund der Unterernährung bekommen Betroffene viele Mangelerscheinungen, sie leiden unter ständiger Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Muskelschwäche, sie sind nicht mehr leistungsfähig und außerdem ist der Blutkreislauf und der Stoffwechsel gestört. Zudem können Magersüchtige auch an psychischen Krankheiten wie zum Beispiel an Depressionen, aber auch Persönlichkeits- und Zwangsstörungen erkranken. Je länger man die Krankheit hat desto stärker steigt das Risiko an den Folgen zu sterben: Häufig führen Mangel- und Fehlernährung zu dauerhaften Organschäden.

<p>LANGZEITFOLGEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Müdigkeit und Konzentrationsstörungen → Verstopfung → Wassereinlagerungen im Gewebe → Muskelkrämpfe und Schwäche → Nierenschäden → Kreislaufprobleme → Herzrhythmusstörungen → Elektrolytentgleisung → Sodbrennen → Schwellungen der Speicheldrüse
<p>STÖRUNGEN DES GASTROINTESTINALTRAKTS</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Erschlaffung des Mageneingangs → Verätzung des Rachens und der Speiseröhre → Entzündung der Bauchspeicheldrüse
<p>BEGLEITERSCHEINUNGEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> → depressive Verstimmungen → selbstverletzendes Verhalten → Drogen- und Medikamentenmissbrauch

Fleischlose Ernährungsphilosophien

Vegetarismus

Der Vegetarismus wird vor allem in den westlichen Industrieländern immer beliebter. Der Vegetarismus kommt aus dem Griechischen, genauer gesagt, geht die Geschichte des Vegetarismus auf den griechischen Philosophen Pythagoras zurück. Von ihm stammt das Zitat: "Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt wieder auf den Menschen zurück." Der Begriff Vegetarismus kommt von dem lateinischen "vegetare" und bedeutet "leben" oder "wachsen".

Man unterscheidet zwischen verschiedenen Formen des Vegetarismus, die sich nach Anteil erlaubter tierischer Lebensmittel sowie nach Art und Zubereitung der Pflanzenkost abgrenzen lassen:

- Flexitarier essen bedingt Fleisch oder Fisch
- Pescetarier essen kein Fleisch
- Ovo-Lakto Vegetarier essen kein Fleisch und keinen Fisch
- Lakto Vegetarier essen kein Fleisch, keinen Fisch und keine Eier
- Ovo Vegetarier essen kein Fleisch, keinen Fisch und keine Milchprodukte
- Veganer ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Produkten.

Vegetarier

WAS IST EIN VEGETARIER

Vegetarier, Veganer und Pescetarier					
Knappe 6,9 Millionen Menschen in Deutschland essen kein Fleisch, Fisch und/oder andere tierische Produkte. Die wichtigsten Ernährungsformen sind:					
✗ Verzicht ○ bedingt ✓ erlaubt					
Flexitarier	○	○	✓	✓	✓
Pescetarier	✗	✓	✓	✓	✓
Ovo-Lakto-Vegetarier	✗	✗	✓	✓	✓
Ovo-Vegetarier	✗	✗	✓	✗	✓
Lakto-Vegetarier	✗	✗	✗	✓	✓
Veganer*	✗	✗	✗	✗	✗

*ausschließlich pflanzliche Ernährung; viele verzichten auch auf Bekleidung aus Leder und Tierwolle
dpa-21646 Stand 2013 Quelle: Vegetarierbund Deutschland, Familienhandbuch.de

„Vegetarisch“ leitet sich vom lateinischen „vegetus“ ab und bedeutet soviel wie frisch, lebendig, belebt. Und das erklärt eigentlich auch schon das Wichtigste: Vegetarier nehmen kein Fleisch zu sich, da Tiere dafür getötet werden. Neben Gemüse und Obst nehmen sie auch Produkte von Tieren zu sich, wie zum Beispiel Eier, Milch und Honig. Unter den Vegetariern gibt es jedoch verschiedene Arten. Einige essen kein Fleisch aber trotzdem Fisch. Andere essen kein Fleisch, trinken keine Milch, essen aber Eier. Da es so unterschiedliche Formen gibt, versteht man unter „Vegetarier“ einen Menschen, der kein Fleisch isst.

WAS SOLLTE MAN BEI EINER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG BEACHTEN ?

Wie bei allen Ernährungsweisen sollte man auch bei der vegetarischen Ernährung darauf achten dass man sich ausgewogen ernährt. Vegetarier ernähren sich durchaus vielseitig, falls man darauf achtet das keine Langeweile in den Speiseplan einkehrt. Vegetarier können heute durch die große Vielfalt an pflanzlichen Produkten schmackhafte und leckere Gerichte zubereiten. Außerdem soll man noch darauf achten wie viel man zu sich nimmt um Mangelerscheinungen von zum Beispiel Zink, Eiweiß, Kalzium, Jod, Eisen oder Vitamin B 12 zu vermeiden.

Vitamin B 12 ist ein Vitamin dass sich hauptsächlich in tierischen Produkten befindet. Für einen Vegetarier ist es somit schwer ausreichend Vitamin B 12 zu besitzen. Um einen Vitamin B 12 Mangel zu vermeiden sollte man Käse aber auch Sauerkraut essen. Um einen Zinkmangel vorzubeugen sollte ein Vegetarier viele Nüsse, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte aber auch Getreide essen.

Kalzium steckt in Milchprodukten, Mandeln, Brokkoli, Getreide, Grünkohl und getrockneten Feigen. Kalzium ist gut für unsere Knochen und Zähne und wird zur Blutgerinnung sowie für den Muskelaufbau und fürs Nervensystem benötigt.

Eisen ist ein weiterer Nährstoff den die Vegetarier über pflanzliche Lebensmittel aufnehmen müssen. In Kombination mit einem Vitamin C reichhaltigen Lebensmittel, nimmt der Körper das Eisen besser auf. Eiweiß ist wichtig für den Muskelaufbau, um die optimale Versorgung zu erzielen benötigt man Milchprodukte, Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen, Soja, Linsen), Quinoa, Amaranth, Dinkel sowie Vollkornreis.

Ein Jodmangel tritt sehr selten auf da sich Jod überwiegend in Salz befindet. Jod ist ein wichtiger Bestandteil unserer Schilddrüse zudem fördert er das Wachstum sowie die Entwicklung im Kindesalter, außerdem regt den Stoffwechsel an.

Wenn man auf all diese möglichen Mangelerscheinungen aufpasst, ist die vegetarische Ernährung für jeden Jugendlichen ab 15 Jahren geeignet.

WARUM SOLLTE MAN SICH VEGETARISCH ERNÄHREN ?

Es gibt vielerlei Gründe warum man sich vegetarisch ernähren soll.

Die Vegetarier tun etwas gegen den Klimawandel, weil jedes einzelne Stück Fleisch verschlimmert den Klimawandel. Denn die Herstellung von tierischen Nahrungsmitteln verbraucht deutlich mehr Wasser, Energie und Land, als die Produktion der gleichen Menge pflanzlicher Nahrung. Außerdem wird für das Futter der Tiere sehr viel Land benötigt, zudem werden bei der Herstellung tierischer Produkte mehr Treibhausgase freigesetzt als im Verkehr.

Vegetarier können ohne schlechtes Gewissen leben, da der Vegetarier unsere Wasserressourcen nicht unnötig verschwendet. Ein Beispiel: Um ein Kilogramm Kartoffeln herzustellen benötigt man 100 Liter Wasser. Für das gleiche Gewicht an Rindfleisch benötigt man ca. 20.000 Liter Wasser. Wer sich jetzt dazu entscheidet ein Steak zu essen muss sich auch bewusst sein dass dafür enorme Wasserquantitäten verschwendet werden, während andere Menschen verdursten. Der Vegetarier rettet somit indirekt manche Menschen vor dem Hungern und dem Verdursten. Der heutige Konsum von Fleisch nimmt einer Milliarde Menschen die Grundnahrungsmittel weg. Denn ohne die gigantischen Getreidefutterimporte aus Entwicklungsländern könnten die nötigen Fleischmengen nicht produziert werden. Würden wir alle vegetarisch leben, könnten wir TÄGLICH 25.000 Menschen vor dem Hungern retten.

Der gesundheitliche Zustand von Vegetariern ist zudem viel besser als bei einem Fleischesser da durch eine fleischfreie Ernährung man die Fett- und Eiweißaufnahme verringert. Laut mehreren Studien haben Vegetarier günstigere Blutdruckwerte, ein besseres Körpergewicht, eine höhere Lebenserwartung zudem besitzen sie noch eine geringere Anfälligkeit für jegliche Krebs- und Herz-Kreislauferkrankungen. Zudem vermeidet der Vegetarier auch noch Diabetes oder Stoffwechselkrankheiten. Somit ist der allgemeine Gesundheitszustand von Vegetariern überdurchschnittlich gut.

NACHTEILE DER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG



Die vegetarische Ernährung ist nicht für Kinder oder Säuglinge geeignet, da die Kinder zumal die Kleinkinder oder Neugeborene sehr viele verschiedene Nährstoffe brauchen um sich zu entwickeln. In der vegetarischen Ernährung befinden sich manche Nährstoffe die zum Wachstum beziehungsweise der Entwicklung des Kindes benötigt werden nicht.

Durch einen Vitamin B 12 Mangel leiden manche Vegetarier an Problemen. Denn Vitamin B 12, das sich ausschließlich in tierischen Produkten wie etwa Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern befindet, spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und dem Schutz neuronaler Verbindungen des Gehirns. Dies bedeutet das Vitamin B 12 enorm wichtig für unser Nervensystem ist. So versorgt es unser Nervensystem mit sogenannten Botenstoffen wie etwa Serotonin oder Dopamin. Mangelerscheinungen äußern sich in Form von

Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Niedergeschlagenheit oder sogar in manchen Fällen von Psychosen.

WARUM LIEGT DER VEGETARISMUS SO IM TREND?

Der Vegetarismus liegt so im Trend, weil die Menschen sich fragen wie man sich gesünder ernähren kann. Sie werden von den Medien mit neuen Lebensstilen und neuen Ernährungsformen regelrecht bombardiert dazu gehören auch alle Formen der fleischlosen Ernährung. In jeder Hinsicht hat sich der Mensch noch nie so manipulieren lassen wie jetzt. Die Supermärkte überschlagen sich gerade mit neuen sogenannten Veggieprodukten. Die Restaurants und die Supermarktketten spezialisieren sich auf Vegetarier und Veganer. Immer mehr Menschen stellen den täglichen Fleischkonsum aus ethischen Gründen in Frage. Es gibt immer mehr Berichte über die fraglichen Haltungsbedingungen der industriellen Massentierhaltung. Beispiele von schlechter Tierhaltung sind fehlender Platz, Transport in vollgepackten LKW's oder falsche Nutzung von Medikamenten (Antibiotika).

Viele Menschen verhalten sich immer klimabewusster und die Massentierhaltung spielt eine grosse Rolle bei Emissionen von klimaschädlichen Gases (Tiere stoßen enormen Mengen an Methan aus). So entsteht zum Beispiel im Durchschnitt 13.2 kg CO₂ pro kg Fleisch.

Zudem gab es in den letzten Jahren viele Lebensmittelskandale in der Fleischproduktion die die Menschen zum Umdenken bewegt haben.

Viele Menschen möchten sich gesund ernähren und reduzieren deshalb ihren Fleischkonsum. Einige setzen dies konsequent um und essen gar kein Fleisch mehr.

In den sozialen Medien Twitter, Instagram, Facebook, usw. finden sich zunehmend Influencer die sich vegetarisch oder vegan ernähren.

Auch das steigende Angebot an vegetarischen und veganen Optionen in Restaurants ermutigt immer mehr Konsumenten, über den eigenen Tellerrand zu schauen und einmal etwas Neues zu probieren.

WARUM IST DIE VEGETARISCHE ERNÄHRUNG KLIMABEWUSSTER ALS ANDERE ?

Was fest steht ist, dass die Landwirtschaft mehr zum Klimawandel beiträgt als die Ölindustrie. 45 Prozent der Treibhausgase entstehen bei der Erzeugung der Lebensmittel, dem Transport, der Verarbeitung und durch den Supermarkt. Viele Klimaexperten sind sich einig die Europäer müssen den Fleischkonsum in den nächsten Jahren enorm verringern sonst könnte dies mehrere gravierende Folgen auf unser Weltklima haben. In jedem Jahr verzehrt jeder Durchschnittseuropäer rund 108 Hühner, 5 einhalb Schweine und ein halbes Rind (Stand 2019). Die luxemburgische Organisation „Meng Landwirtschaft – Mäi Choix“ sagt hierzu: „Die Viehwirtschaft ist auch zu einem bedeutenden Teil mit ihrem Treibhausgasausstoß mitverantwortlich am Phänomen des Klimawandels. Neben der Rodung von Ökosystemen für landwirtschaftliche Nutzung gesellen sich auch weltweit die direkten Auswirkungen auf die Luft- und Wasserverschmutzung. Hinzu kommt der Verlust der Artenvielfalt und der Verbrauch an nichterneuerbaren Energieressourcen. Der Verbrauch von Wasser für die Fleischproduktion, besonders in den Produktionsländern des Tierfutters, führt vielfach zu mehrschichtigen Problemen.“ Um das 2 Grad-Ziel zu erreichen muss der weltweite Fleischkonsum drastisch sinken. Bis 2030 müsste der Fleischkonsum pro Kopf auf 22 Kilogramm im Jahr, bis 2050 auf 16 Kilogramm sinken, um den Anstieg der globalen Durchschnittstemperatur auf maximal 2 Grad Celsius zu begrenzen. Doch bislang geht der Trend in die andere Richtung: Seit 1965 hat sie sich die weltweite Fleischproduktion laut der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) fast vervierfacht.



Veganismus

WAS MUSS MAN BEI EINER VEGANEN ERNÄHRUNGSWEISE BEACHTEN ?

Die vegane Ernährungsweise ist nicht mehr so vielseitig wie die vegetarische Ernährung. Ein Veganer verzichtet auf jeglichen Verzehr von tierischen Produkten. Konkret bedeutet das, dass man kein Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte zu sich nehmen darf. Viele Menschen beachten gar nicht die Vielseitigkeit der veganen Ernährung und greifen somit öfters auf Tofu oder Sojageschnitzel zu. Bei einer veganen Ernährung ist es wichtig sich nicht einseitig zu ernähren.

Das Ziel ist die über 40.000 essbaren Pflanzen zu entdecken. Ein Veganer muss unbedingt darauf achten, dass er alle Nährstoffe in der nötigen Menge isst. Außerdem sollte ein Veganer die täglichen Portionen erhöhen, also darf er mehr essen als ein Mischköstler. Denn in der Regel sind tierische Produkte viel reicher an Kalorien als pflanzliche Produkte. Wenn man die täglichen Mengen nicht erhöht kommt es vor dass man sich schlapp fühlt, weil man einfach nicht genügend Energie zu sich nimmt.

Industrielle Produkte die vegan sind sollte man eher vermeiden, also sollte man sich nicht von Sojaschnitzeln oder sonstigen industriell hergestellten Produkten ernähren. Der Veganer sollte eher versuchen sich auf seine rein pflanzliche Ernährung zu spezialisieren und die Gerichte selbst zubereiten.

Die kritischen Nährstoffe eines Veganers lauten Vitamin D, Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Kalzium, Eisen und Proteine. Das Problem mit diesen Nährstoffen ist, dass sie sich überwiegend in tierischen Produkten befinden und somit schwer erreichbar für einen Veganer sind. Doch mittlerweile hat sich herausgestellt dass manche Hülsenfrüchte unter anderem Linsen mehr Proteine haben als herkömmliches Fleisch.

Leinöl und Walnussöl enthalten die gesunden Omega-3-Fettsäuren. In Avocados, Datteln und Süßkartoffeln befindet sich das für die Knochen wichtige Vitamin D. Vitamin B12 befindet sich in verschiedenen Algensorten. Auch alle anderen Nährstoffe befinden sich überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln. (Siehe hierzu auch die unten stehende Tabelle). Durch eine vegane Lebensweise vermeidet man jegliche Zivilisationskrankheiten. Man sollte die vegane Lebensart vorher gut durchdenken, denn wenn man sich ausreichend mit dem Thema befasst, bemerkt man auch dass die vegane Ernährung sehr vielseitig sein kann.

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL IM VERGLEICH MIT TIERISCHEN PRODUKTEN

Nährwerte pro 100gr	Rindfleisch	Emmentaler	Lachs	Butter	Honig	Eier	Pute	Schweinefleisch	Kuhmilch	Gelatine
Brennwert	139 kcal	383 kcal	131 kcal	741 kcal	306 kcal	154 kcal	107 kcal	161 kcal	64 kcal	343 kcal
Kohlenhydrate	0 g	0 g	0 g	0,6 g	75,1 g	0,7 g	0 g	0 g	4,8 g	0 g
Davon Zucker	0 g	0 g	0 g	0,6 g	73,6 g	0,7 g	0 g	0 g	4,8 g	0 g
Fett	6,4 g	30 g	6,3 g	83,2 g	0 g	11,2 g	1 g	8,8 g	3,5 g	0,1 g
Gesättigte Fettsäuren	2,8 g	18,2 g	1,6 g	50,5 g	0 g	3,3 g	0,3 g	3,1 g	2,1 g	0 g
Omega 3 Fettsäuren	0 g	0 g	465 mg	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Eisen	2 mg	0,3 mg	1 mg	0,09 mg	1,3 mg	2,1 mg	1 mg	1,8 mg	0,05 mg	0 g
Vitamin B 12	4,9 µg	2,2 µg	2,9 µg	0 g	0 g	2 µg	0,5 µg	1 µg	0,4 µg	0 g
Salz	0,2 g	0,9 g	0,1 g	0 g	0 g	0,3 g	0,1 g	0,1 g	0,2 g	0,1 g
Proteine	22 g	28,7 g	18,4 g	0,7 g	0,4 g	12,9 g	24,1 g	20,4 g	3,3 g	84, 2 g
Kalzium	0,3 g	1,1 g	1,3 g	0,013 g	0,005 g	0,056 g	0,013 g	0,009 g	0,12 g	0,011 g
Nährwerte pro 100gr	Tofu	Brokkoli	Linsen	Leinsamen	Paranuss	Johannisbrotkernmehl	Seitan	Sojafleisch	Sauerkraut	Algen
Brennwert	77 kcal	26 kcal	309 kcal	372 kcal	660 kcal	60 kcal	130 kcal	305 kcal	17 kcal	37 kcal
Kohlenhydrate	0,5 g	2,5 g	49,3 g	0 g	3,6 g	7,3 g	0,5 g	29,5 g	0,8 g	2,1 g
Davon Zucker	0,5 g	2,4 g	2,5 g	0 g	1,4 g	0 g	0,5 g	7,2 g	0,7 g	2,1 g
Fett	4,8 g	0,2 g	1,4 g	30,9 g	66,8 g	1,4 g	1,5 g	1,1 g	0,3 g	0,4 g
Gesättigte Fettsäuren	0,7 g	0 g	0,2 g	3,1 g	17,0 g	0,2 g	0 g	0,2 g	0,1 g	0,1 g
Omega 3 Fettsäuren	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Eisen	1,9 mg	1,3 mg	7,5 mg	8,2 mg	3,4 mg	1 mg	0 g	6,6 mg	0,6 mg	2,3 mg
Vitamin B 12	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	20 µg
Salz	0 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,8 g	2 g	1,2 g	0,1 g
Proteine	8,1 g	3,3 g	23,5 g	24,4 g	13,6 g	4,5 g	28 g	43 g	1,5 g	5,9 g
Kalzium	0,13 g	0,11 g	0,071 g	0,23 g	0,13 g	0,67 g	0 g	0,16 g	0,048 g	0,07 g

Fruganismus

Fruganismus auch noch Fruitarismus genannt ist eine extreme Form des Veganismus. Die Frutarier ernähren sich hauptsächlich aus Beeren, Nüsse, Samen oder Früchten, die geerntet werden, ohne dass dabei die jeweilige Pflanze stirbt. Doch was ist überhaupt ein Frutarier und was macht er? Diese Frage wird nun ausführlich beantwortet. Der Begriff Frutarier setzt sich aus dem Englischen zusammen: Fruit (Frucht) und Vegetarian (Vegetarier). Die Philosophie hinter der sehr strengen Ernährung ist es weder Tiere noch Pflanzen in irgendeiner Hinsicht zu beschädigen beziehungsweise zu verzehren. Das Motto ist „Leben und Leben lassen“, dies bedeutet dass sie nur dass essen was die Natur „freiwillig hergibt“. Dies wiederum heißt dass sie nur das essen was geerntet werden kann, ohne die Pflanzen zu beschädigen. Obst, Nüsse, Tomaten, Kürbisse, Paprika, Zucchini, Avocado, Erbsen, Bohnen, Brot, Nudeln, Reis, Hirse und Mais sind erlaubt. Die Produkte die aus Getreide bestehen sind erlaubt, da die Samen von beispielsweise Weizen ausreifen und somit von selbst sterben. Kartoffeln, Rote Bete, Rüben sowie Zwiebeln sind bei einer frutarischen Ernährungsweise nicht erlaubt, da die Wurzelteile bei der Ernte beschädigt werden können. Nicht viele ernähren sich frutarisch, allerdings hat sich Steve Jobs, einer der bekanntesten Menschen auf der Erde, frutarisch ernährt. Im Durchschnitt ernährt sich auch ein Frutarier gesünder als ein Fleischfresser, da sie sich meistens ausgewogener ernähren und somit auch bewusster. Die frutarische Ernährung liefert durch die vielen verschiedenen Arten an Früchten gesunde Antioxidantien, Vitamine und Mineralien. Diese Form von Veganismus ist allerdings nicht für Kinder, Schwangere oder Menschen mit einer Vorerkrankungen zu empfehlen.

Mediterrane Ernährung

Die mediterrane Ernährung ergibt sich aus den Essgewohnheiten der Einwohner der verschiedenen Mittelmeerregionen. Dazu gehören Länder wie Spanien, Portugal, Zypern oder auch Marokko. Die Grundelemente einer mediterranen Küche sind Olivenöl, frisches Gemüse (Tomaten, Auberginen, Paprika, Zucchini), Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Fisch, sonstige Meeresfrüchte, Thymian, Rosmarin, Koriander, Salbei, Fenchel, Kümmel, Anis, Oregano, Basilikum, Nudeln, Reis sowie helles Brot gehören in eine mediterrane Küche. Die mediterrane Ernährung wird als gesund bezeichnet da diese oftmals sehr fettarm und reich an Proteinen und Vitaminen ist. Dies konnten auch mehrere Studien beweisen. Diese fanden heraus dass die mediterranen Einwohner geringere Chancen haben an Herz-Kreislaferkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht zu erkranken. Außerdem ist die Lebenserwartung der mediterranen Bewohner tendenziell höher als bei Nordeuropäern. Durch eine sogenannte Mittelmeer-Diät kann bei einem Menschen der genetisch bedingt schon ein höheres Risiko hat an Diabetes zu erkranken dieses Risiko verringert werden.

LYON-HERZ-STUDIE 1988-96

Die Lyon-Herzstudie, eine prospektive, kontrollierte klinische Studie, konnte zeigen, dass eine mediterrane Ernährung nach dem ersten Herzinfarkt sowohl die Mortalität als auch das Risiko an einem Herz-Infarkt zu sterben massiv reduziert. Insgesamt wurden 600 Patienten in die Studie aufgenommen, und die Hälfte davon neben der üblichen medizinischen Behandlung zusätzlich mit einer mediterranen Ernährung versorgt. Die Studie zeigt dass die Mortalität und somit auch das Risiko an einer ungesunden Ernährung zu sterben durch eine mediterrane Ernährung verringert werden kann. Dies zeigt auch die Tabelle, in dieser sieht man das bei der Kontrollgruppe 19 Menschen ums Leben kamen und nur 6 bei der mediterranen Ernährung. Eine im «New England Journal of Medicine» publizierte Untersuchung aus Griechenland konnte eine Reduktion der Sterblichkeit durch konsequente mediterrane Ernährung zeigen: insgesamt um 25%, an Herzinfarkt um 33% und an Krebs um 24%. In Indien führte eine an die lokalen Verhältnisse adaptierte indomediterrane Ernährung ebenfalls zu einer deutlichen Reduktion der Herzinfarktrate.

Fakt	Mediterrane Ernährung	Kontrollgruppe
Herztod	6	19
Nichttödlicher Herzinfarkt	8	25
Gesamtmortalität	14	24

DOCH IST DIE MEDITERRANE ERNÄHRUNG WIRKLICH SO GESUND

Im Allgemeinen lässt sich sagen dass die mediterrane Lebensweise im direkten Vergleich zu unserer Ernährungsweise, die meistens sehr fettreich, ballaststoffarm und fleischhaltig ist, gesünder ist. Viele Experten betrachten die Mittelmeerkost als empfehlenswert, nach aktuellen Studien wird belegt, dass der positive Einfluss auf die Blutwerte und den Blutdruck keine negativen Auswirkungen auf entsprechende Herz-Kreislauf Erkrankungen und sonstige Gefäßkrankheiten hat. Wiederum andere Studien belegen dass das Diabetes Risiko mit der Mittelmeerküche sinkt. In einer spanischen Studie, die im Jahr 2017 durchgeführt wurde, wurden über 7 Jahre über 3500 Männer und Frauen im Alter von 55-80 Jahren untersucht. Die Probanden wiesen teilweise schon vor der Untersuchung Herzerkrankungen auf. Sie wurden in drei Gruppen mit unterschiedlicher Kost eingeteilt: die erste Gruppe erhielt mediterrane Kost plus extra natives Olivenöl (50ml/Tag), die zweite erhielt ebenfalls mediterrane Küche, ergänzt durch Nüsse (50gr/Tag) und die letzte Gruppe ernährte sich insgesamt fettarm. Es stellte sich heraus, dass die beiden ersten Gruppen weniger gefährdet waren als die dritte Gruppe die sich nur fettarm ernährte. Das Olivenöl beziehungsweise die Nüsse hatten im Verlauf der Untersuchungen keinen großen Unterschied zueinander dargestellt.



Paleo Ernährung

Der Begriff Paleo wird abgeleitet vom Begriff Paläolithikum also der Altsteinzeit. Die Paleo Ernährung ist auch noch unter den Begriffen Steinzeit-Ernährung, Paleodiät und Steinzeitdiät bekannt. Sie orientiert sich an der ursprünglichen Ernährung der Jäger und Sammler. Sie setzt einen verstärkten Fokus auf hohe Lebensmittelqualität und Nachhaltigkeit. Diese Ernährung beinhaltet also alle Lebensmittel die es auch schon vor 2,5 Millionen Jahren gab. Sie bietet uns eine ideale Versorgung an Nährstoffen an. Fast jedes unverarbeitete Lebensmittel ist ein Bestandteil dieser Lebensweise. Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Fleisch, Fisch, Eier und gesunde Fette sind erlaubt. Die verarbeiteten Lebensmittel tauchten erstmals vor ungefähr 10.000 Jahren auf (zum Beispiel Brot). Mit der Einführung von Ackerbau und Viehzucht wurden die Lebensmittel immer stärker verarbeitet. Außerdem sind alle Stoffe, sowie zum Beispiel die schädlichen Antinährstoffe, die für unseren Organismus schädlich sind nicht erlaubt. Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Zucker, stark verarbeitete Fette und künstliche Zusatzstoffe sind entweder auf Grund ihrer Verarbeitung oder aufgrund schädlicher Stoffe in einer Paleo Ernährung nicht erlaubt.

(Antinährstoffe sind solche Stoffe welche den Menschen nicht ernähren, sondern sie machen andere Nährstoffe ganz oder teilweise unbrauchbar. Zu diesen antinutritiven Substanzen gehören Pflanzenstoffe wie Phytinsäure, Saponine, Lektine oder auch Tannine. Nimmt man zu viel davon auf, kann das zu Vergiftungen oder eingeschränkter Nährstoffverfügbarkeit führen.)

DIE VORTEILE EINER STEINZEIT-ERNÄHRUNG

Die Paleo Ernährung ist perfekt für den Menschen, er ernährte sich schließlich über Jahrhunderte aus Gemüse, Wurzeln, Obst, Fleisch, Fisch, Nüssen und Samen. Diese Ernährungsweise lieferte dem Menschen die nötigen Nährstoffe. Der Konsum von unverarbeiteten Lebensmitteln ist für den Menschen gesünder als andere Ernährungsformen. Heutzutage machen die stark verarbeiteten Lebensmittel, welche durch die neolithische Revolution und besonders durch die industrielle Massenproduktion, auf unseren Speiseplan geraten sind, uns dick und krank.

Die Paleo Ernährung funktioniert beim Abnehmen, zur Stabilisierung des Blutzuckers, zur Vermeidung von Autoimmunreaktionen, zur Bekämpfung von Hautunreinheiten oder einfach zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Auch Nachmittagsmüdigkeit, Völlegefühl und Kopfschmerzen sind durch diese Ernährungsweise weg. Der konsequente Ausschluss von potentiell gesundheitsschädlichen Lebensmitteln wie Getreide, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln hilft dabei, dass sich der Körper wieder regenerieren kann. Die nährstoffreichen Mahlzeiten mit viel Gemüse, reichlich Proteinen und gesundem Fett machen uns satt. Der Körper sendet rechtzeitig Signale, wenn er genug Energie

und Nährstoffe erhalten hat. Ein stabiler Blutzuckerwert führt zu einem ausgeglichenen Sättigungsgefühl.

Bei der Steinzeit-Ernährung gibt es keine Begrenzung an Kalorien. So kann man bei dieser „Diät“ so viel essen wie man will. Lediglich bei übermäßigem Konsum von Nüssen oder zuckerhaltigem Obst sollte man etwas vorsichtiger sein.

Viele andere Ernährungsweisen raten zeitweise zum Verzicht von bestimmten Lebensmitteln (Low Carb, Kein Fett,...) und damit führen diese zu einem Nährstoffmangel. Die Paleo Ernährung enthält dagegen alle wichtigen Nährstoffe die unser Körper benötigt um fit zu bleiben beziehungsweise um leistungsfähiger zu werden.

DIE NACHTEILE DER ERNÄHRUNGSWEISE

Ein Nachteil ist dass die Paleo Ernährung relativ teuer ist, somit ist die wohl größte Herausforderung nicht das Durchhalten sondern eher die Beschaffung von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln mit einem begrenzten Budget. Die meisten Menschen lassen sich durch die hohen Preise abschrecken und kaufen somit dann doch eher das industriell hergestellte Produkt oder nehmen sich die billigsten Waren die der Supermarkt zur Verfügung stellt. Doch jeder sollte bedenken dass die eigene Gesundheit einen sehr hohen Stellenwert haben sollte, so dass auch höhere Kosten bei der Nahrungsbeschaffung gerechtfertigt werden können. Doch nicht nur der Kostenfaktor sondern auch der Zeitfaktor spielt eine wichtige Rolle bei der Paleo Ernährung. Will man nicht Unmengen an Geld in teure Restaurants investieren (die auch nicht immer die hochwertigsten Produkte kaufen) muss man öfters zu Hause kochen. Dies ist natürlich zeitaufwendiger als in die klassischen Fast-Food Restaurants wie McDonalds, Pizza Hut, etc. zu gehen. Sich etwas schnell zu bestellen und es auf dem Weg nach Hause zu essen. Das heißt aber nicht nur Zeitaufwand sondern auch einen gut geplanten und strukturierten Ablauf in der Küche.

Anthroposophische Ernährung



Um zu verstehen was die anthroposophische Ernährung ist muss man zuerst den Begriff Anthroposophie verstehen. Anthroposophie kommt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie Weisheit vom Menschen. Sie versteht sich als Anregung zur Entwicklung des Individuums und zur Neugestaltung von Lebens- und Kulturverhältnissen und nicht als System oder Lehre. Der Philosoph Rudolf Steiner (1861-1925) gilt als Begründer der Anthroposophie, Schulgründer (Waldorfschulen), Künstler und Sozialreformer. Er gründete die Waldorfschulen die nach seinem Prinzip der anthroposophischen Menschenkunde funktionieren.

Weltweit gibt es heute etwa 1149 Waldorfschulen, davon stehen rund 780 Schulen in Europa. Die Anthroposophie hat sich mittlerweile in vielen Bereichen entwickelt, sie wird heutzutage auch in der Medizin, Pädagogik, Landwirtschaft, in der Kunst aber

auch im Wirtschaftsleben benutzt. Die Anthroposophie beinhaltet mehrere Bereiche, diese werden auch in den Waldorfschulen übermäßig behandelt, diese lauten Landwirtschaft, Ernährung, Medizin, soziale Lebensweise, Kunst sowie Architektur, Freiheit, Spiritualität, Wirtschaft, Politik und Naturwissenschaften.

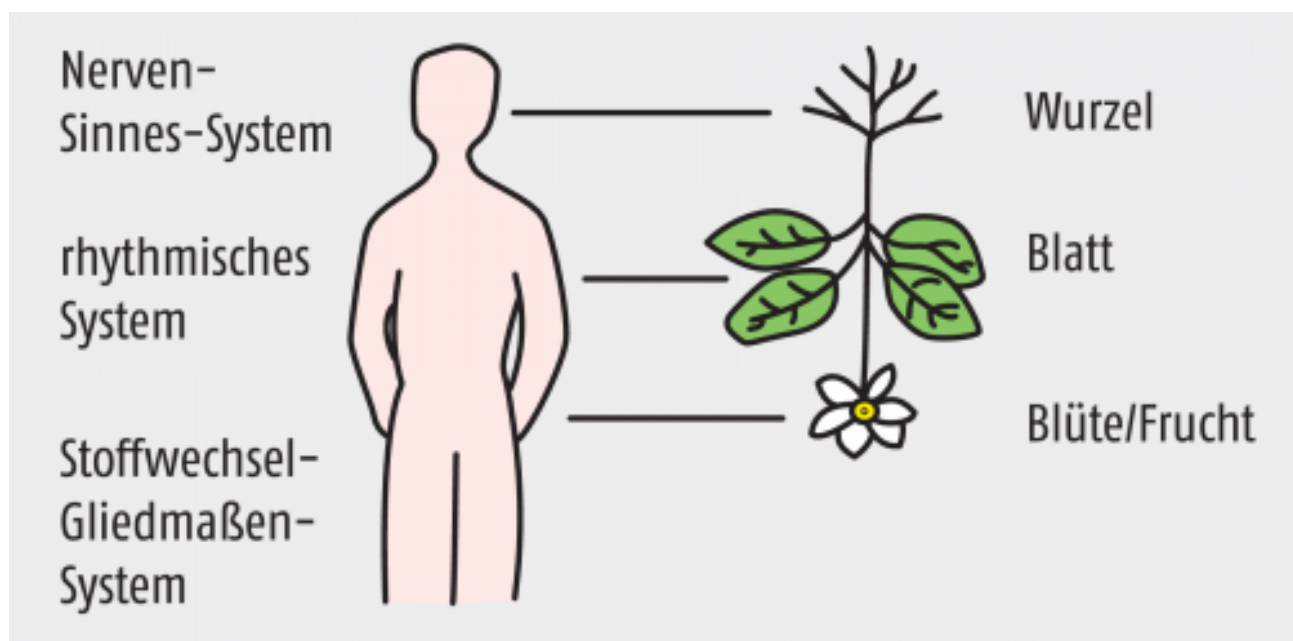
WAS IST EINE ANTHROPOSOPHISCHE ERNÄHRUNG ?

Die anthroposophische Ernährung soll den Körper und Geist des Menschen in Einklang mit der Natur und dem Kosmos bringen, dabei handelt es sich um eine komplett andere Lebensweise. In dieser Ernährung gibt es keine erlaubten oder unerlaubten Lebensmittel. Das Grundprinzip basiert darauf dass man frei entscheiden kann was man zu sich nimmt. Die pflanzlichen Lebensmittel werden in drei Gruppen unterteilt, diese lauten folgendermaßen: Wurzel, Blatt und Blüte beziehungsweise Frucht.

Diese drei Gruppen stehen auch noch für unterschiedliche Bereiche unseren Körpers. So stärkt die Wurzel-Gruppe die Sinne und Nerven, das Blatt das Herz und die Lungen. Die Blüte oder die Frucht regen den Stoffwechsel und Fortpflanzung an. Man sollte bei einer anthroposophischen Ernährung täglich Lebensmittel aus allen drei Bereichen essen, um so nach Ansicht der Anthroposophen ein harmonisches Gleichgewicht zu erzielen. Zudem sollte man bei einer solchen Ernährung folgendes beachten: regionale Produkte, biologischer Anbau und Jahreszeit entsprechende Lebensmittel einkaufen.

Die Grundlage bei einer anthroposophischen Ernährung bildet das Getreide. Es stärkt angeblich die Sinneskräfte und fördert die Konzentration, zudem regt es die Verdauung an. Obst und Gemüse werden auch reichlich verzehrt. Rohkost soll laut Steiner ein Viertel bis ein Drittel der täglichen Nahrungsmenge ausmachen, da diese für das Verdauungssystem schwieriger zu verdauen ist jedoch die Selbstheilung aktiviert. Nachtschattengewächse wie Paprika oder Tomaten sollen dagegen in eher geringeren Mengen verzehrt werden, sowie Hülsenfrüchte, diese sollten nur einmal wöchentlich gegessen werden.

Allerdings ist der Verzehr von Milchprodukten hoch angesehen, dies stellt ein Gleichgewicht zwischen einer materialistischen und einer vergeistigten Bewusstseinshaltung her. Aber Fleisch sowie Fisch sind zwar in der Ernährungsweise nicht verboten allerdings sind sie nicht vorgesehen. Nüsse, Zuckerrüben, Trockenfrüchte sowie Kräuter und Gewürze sind erlaubt. Zucker gilt als stark verarbeitetes Produkt und wird somit abgelehnt. Als Getränke sind Mineralwasser sowie jegliche Sorten von Tees erlaubt, jedoch sind Alkohol und andere Genussmittel strengstens untersagt.



DIE VORTEILE EINER ANTHROPOSOPHISCHEN ERNÄHRUNG

Durch die milchhaltige und überwiegend vegetarische Kost ist die anthroposophische Ernährung eine sehr gesunde Alternative. Durch die Vielseitigkeit der Produkte gelingt es einem durch die Vollkornprodukte, Obst und Gemüse eine ausreichende Zufuhr an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien sowie sekundären Pflanzenstoffen (Phenolsäuren, Flavonoide, Sulfide und Phytoserine senken das Risiko an Gewebe- oder Herzkrankheiten zu erkranken) zu erzielen. Auch positiv zu werten ist der Verzicht auf Fleisch und die damit verbundene geringere Aufnahme von Cholesterin und gesättigten Fettsäuren.

DIE NACHTEILE EINER SOLCHEN ERNÄHRUNGSWEISE

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist ein Verzicht auf Nachtschattengewächse nicht sinnvoll. Zudem stellte sich heraus dass es nicht bewiesen ist dass diese wirklich einen negativen Einfluss auf unseren Körper beziehungsweise auf unseren Geist haben. Zudem ist es auch negativ auf Hülsenfrüchte zu verzichten, die in dieser Ernährungsweise eine wichtige Quelle von Proteinen sind. Außerdem ist, wie bei anderen vegetarischen Ernährungsformen auch, insbesondere auf eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen wie Vitamin B12, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Iod, Zink und Eisen zu achten.

ALLGEMEINE ERKENNTNIS

Die Ernährungsempfehlungen sind nicht wissenschaftlich belegt; dies sei jedoch auch nicht das Ziel der Anthroposophie. Sie begründet ihre Empfehlungen mehr auf der Basis geistiger Gesetze und der geistigen Beziehung zwischen Mensch und Natur. Auch wenn man jetzt vielleicht nichts mit der Philosophie der Anthroposophie anfangen kann ist diese empfohlene Ernährungsweise sehr gesund. Die Kost ist ausgewogen und beinhaltet gleichzeitig auch alle wichtigen Nährstoffe die wir zum Leben brauchen.

Freeganismus

Beim Freeganismus handelt es sich ebenfalls um eine vegane Ernährung. Der Begriff selbst kommt aus dem Englischen von free (frei). Anhänger des Freeganismus versuchen sich weitgehend kostenlos zu ernähren und machen sich auf die Suche nach Lebensmitteln in Mülltonnen von Supermärkten oder sonstigen Haushalten. Dieses Vorgehen bezeichnet man auch noch Mülltauchen (oder Containern). Der Freeganer weigert sich an einer kapitalistischen Wegwerfgesellschaft teilzunehmen. Mit ihrem Verhalten wollen sie die Ausbeutung von Mensch und Tier, die Werbeflut, den Konsum und die Müllproduktion vermeiden und gleichzeitig auf Missstände aufmerksam machen. Sie sind davon überzeugt dass durch ihre Verweigerung der Teilnahme an der kapitalistischen Volkswirtschaft Veränderungen herbeigeführt werden können. Diese Ernährung beeinflusst nicht nur den Menschen sondern auch den Lebensstil.

VORTEILE

Da Fleisch schnell verdirbt ernähren sich die meisten Freeganer vegan und schonen somit unsere Umwelt. Zudem kaufen sie keine Lebensmittel und scheiden somit komplett aus dem System aus. Dies trägt dazu bei dass die Freeganer zwar bei den Supermarktketten nicht gut ankommen aber dennoch nicht die Wegwerfgesellschaft unterstützen. Sie sind eine Lösung gegen den Klimawandel und die Lebensmittelverschwendung.

Durch das Vorgehen zeigen die Freeganer dass sich etwas in der Politik ändern muss. Sie versuchen viele Menschen dazu zu bewegen auf ihren Konsum zu achten. Viele Menschen werfen viel zu viele Lebensmittel weg obwohl sie noch essbar waren, wenn der Mindesthaltbarkeitsdatum noch nicht abgelaufen ist, besteht keine Gefahr das Produkt noch zu verzehren. Doch nicht nur das Mindesthaltbarkeitsdatum bereitet vielen Menschen Probleme sonder auch das Einkaufen. Viele Leute kaufen falsch ein und haben somit mehrere unnötige Lebensmittel zu Hause die anschließend weggeschmissen werden. Die Freeganer machen genau darauf aufmerksam, sie ernähren sich aus Produkten die entweder aus Überproduktion weggeschmissen oder aufgrund des Mindesthaltbarkeitsdatums entsorgt wurden. Damit beweisen sie Willensstärke und motivieren mit ihrem Verhalten andere Leute.

PROBLEME DES FREEGANISMUS

Der Grundgedanke der Freeganer ist berechtigt und positiv. Menschen hungern auf der ganzen Welt und die Umwelt wird durch unsere Wegwerfgesellschaft zerstört. Doch das Containern beziehungsweise das Beschaffen von Lebensmittel sollte bewusst und nicht wahllos erfolgen, denn sonst lauern beim Freeganismus Gefahren. Dies beginnt schon beim Schimmel, der sich eventuell schon in den Lebensmitteln befindet, dieser kann krebserregend sein und somit gefährlich für die Gesundheit. Hinzu kommt ein möglicher Verlust an Nährstoffen, der bei den verschiedenen Obst- und Gemüsesorten aufgrund einer langen Lagerung entstehen kann. Im Allgemeinen sollte man die Lebensmittel natürlich zuerst gründlich waschen und auf Schimmel untersuchen, bestehen jetzt noch Zweifel kann man das Lebensmittel nicht mehr retten. Andererseits wenn die Lebensmittel noch frisch und gut riechen steht dem nichts mehr entgegen von den Freeganerern gegessen zu werden.

Ein weiteres Problem ist, dass das Containern in vielen Teilen Europas als Diebstahl anerkannt wird. Somit ist Containern laut dem deutschen Gesetz Hausfriedensbruch und somit strafbar. In Deutschland wird Abfall, der in entsprechenden Behältern auf privaten Grundstücken wie zum Beispiel Supermärkten oder Fabriken gesammelt und den kommunalen und privaten Städtereinigungsbetrieben zur Entsorgung bereitgestellt wird, nach dem Abfallrecht bis zur Abholung dem Eigentum des Wegwerfers bzw. Grundstückseigentümers zugerechnet. In Österreich, Schweiz, Großbritannien, Frankreich, Tschechien und Dänemark ist Containern nicht strafbar. Im Gegenteil dazu müssen die Supermarktketten in Frankreich hohe Strafen zahlen wenn die Lebensmittel die noch genießbar sind, weggeworfen werden.

Praktischer Teil: Eine Woche vegetarisch ernähren

Ich habe mir lange Gedanken darüber gemacht was ich selber machen kann. Ich habe mich dazu entschieden eine Woche lang vegetarisch zu essen. Dabei habe ich festgestellt, dass ich mich ziemlich einseitig ernährt habe und nicht mehr auf die Vielseitigkeit der vegetarischen Ernährung geachtet habe. In diesen Tagen wurde mir auch bewusst wie aufwendig es ist sich vegetarisch zu ernähren. In dieser Zeit habe ich zudem gemerkt dass ich eigentlich kein Fleisch beziehungsweise Fisch brauche um über die Runden zu kommen.

WÖCHENTLICHER Essensplan

WOCHE VOM
28.10.19

AUFGABE	MO	DI	MI	DO	FR	SA/SO
Morgens	Trauben mit Wasser	Brot mit Humus	Vollkornbrot mit Käse	Brot mit Käse	Brot mit Käse	/Brot mit Marmelade
Snack	Reiscracker	Banane	Banane	Banane	Banane	/
Mittags	Tomatensalat mit einer Banane	Kniddelen	Nudeln mit Tomaten	Kartoffelsalat	Reis mit Thunfisch	Vollkornnudeln mit Pilzsauce
Snack	Reiscracker	Banane	/	Reiscracker	/	Reiscracker
Abends	Bagel Avocado Brot mit Käse	Brot mit käse	Brot mit Aufstrich	Brot mit Humus	Reiscracker mit Käse	Brot mit Käse

Am Morgen und am Abend aß ich vor allem Brot, Mittags gab es dann immer etwas anderes allerdings lies ich einfach nur das Fleisch beziehungsweise den Fisch weg. So gab es am ersten Tag nur einen Tomatensalat mit einer Banane. Am zweiten Tag gab es Kniddelen, eine luxemburgische Mehlspeise. Am dritten Tag konnte ich endlich mal etwas richtiges essen, dies war auch der erste Tag an dem ich am Nachmittag keinen Snack mehr brauchte um satt zu sein. Am Donnerstag gab es zwar einen leckeren Kartoffelsalat (natürlich ohne Speck) allerdings machte der nicht wirklich satt, so dass ich am Nachmittag einen Reiscracker zu mir nahm. Vom Freitag an gaben es nur noch deftige und leckere Speisen am Mittag. Mit diesen kam ich dann auch immer gut über die Runden.

Insgesamt habe ich festgestellt dass ich mich Morgens fitter fühlte und auch sonst keine Müdigkeit aufwies. Das einzige was genervt hat war das Brot am Morgen. Ich hatte oftmals keine Zeit um mir etwas Leckeres zu kochen, somit aß ich jeden Morgen außer am Montag Brot. Dies wäre auf Dauer nicht gesund, da ich mich dann zu einseitig ernährt hätte. Am Mittag hatte ich immer eine Abwechslung. Ich habe aber auch gemerkt, dass ich vielmehr darauf geachtet habe was ich esse als zuvor. Ich aß während der ganzen Zeit viel bewusster.

Schlussfolgerung

WAS HABE ICH IN MEINER SEMESTERARBEIT GELERNT ?

In meiner Semesterarbeit habe ich viel dazu gelernt. Ich habe gelernt wie wichtig es ist auf seine Ernährung zu achten. Es ist wichtig auf seine Ernährung zu achten um mögliche Krankheiten, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Probleme zu vermeiden. Andererseits sollte man das Beachten des Körpergewichts auch nicht zu ernst nehmen sonst könnte man schnell an den psychischen Krankheiten wie Bulimie oder Anorexie erkranken.

Bei der Recherche über die verschiedenen Ernährungsweisen habe ich auch viel dazu gelernt. Ich weiß jetzt das die mediterrane Ernährungsweise wahrscheinlich eine der gesündesten Lebensweisen überhaupt ist. Ich weiß jetzt auch was Freeganer machen und wie sie sich einsetzen. Ich finde dennoch das manche Menschen es mit der Ernährungsweise übertreiben. Die Menschen die sich frugan ernähren, leiden oft unter Mangelerscheinungen oder sonstigen Krankheiten weil diese Art der Ernährung zu einseitig und zu nährstoffarm ist.

Doch ich habe nicht nur etwas über die Ernährung des Menschen dazu gelernt sondern auch über die sekundären Pflanzenstoffe. Diese sind für den menschlichen Körper in Maßen sehr gesund und können sowohl Immunsystem als auch die allgemeine Gesundheit des Menschen verbessern. Vorher konnte ich mit dem Begriff Anthroposophie nichts anfangen, jetzt weiß ich durch die anthroposophische Ernährung was Anthroposophie bedeutet und wo es her kam und wer es erfunden hat.

Auch habe ich etwas mehr über die vegetarische Ernährung gelernt. Es ist viel besser für die Umwelt und für die Gesundheit des Menschen . Die weiten Transportwege von Fleisch und Fisch, das Methan welche die Kühe ausstoßen beeinflussen unser Klima enorm. Wenn wir weiter so viel Fleisch konsumieren können wir uns nicht mehr an das 2 Grad Celsius Erderwärmung Ziel halten.

WAS HAT MIR BEI MEINER SEMESTERARBEIT AM MEISTEN SPAß GEMACHT ?

Am meisten hat mir der praktische Teil gefallen. Ich fand es einmal interessant so zu leben wie es ein Vegetarier täglich machen würde. Während diesem Selbstversuch habe ich auch viel über diese Ernährung dazu gelernt. Es hat mir Spaß gemacht am Wochenende für die ganze Familie etwas vegetarisches zu kochen. Ich habe mittlerweile auch schon öfters bewusst vegetarisch gegessen da der zu hohe Fleischkonsum für den Menschen auf Dauer gesundheitliche Folgen haben könnte. Hinzu kommt dass ich oftmals die vegetarischen Gerichte besser finde als die fleishhaltigen Gerichte. In den letzten Wochen habe nicht nur ich sondern unsere ganze Familie mehr aufgepasst was wir zu uns nehmen und was nicht.

WAS WAR DAS INTERESSANTESTE IN MEINER ARBEIT ?

Das Interessanteste in meiner Arbeit war ganz klar die verschiedenen Ernährungsweisen, aber auch die Krankheiten die durch eine falsche Ernährung ausgelöst werden können interessierten mich. Die Ernährungsweisen waren immer sehr vielseitig und dennoch gab es enorme Unterschiede, warum man sich ausgerechnet so ernähren solle und nicht anders. Dabei habe ich festgestellt, dass die Steinzeit-Ernährung (Paleo) eine gesunde Alternative ist aber auf Dauer dann doch zu zeitaufwendig und teuer wird.

Ich bevorzuge in diesem Fall ganz klar die mediterrane Ernährungsweise/Lebensweise, sie basiert auf Olivenöl, frischem Gemüse (Tomaten, Auberginen, Paprika, Zucchini), Knoblauch, Lauch, Zwiebeln, Fisch und auch sonstigen Meeresfrüchten, Gewürzen, Nudeln, Reis sowie hellem Brot. All diese Sachen schmecken sehr gut und sind auch noch gesund.

Die Krankheiten die man durch eine gesunde Ernährung vorbeugen kann interessierten mich auch. Diabetes Typ II ist zum Beispiel viel mehr verbreitet als ich dachte. Immer mehr Menschen bekommen die Zuckerkrankheit wegen zu viel Fast-Food oder durch eine zu einseitige Ernährung. Ich finde es schlimm, dass sich viele Menschen noch immer nicht bewusst sind das die gesunde Ernährung ein wichtiger Bestandteil des Lebens ist. Doch nicht nur Diabetes Typ II ist in den letzten Jahren immer häufiger in den westlichen Ländern aufgetreten sondern auch die Fettleibigkeit auch noch unter dem Namen Adipositas bekannt. Diese beiden Themen interessierten mich am meisten während meiner Recherche über die gesunde Ernährung.

Quellenverzeichnis

https://www.fitforfun.de/gesundheit/depressionen-ungesunde-ernaehrung-bringt-die-seele-aus-dem-gleichgewicht_aid_12304.html

<https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/ungesunde-ernaehrung-toetet-mehr-menschen-als-tabak-was-ist-da-dran-a-1260616.html>

<https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/ernaehrung-risikofaktor-todesfaelle-1.4396727>

<https://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/ungesunde-ernaehrung--elf-millionen-sterben-jedes-jahr-an-den-folgen-8652480.html>

<https://ever.kitchen/ungesunde-ernaehrung-was-sind-die-folgen/>

https://de.m.wikipedia.org/wiki/Anorexia_nervosa

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Fettleibigkeit>

<https://www.ifb-adipositas.de/adipositas/was-ist-adipositas>

<http://www.friedrich-gymnasium.de/projekte/ernaehrung/bild5.jpg>

<https://www.zuckerkrank.de/diabetes-typ-2>

<https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/herz-kreislauf/herz-kreislauf-erkrankungen.html>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/diabetes.html>

https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_62453664/diabetes-mellitus-alle-20-minuten-stirbt-ein-deutscher-an-diabetes.html

<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Herz-Kreislauf-Erkrankung>

<https://www.nu3.de/blogs/nutrition/zuckerfreie-ernaehrung>

<https://www.selfapy.de/blog/wissen/bulimia-nervosa/>

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/alternative-ernaehrung/vegetarisch/vegetarismus>

<https://www.netdoktor.de/ernaehrung/vegetarische-ernaehrung/>

<https://www.waz.de/mediacampus/best-of/warum-sich-immer-mehr-menschen-fleischfrei-ernaehren-id209402743.html>

<https://www.balancebeautytime.com/ernaehrung/vegetarische-ernaehrung>

<https://www.deutschlandistvegan.de/was-du-bei-veganer-ernaehrung-beachten-solltest-10-tipps-einer-ernaehrungsberaterin/>

<https://www.apotheken-umschau.de/Essensfallen>

<https://www.netdoktor.de/ernaehrung/frutarier-das-duerfen-sie-essen/>

<https://www.paleo360.de/was-ist-paleo/>

<https://www.rewe.de/ernaehrung/vegetarisch/zahlen-und-fakten-ueber-vegetarier/>

<https://www.vegan.at/kulinarik>

<https://www.peta.de/milchalternativen>

<https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/mediterrane-ernaehrung-schuetzt-vor-gefaesskrankheiten-a-944539.html>

<https://www.koch-mit.de/fit-gesund/steinzeit-ja-oder-nein-vorteile-und-nachteile-der-paleo-diaet/>

<https://www.paleo360.de/paleo-diaet-pro-und-contra/>

<https://www.veggiesearch.de/veggiemagazin/was-sind-frutarier-und-was-duerfen-sie-essen/>
<https://www.foodspring.de/vegane-ernaehrung>
<https://www.postbank.de/themenwelten/artikel/vegane-und-vegetarische-trends-was-ist-dran.html>
<https://eatsmarter.de/ernaehrung/ernaehrungsarten/anthroposophische-ernaehrung>
<https://www.lebensmittellexikon.de/a0001970.php>
<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/alternative-ernaehrung/weitere-ernaehrungsalternativen/anthroposophische-ernaehrung>
<https://www.revmed.ch/RMS/2011/RMS-279/Mediterrane-Ernaehrung-mythen-und-fakten>
https://der-arzneimittelbrief.de/de/textdateiupload/1999,33,74_13
<https://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/subkultur-trend-freeganern-konsum-protest-am-muellcontainer-a-508838.html38.pdf>
<https://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/mediterrane-kueche-150186.html>
<https://welovefood-derfilm.de/tag/freeganer/>
<https://www.tagesschau.de/inland/container-103.html>
<https://www.5amtag.ch/wissen/sekundaere-pflanzenstoffe/>
<https://www.gesundheit.de/wissen/huetten-sie-es-gewusst/ernaehrung/was-sind-flavonoide>
<https://www.kraeuter-buch.de/glossar/phenolsaeuren-252.html>