PRÜFUNG: Ernährungstrends

AES Gesundheit

Ernährungstrends

Diäten
Low Carb
Paleo-Diät

Gesundheit:
Vitamin-Präparate
Superfood
Clean Eating

Lebensstil
Slow Food
Molekularküche

Nachhaltigkeit:
vegan
vegetarisch
Bio
fair
regional

Vegetarier

Bezeichnung für Menschen, die sich hauptsächlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren und auf Fleisch und Fisch verzichten. Die Gründe können ökologisch, gesundheitlich, religiös, kulturell oder geschmacklich sein. Es gibt viele Arten wie Ovo-Vegetarier, Lakto-Vegetarier, Flexitarier und Pescetarier.

Vorteile

- Aufnahme vieler Ballaststoffe
- viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe
- wenig tierische Fette (gesättigte FS)
- wenig Cholesterin, Kalorien

Gefahr: Mangel an...

- Eisen
- Calcium
- Vitamin B 12

Empfohlene LM

- Obst, Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Nüsse, Samen
- Getreide/ Getreideprodukte
- Milch, Milchprodukte
- Eier
- vegane Fleischalternativen

Veganer

Bezeichnung für Menschen, die sich ausschließlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren. Vermeidung aller LM, die auf einen tierischen Ursprung zurückzuführen sind wie z.B. auch Honig, Eier und Milch. Je nach Strenge der Umsetzung Verzicht auch auf andere Produkte tierischen Ursprungs wie z.B. Lederschuhe, Wolle, Daunen.

gesundheitliche Vorteile

- niedriger Cholesterinspiegel
- Risiko Herzerkrankungen sinkt
- Blutdruck niedriger, Risiko Bluthochdruck sinkt
- Risiko Diabetes Typ 2 sinkt
- niedriger BMI
- geringere Rate bei Krebserkrankungen

Gefahr: Mangel an...

- Eisen
- Calcium
- Vitamin B 12
- Vitamin D
- Zink
- langkettige Omega-3-Fettsäuren

Empfohlene LM

- s.Vegetarier
- Vollkorngetreide
- fermentierte Produkte
- pflanzliche Öle
- Kohl
- Algen
- Soja

Europäisches V-Label (vegan und vegetarisch)

International geschütztes Siegel zur Kennzeichnung von vegetarischen und veganen Lebensmitteln. Ermöglicht Endverbrauchern eine sichere und bequeme Auswahl von Lebensmitteln. Einsatz in den Bereichen: Lebensmittel, Non-Food, Kosmetika.

- Pflicht des Herstellers zur Qualitätssicherung
- jährliche Produktkontrollen
- keine gv Organismen
- Inhalts- und Hilfsstoffe werden überprüft
- keine Tierversuche

VEGAN VEGETARISCH

Lizenzhinweis: Alle Rechte vorbehalten.

PRÜFUNG: Ernährungstrends

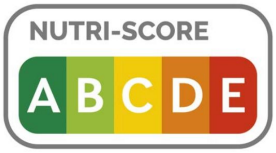
AES Gesundheit

Nutriscore

Der Nutriscore (nutrire = nähren, lat.; score= Auswertung, engl.) gibt die Nährwertqualität eines Lebensmittels über Ampelfarben und Buchstaben an. Er kann seit 2020 freiwillig auf die Verpackung gedruckt werden. Die Angaben sind auf 100 g bezogen. Negativ- und Positivpunkte werden für die einzelnen Inhaltsstoffe vergeben und gegeneinander aufgerechnet. Je niedriger der Wert, desto gesünder ist das Produkt.

Vorteil

- Vergleich von Produkten
- einfach durch Ampelfarben
- schnell ersichtlich, ob gesund



Nachteile

- freiwillig
- keine Angaben über Herkunft, Herstellung, Haltung, bedenkliche Zutaten

Fleischkonsum und Klima

- Tierhaltung
- Tierfutter
- Gülle
- Tiertransporte
- Import/Export

Was kannst du tun?

- Weidehaltung unterstützen
- auf Fleisch verzichten
- regional/saisonal kaufen
- Massentierhaltung nicht kaufen

Funktionelle Lebensmittel

...auch **Functional Food** genannt, sind Nahrungsmittel, die mit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert werden, um die Gesundheit oder das Wohlbefinden zu verbessern oder Krankheitsrisiken zu verringern. Klar abzugrenzen von den Funktionellen Lebensmitteln sind die **Nahrungsergänzungsmittel**.

Health Claims

Darunter versteht man Sprüche auf Produkte z.B. "Stärkt das Immunsystem", die eine Aussage auf den Nähr- und Gesundheitswert machen. Sie werden als Werbung eingesetzt. Um den Verbraucher nicht in die Irre zu führen, gibt es die Health-Claims Verordnung (2007) und eine Postivliste mit Äußerungen, die erlaubt sind.

Vorteile

- Nahrungsmittel können mit Nährstoffen angereichert werden
- die Gesundheit des Menschen soll unterstützt werden und ein positiver Effekt erzielt werden

Nachteile

- Produkte sind oft teurer und haben mehr Verpackungsmüll
- Produkte täuschen den Konsumenten möglicherweise aufgrund der positiven Versprechungen auf der Packung
- der Bedarf ist bei einer ausgewogenen Ernährung auf natürliche Weise gedeckt
- ein Mangel ist teilweise gar nicht gegeben
- zu hohe Zufuhr ohne Bedarf schädigt möglicherweise
- teilweise haben diese Produkte einen hohe Zucker- und Fettgehalt
- Verordnungen haben zu große "Schlupflöcher" und werden nicht eingehalten

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/pruefung-ernaehrungstrends-2

PRÜFUNG: Ernährungstrends

AES Gesundheit

EU-Bio-Siegel

Deutsches Bio-Siegel

Bio-Siegel

Das EU-Bio-Siegel und das Deutsche Bio-Siegel sind gleichwertig. Sie stehen für diese Standards:

- Keine chemischen Pflanzenschutz- und Düngemittel
- keine Gentechnik
- weniger Zusatzstoffe
- regelmäßige, auch unangekündigte Kontrollen der Landwirtschaftsbetriebe
- biologische Futtermittel
- Einschränkungen von Antibiotikaverwendung
- artgerechte Tierhaltung

Siegel von Verbänden

Es gibt weitere Siegel, die zusätzlich zum Bio-Siegel von Verbänden vergeben werden. Sie haben noch strengere Auflagen. Sie stehen für: noch weniger Pflanzenschutz- und Düngemitteleinsatz, noch weniger Zusatzstoffe, 100 % biologische Inhaltsstoffe und der gesamte Betrieb muss auf Bioproduktion umgestellt werden.
Demeter Betriebe müssen auch Tiere halten.
Naturland wird weltweit vergeben und steht auch für Soziale Standards (z.B Kinderarbeit).
Bioland wird nur in Südtirol und Deutschland vergeben, ist also streng regional und achtet auch auf die Länge von Tiertransporten.

Lebensmittelindustrie

Sie wendet viele Tricks an, damit sich ihre Produkte möglichst gut verkaufen und Geld einbringen. Dies geschieht durch manipulative Werbung, eingesetzte Zutaten, das gezielte Ausnutzen der Gesetzeslage und dem Einsetzen von Lobbyisten, um die Politik zu beeinflussen.

Verbraucherschutz

Unabhängige Organisationen setzen sich für den Schutz des Verbrauchers ein und vertreten seine Interessen gegenüber den Konzernen und der Politik. Das sind zum Beispiel: der Verbraucherschutz, footwatch, Greenpeace. Sie fordern Gesetze und informieren Verbraucher.

Consumer Citizenship bedeutet die Einflussnahme von Verbrauchern auf das Geschehen und ihre Umgebung, beispielsweise auf Hersteller, Firmen, Politik:

- Boykott: Produkt nicht mehr kaufen
- Protestieren z.B. durch eine Demonstration, Petitionen
- mit den Unternehmen ins Gespräch gehen
- an Verbraucherschutzorganisationen wenden
- Informationsveranstaltungen organisieren
- sich informieren und seine Mitmenschen aufklären

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/pruefung-ernaehrungstrends-2