

Vollwert-Ernährung

Vollwert Ernährung Was bedeutet Vollwert-Ernährung?

In der Vollwert-Ernährung werden pflanzliche Lebensmittel in den Vordergrund gestellt und eine Verminderung des Verzehrs vom Tier stammender Lebensmittel angestrebt. Pflanzliche Lebensmittel haben in der Regel eine hohe Nährstoffdichte, d.h. ein günstiges Verhältnis von essentiellen Nährstoffen zur Nahrungsenergie. Dagegen enthalten vom Tier stammende Lebensmittel höhere Mengen unerwünschter Inhaltsstoffe, wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine. Vollwert-Ernährung ist eine überwiegend Lacto-vegetabile Ernährungsweise, bei der gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden. Gesundheitlich wertvolle Lebensmittel sind Vollkornprodukte, Gemüse und Obst, Kartoffel, Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte, daneben können Fleisch, Fisch und Eier enthalten sein. Etwa die Hälfte der Nahrung besteht aus unerhitzter Frischkost. Die Zubereitung erfolgt schonend und mit wenig Fett aus frischen Lebensmitteln. Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen werden vermieden. Zusätzlich zur Gesundheitsverträglichkeit der Ernährung werden auch die Umwelt- und Sozialverträglichkeit des Ernährungssystems berücksichtigt. Das bedeutet unter anderem, möglichst ausschließlich Erzeugnisse aus anerkannt ökologischen Landwirtschaften zu verwenden, sowie Erzeugnisse aus regionaler Herkunft entsprechend der Jahreszeit zu bevorzugen. Weiterhin werden unverpackte oder umweltschonend verpackte Lebensmittel bevorzugt, die unter sozialverträglichen Bedingungen erzeugt und vermarktet werden. Durch die Vollwert-Ernährung sollen hohe Lebensqualität & besonders Gesundheit & Schonung der Umwelt und soziale Gerechtigkeit gefördert werden. Ernährungsempfehlung

Die Ernährungsempfehlungen bzgl. Lebensmittelauswahl der Vollwert-Ernährung werden nicht in Form einer Mindest- oder Höchstzufuhr für einzelne Nährstoffe angegeben, sondern als Empfehlung für die Auswahl bestimmter Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen. Generell sollten ausschließlich Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft verwendet werden. Die Empfehlungen gelten für gesunde Erwachsene. Für Ernährung von Säuglingen, Kindern, Schwangeren, Stillenden und Kranken müssen mehr oder weniger abgewandelt werden, im Prinzip sind sie jedoch auch für diese Bevölkerungsgruppen anwendbar.

(CLAUS LEITZMANN-MARKUS KELLER-ANDREAS HAHN & Alternative Ernährungsformen (Definition der Vollwert-Ernährung nach Koerber) S. 157) Empfehlung für die Lebensmittelauswahl

- VOLLKORNGETREIDE

Getreide aus ganzen, gemahlene, geschroteten oder unzerkleinerten Getreidekörnern

z.B. gekeimtes Getreide, Vollkornschrot, Müsli, Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Vollkorngerichte, Pseudogetreide

(Vermeiden & Auszugsmehle, Getreidestärke, geschälter Reis)

- GEMÜSE

Gemüse sollte sich nach jahreszeitlichem Angebot richten mit hohem Anteil an Frischkost

z.B. frisches oder erhitztes Gemüse, milchsaures Gemüse, in Maßen kann Tiefkühlkost verwendet werden

(Vermeiden & Gemüse in Dosen, Tiefkühlfertiggerichte)

- OBST

Obst sollte sich ebenfalls nach jahreszeitlichem Angebot richten. Der Obstanteil sollte geringer als der Gemüseanteil sein

z.B. frisches oder erhitztes Obst, in Maßen kann Tiefkühlkost verwendet werden

(Vermeiden & Obstkonserven)

- HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte aus gekochten Samen, blanchierte Keimlinge, blanchierte Hülsenfrüchte

Die biologische Wertigkeit erhöht sich in Kombination mit Getreide, Ei oder Milchprodukten

(Vermeiden & Konserven, Fertigmischungen, Sojafleisch)

- FETT

Gesamtfettverzehr sollte auf tägl. 70-80g begrenzt werden.

z.B. Fett aus Nüssen, Samen, Ölsamen, Ölfrüchten, Nußmusen, geringe Mengen an Butter, kalt gepresste, nicht raffinierte Öle

(Vermeiden & Fette und Öle aus ungehärteten Pflanzenmargarinen, Kokosfett, Palmfett, Butterschmalz)

- MILCHPRODUKTE

Sollten mäßig verzehrt werden, ideal Vorzugsmilch und pasteurisierte Vollmilch, fettarme Milchprodukte

z.B. Milchprodukte ohne Zusatzstoffe, Käse fettarm

(Vermeiden & Kondensmilch, Milchezucker, Milchpulver, Schmelzkäse)

- FLEISCH

Mäßiger Verzehr von bis zu 2 Fleischmahlzeiten pro Woche ist erlaubt

(Vermeiden & Fleisch-, Wurstwaren, Konserven, Innereien)

- FISCH

Mäßiger Verzehr von 1 Fischmahlzeit pro Woche ist erlaubt

(Vermeiden & Fischwaren, Konserven)

- EIER

Mäßiger Verzehr von bis zu 2 Eiern pro Woche ist erlaubt

(Vermeiden & Ei-Pulver)

- GETRÄNKE

Unbedenkliches Wasser, natürliches Mineralwasser als Durstlöscher. Als Durstlöscher eignen sich auch

z.B. Früchte- und Kräutertees, verdünnte Frucht- und Obstsäfte, Getreidekaffee

(Vermeiden & Tafelwasser, Fruchtnektare, Bohnenkaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Instant-Kakao, Sportlergetränke.

Bei Wasser mit hohem Nitrat- und Kalkgehalt ist ein Filtern vor dem Verzehr zu befürworten)

- GEWÜRZE/KRÄUTER

Jodiertes Meersalz ist vorzuziehen, ebenso frische und getrocknete Kräuter, ganze oder gemahlene Gewürze (Vermeiden – Kräutersalz, Meersalz, Kochsalz, Geschmacksverstärker, Aromastoffe)

- SÜSSUNGSMITTEL

Sollten generell eingeschränkt werden. Ideal sind z.B. frisches Obst, Honig, Apfel- oder Birnendicksaft, Agavendicksaft, Trockenobst, Vollrohrzucker

(Vermeiden – Isolierte Zucker wie z.B. Haushaltszucker, Trauben-, Fruchtzucker, brauner Zucker, Süßwaren, Süßstoffe, Süßigkeiten generell)Ernährungsphysiologische Bewertung!

- Optimale Versorgung des Organismus mit allen essentiellen Nahrungsinhaltsstoffen
- Optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Vorwiegend Lacto-vegetabile Kost
- Möglichst geringer Verarbeitungsgrad der Lebensmittel
- Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge als unerhitzte Frischkost
- Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft
- Vermeidung von ZusatzstoffenBesonderheiten
- Empfehlung von Lebensmitteln anstelle von Nährstoffen
- Leichte Anwendbarkeit
- Ganzheitliche Berücksichtigung des Ernährungssystems
- Schmackhafte, gut verträgliche Kost
- Ausreichende und angemessenen Nährstoffversorgung

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Das Material und die Informationen auf diesem Server sind allgemeine Informationen. Bitte konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt bei gesundheitlichen Problemen. Die auf diesen Seiten gegebenen Informationen können den Besuch bei Ihrem Arzt nicht ersetzen. Alle Informationen auf diesem Server werden ohne jegliche Gewährleistung gegeben. Weiterhin geben wir keine Gewähr für die Vollständigkeit oder die inhaltliche Richtigkeit der gelieferten Informationen.