



ERNÄHRUNGSWEISEN UND FOOD TRENDS

Fazitmöglichkeiten Pingpong-Diskussion

- Ob eine Ernährung mit oder ohne tierische Produkte besser ist, lässt sich **nicht eindeutig bewerten**.
- Wie gut eine Ernährung ist, hängt von vielen Einflussfaktoren wie z. B. von der **Nährstoffzusammensetzung, den Inhaltsstoffen, vom Verarbeitungsgrad, von der Herkunft und von der Art und Weise der Produktion** ab.
- Wer sich **klimafreundlich** ernähren will, kann zu **saisonalen und regionalen Lebensmitteln** greifen.
- Je stärker die Auswahl an Lebensmitteln eingeschränkt wird und je weniger abwechslungsreich die Ernährung ist, desto größer ist das Risiko eines Nährstoffmangels.
- Bei Menschen, die sich **fleisch- und fischlos oder gänzlich ohne tierische Produkte ernähren**, kann sich die Aufnahme bestimmter Nährstoffe als kritisch erweisen, wenn nicht auf eine **ausreichende Zufuhr durch pflanzliche Alternativen** geachtet wird. Einige Nährstoffe wie **Vitamin B 12** können nicht ersetzt werden und sollten somit über **Nahrungsergänzungsmittel** zugeführt werden.
- Vegan, Vegetarisch oder Omnivor sind nur Beispiele für eine Vielzahl an Möglichkeiten von vielen, die eigene Ernährung zu gestalten. Was deine Gesundheit betrifft, ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Für Umwelt-, Tierwohl- und andere Aspekte im Zusammenhang mit deiner Ernährung ist es wichtig, die **Werte hinter deinen Kaufentscheidungen zu beleuchten: Trends kommen und gehen, Werte bleiben**. Du kannst bei der Auswahl deiner Produkte etwa auf **Regionalität, Saisonalität, Tierwohl, Soziale Standards in der Produktion oder Umweltbedingungen** achten und auch dementsprechend dazu zu greifen, wenn dir diese Werte wichtig sind.

