

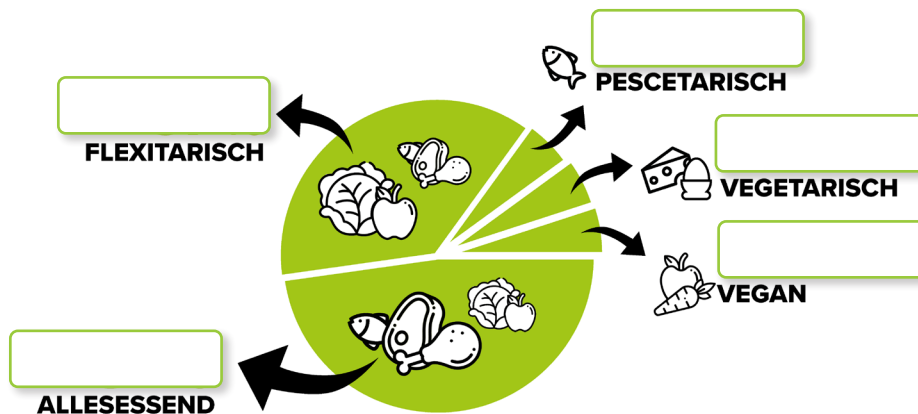


VEGETARISCHE KOSTFORMEN

Essgewohnheiten


Ordne die Prozentsätze den Essgewohnheiten der österreichischen Bevölkerung richtig zu.

ESSGEWOHNHEITEN DER ÖSTERREICHISCHEN BEVÖLKERUNG



Infografik © Land schafft Leben 2023
 Quelle: Smart Protein (2023): Evolving appetites: an in-depth look at European attitudes towards plant-based eating.

5%, 5%, 37%, 48%, 5%

 Der Fachbegriff für „Allesessend“ heißt: _____

1 KREUZE AN:

Worin liegen die Unterschiede zwischen den vegetarischen Kostformen?
 Lies folgende Aussagen und überlege, ob diese richtig sind, oder nicht.
 Ja oder nein? Kreuze an!

Aussage	Ja	Nein	Richtigstellung
Wer Eier isst, isst immer auch Milch und Milchprodukte.			
Bei allen genannten Ernährungsformen werden pflanzliche Lebensmittel gegessen.			
Bei keiner der genannten Ernährungsformen wird Fleisch gegessen.			

Aussage	Ja	Nein	Richtigstellung
Wenn im Namen der Ernährung „Ovo“ vorkommt, werden keine Eier gegessen.			
Wenn im Namen der Ernährung „Lacto“ vorkommt, wird Fisch gegessen.			

Lebensmittel, die gegessen werden:					
	Fleisch	Fisch	Eier	Milch und Milchprodukte	Pflanzliche Lebensmittel
Pesce-Vegetarierinnen und -Vegetarier					
Ovo-Lacto-Vegetarierinnen und -Vegetarier					
Lacto-Vegetarierinnen und -Vegetarier					
Ovo-Vegetarierinnen und -Vegetarier					
Veganerinnen und Veganer					

2 KREISE EIN:

Kreise alle Lebensmittel ein, die vegan sind! Vegan bedeutet, dass diese Lebensmittel ausschließlich aus Pflanzen bestehen.

MILCH **HONIG** **TOFU** **FISCHSTÄBCHEN** **TOMATENMARK**
BANANE **KOPFSALAT** **KARTOFFEL** **CROISSANT**
BUTTER **STAUBZUCKER** **SENF** **PAPRIKA** **POPCORN**
MILCHSCHOKOLADE **VOLLKORNMEHL** **BRATWURST** **SALAMI**
ZITRONE **EI** **THUNFISCH** **KÄSE**
SCHINKEN **JOGHURT** **MARGARINE**













3 VERBINDE:

Verbinde jeden Nährstoff mit den **Lebensmitteln**, in denen er enthalten ist und mit den **Manglerscheinungen**, die bei ungenügender Zufuhr auftreten können!

Nährstoff	Worin enthalten?	Manglerscheinungen
Protein/Eiweiß	Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte	Wachstumsstörungen, Entkalkung der Knochen, brüchige Knochen
Vitamin B12	Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse, Leber, Blutwurst	Abbau körpereigener Proteine/Eiweiße, Wachstumsverzögerung, schlechteres Immunsystem
Calcium	fast nur in tierischen Lebensmitteln	Blutarmut, Erschöpfung, geringere körperliche Leistungsfähigkeit
Eisen	Milchprodukte, Samen und Nüsse, Gemüse, Mineralwasser	Gedächtnisschwäche, Müdigkeit, schlechte Aufmerksamkeit, depressive Verstimmung

BESONDERS ZU BEACHTENDE NÄHRSTOFFE BEI VEGETARISCHER/VEGANER ERNÄHRUNG

VEGETARISCH UND VEGAN	VITAMIN D3*	EISEN*	LANGKETTIGE OMEGA-3-FETTSÄUREN (EPA UND DHA)*	ZINK	JOD*	SELEN
						
BEI VEGAN ZUSÄTZLICH						
	VITAMIN B12 SUPPLEMENT ERFORDERLICH	RIBOFLAVIN (VITAMIN B2)	PROTEIN BZW. UNENTBEHRLICHE AMINOSÄUREN	KALZIUM*		



Infografik © Land schafft Leben 2023

*Müssen auch von der österreichischen Allgemeinbevölkerung besonders beachtet werden, da sie lt. dem Ernährungsbericht 2017 in zu geringem Maße zugeführt wurden.
Quellen: Leitzmann, Keller (2020): Vegetarische und vegane Ernährung; Richter et al. (2016): Vegane Ernährung - Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE);

