

Arbeitsblatt: Alternative Ernährungsformen

A) Kreuzen Sie an, ob die Aussage **richtig (R)** oder **falsch (F)** ist. Begründen Sie Ihre Entscheidung stichwortartig.

1. Die ausgewogene Mischkost gilt laut ÖGE und DGE als Referenzmodell für Ernährungsempfehlungen.
☐ R ☐ F
2. Eine vegane Ernährung ist laut DGE grundsätzlich nicht gesundheitsförderlich.
☐ R ☐ F
3. Bei vegetarischer Ernährung kann eine ausreichende Nährstoffversorgung bei guter Planung erreicht werden.
☐ R ☐ F
4. Vitamin B12 ist ein potenziell kritischer Nährstoff bei veganer Ernährung und muss supplementiert werden.
☐ R ☐ F
5. Die mediterrane Ernährung weist eine sehr gute Evidenzlage hinsichtlich der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.
☐ R ☐ F
6. Flexitarismus ist durch einen vollständigen Verzicht auf Fleisch gekennzeichnet.
☐ R ☐ F
7. Laut WHO sollte der Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch reduziert werden.
☐ R ☐ F

B) Welche Antworten treffen zu?

1. Welche Nährstoffe gelten bei veganer Ernährung als besonders kritisch?
(Mehrfachantworten möglich)

- ☐ Vitamin B12
- ☐ Eisen
- ☐ Calcium
- ☐ Vitamin C
- ☐ Jod
- ☐ Omega-3-Fettsäuren

2. Welche Aussagen treffen auf die mediterrane Ernährung zu? (Mehrfachantworten möglich)

- ☐ Hoher Anteil an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten
- ☐ Olivenöl als Hauptfettquelle
- ☐ Regelmäßiger Konsum von rotem Fleisch
- ☐ Gute Evidenz zur Reduktion des Diabetes-Typ-2-Risikos
- ☐ Hoher Anteil stark verarbeiteter Lebensmittel

3. Welche Grundprinzipien werden von ÖGE, DGE und WHO gemeinsam betont?
(Mehrfachantworten möglich)

- ☐ Pflanzenbetonte Ernährung
- ☐ Reduktion von Zucker und Salz
- ☐ Hoher Fleischkonsum zur Proteinversorgung
- ☐ Vielfalt und Ausgewogenheit
- ☐ Nachhaltigkeit und Umweltaspekte

C) Ergänzen Sie die fehlenden Begriffe.

1. Die _____ Ernährung wird von WHO, DGE und ÖGE als besonders gesundheitsförderlich bewertet.
2. Bei veganer Ernährung ist eine _____ von Vitamin B12 obligatorisch.
3. Die ÖGE empfiehlt eine Reduktion des Fleischkonsums auf maximal _____ bis _____ Portionen pro Woche.
4. Hülsenfrüchte liefern hochwertiges pflanzliches _____ sowie Ballaststoffe.

D) Kurzantwort

1. Nennen Sie zwei Vorteile und zwei potenzielle Risiken der veganen Ernährung aus ernährungsphysiologischer Sicht.
 2. Erklären Sie kurz, warum Flexitarismus als besonders praktikable Ernährungsform gilt.
-
-