

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.
-