

Lösungsblatt: Lösungsvorschläge

Teil A: Richtig oder Falsch

1. **Richtig** – Die Mischkost dient als Referenzmodell der ÖGE/DGE.
2. **Falsch** – Laut DGE (2024) kann eine gut geplante vegane Ernährung gesundheitsförderlich sein.
3. **Richtig** – Bei ausgewogener Lebensmittelauswahl ist eine ausreichende Versorgung möglich.
4. **Richtig** – Vitamin B12 muss bei veganer Ernährung supplementiert werden.
5. **Richtig** – Umfangreiche Studien belegen positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-Risiko.
6. **Falsch** – Flexitarismus beinhaltet gelegentlichen, bewussten Fleischkonsum.
7. **Richtig** – WHO empfiehlt eine deutliche Reduktion.

Teil B: Ankreuzübungen

1. Kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung:

- ✓ Vitamin B12
- ✓ Eisen
- ✓ Calcium
- ✓ Jod
- ✓ Omega-3-Fettsäuren
- ✗ Vitamin C

2. Mediterrane Ernährung:

- ✓ Hoher Anteil an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten
- ✓ Olivenöl als Hauptfettquelle

- X Regelmäßiger Konsum von rotem Fleisch
- ✓ Gute Evidenz zur Reduktion des Diabetes-Typ-2-Risikos
- X Hoher Anteil stark verarbeiteter Lebensmittel

3. Gemeinsame Grundprinzipien:

- ✓ Pflanzenbetonte Ernährung
- ✓ Reduktion von Zucker und Salz
- ✓ Vielfalt und Ausgewogenheit
- ✓ Nachhaltigkeit und Umweltaspekte
- X Hoher Fleischkonsum

Teil C: Lückentext – Lösungen

1. **mediterrane**
2. **Supplementierung**
3. **zwei bis drei**
4. **Protein**

Teil D: Kurzantwort – Erwartungshorizont

1. Vegane Ernährung

Vorteile: - Geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen - Hohe Nachhaltigkeit / geringer ökologischer Fußabdruck

Risiken: - Vitamin-B12-Mangel ohne Supplementierung - Risiko für Eisen-, Calcium- oder Jodmangel

2. Flexitarismus

- Hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel
- Reduzierter, bewusster Fleischkonsum
- Gute soziale Umsetzbarkeit und hohe Akzeptanz
- Entspricht weitgehend den ÖGE-Empfehlungen