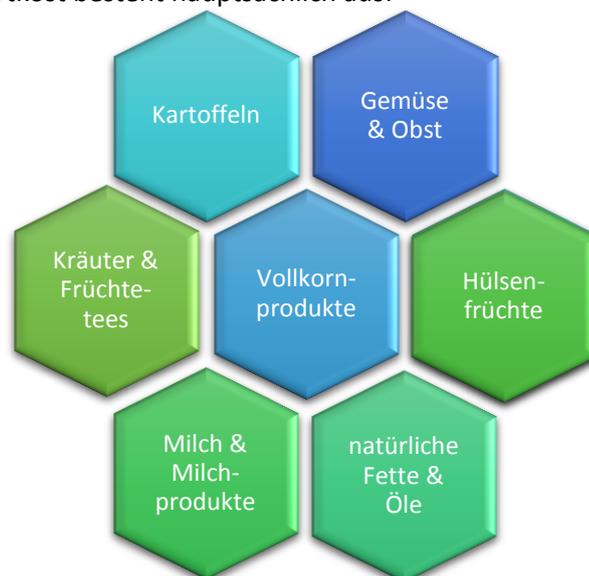


# Vollwert-Ernährung

= Weiterentwicklung der Vollwertkost unter Berücksichtigung ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse

**D**ie Vollwert-Ernährung ist eine überwiegend lacto-vegetarische Ernährungsform (verzichten zusätzlich auf Eier) und empfiehlt, alle Nahrungsmittel so natürlich wie möglich aufzunehmen. Nach Ansicht der Vollwertköstler hat unsere heutige Kost mit ihren oft be- und verarbeiteten Produkten (z.B. weiße Mehle und Konserven) nachteilige Folgen für die Gesundheit. Die Vollwert-Ernährung hat dagegen zum Ziel, den Menschen mit allen essentiellen Nahrungsinhaltsstoffen zu versorgen, um die Abwehr gegenüber Krankheiten zu stärken und eine optimale Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

Zudem werden ökologische Aspekte berücksichtigt, wie Schonung natürlicher Ressourcen, Energieeinsparung, oder das Vermeiden von Veredelungsverlusten bei der Produktion tierischer Nahrungsmittel. Die Vollwertkost besteht hauptsächlich aus:



Daneben können auch geringe Mengen an Fisch, Fleisch und Eiern enthalten sein.

Man sollte folgende Produkte in der Vollwert-Ernährung eher meiden: Auszugsmehle, polierter Reis, Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen, Fleisch, Fisch, Eier, extrahierte, raffinierte Öle, Kaffee, Alkohol und Kochsalz.

Die Nahrungsmittel sollen möglichst gar nicht oder kaum verarbeitet sein. Außerdem soll die Hälfte der aufzunehmenden Nahrung nicht erhitzt werden. Lebensmittelzusatzstoffe sollen vermieden werden.

Es gibt bei der Vollwert-Ernährung keine Verbote! Es sind lediglich Empfehlungen „minderwertige Produkte“ zu vermeiden.

Diese Ernährungsform ist als Dauerkost geeignet. Die Aussage, dass rohe Kost besser sei als verarbeitete Nahrungsmittel stimmt nicht uneingeschränkt, denn einige Nahrungsmittel werden erst durch Kochen bekömmlich (z.B. Kartoffeln), andere sind roh sogar giftig (z.B. Bohnen) bzw. können Krankheitserreger (z.B. Rohmilch) oder Rückstände aus der Landwirtschaft enthalten (z.B. kaltgepresstes Öl). Auch Verarbeitung bedeutet nicht grundsätzlich eine Qualitätsminderung. Bestimmte Verarbeitungsverfahren bewirken nur einen geringen Nährstoffverlust, dafür aber eine Verminderung unerwünschter Stoffe wie z.B. Schimmelpilze und Keime. Die zusätzliche Empfehlung, möglichst Nahrungsmittel aus kontrolliertem ökologischem (biologischem) Anbau zu verwenden, entlastet die Umwelt von einem Zuviel an Dünge- und Schädlingsbekämpfungsmitteln.

