

Vollwertige Ernährung - worauf kommt es an?

Die Vollwertige Ernährung bietet die Möglichkeit zur gesunden Ernährung ohne Verzicht und Verbote. Durch bewussten Einkauf und schonende Verarbeitung bekommt unser Körper das, was er zum Gesundbleiben und Gesundwerden braucht.

Empfehlungen

- 🗑️ Vorzug pflanzlicher Lebensmittel (LM)
- 🗑️ Vorzug gering verarbeiteter LM
- 🗑️ Verzehr von unerhitzter Frischkost
- 🗑️ schonende Zubereitung mit wenig Fett
- 🗑️ keine Zusatzstoffe
- 🗑️ keine LM aus best. Technologien
Gentechnik
Food Design
LM-Bestrahlung
- 🗑️ LM aus ökolog. anerkannter Landwirtschaft
- 🗑️ LM aus regionaler Herkunft
- 🗑️ LM entsprechend der Jahreszeit
- 🗑️ LM unverpackt und umweltschonend
- 🗑️ LM aus sozial verträglichen Bedingungen

Warum?

- 🍅 Keine Gefahr an Zuviel ->Gewicht!
- 🍅 Nährstofferhalt
- 🍅 viele Vitamine sind nicht hitzebeständig
- 🍅 hoher Fettverzehr = Belastung für die Verdauungsorgane oft Ursache für Übergewicht
- 🍅 kein Nährwert, müssen trotzdem verdaut werden können die Leber belasten (Entgiftung)
- 🍅 Auswirkungen dieser Verfahren sind oft nicht unbedenklich und nicht ausreichend erforscht
- 🍅 höchste biologische Qualität garantiert ohne Lebensmitteltechnologien, chem. Zusatzstoffe, Schädlingsbekämpfungsmittel
- 🍅 Vermeidung von Fahrwegen -> weniger Umweltbelastung durch Abgase wirtschaftl. Unterstützung der Region
- 🍅 kein erhöhter Energie- u. Produktionsaufwand (Treibhaus) Inhaltstoffe entsprechen den menschl. Bedürfnissen
- 🍅 Vermeidung von Müll und Schadstoffemissionen
- 🍅 Verminderung des Futtermittelimports aus Entwicklungsländern Förderung kl. bodenständiger landwirtschaftl. Betriebe z.B. keine Legebatterien

Vorteile der Vollwertigen Ernährung:

- 🍌 optimale Nährstoffzufuhr durch LM in höchstmöglichen Wertzustand
- 🍌 Zufuhr von nicht vollständig identifizierten, aber lebensnotwendigen sekundären Pflanzenstoffen
- 🍌 ausreichend Ballaststoffe -> aktivieren sämtlicher Verdauungsorgane
- 🍌 optimale Entwicklung körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit
- 🍌 Gesunderhaltung des Körpers und Aufbau von Abwehrkräften
- 🍌 Vorbeugung gegen ernährungsabhängige Krankheiten
- 🍌 schmackhafte, abwechslungsreiche, gut verträgliche und preiswerte Kostform