

UGBforum

Literaturliste zum Beitrag:

Vollwertig essen – gesund bleiben

M. Sc. Michelle Brock, UGBforum 4/26, S. 166-168

Biesalski HK, Grimm P, Nowitzki-Grimm S. 2020. Taschenatlas Ernährung. 8. vollständig überarbeitete Auflage. Stuttgart, Georg Thieme Verlag

Bundeszentrum für Ernährung (2025). Ballaststoffe – gut für den Darm. <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/naehrstoffe/ballaststoffe>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. J.). Die DGE-Empfehlungen. Vollkorn ist die beste Wahl. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/vollkorn/>

Hoffmann I, Groeneveld M, Leitzmann C. Mit Vollwertkost gut versorgt. UGBforum 5/99 S.283-286

Leitzmann C, von Koerber K, Männle T (2012). Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 11. Auflage, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart