

Vollwert-Ernährung

Orientierungstabelle für eine Nachhaltige Ernährung

empfohlen vom:
Gesunde Ernährung Netzwerk®



Einteilungskriterien für die Lebensmittel in dieser Tabelle sind gesundheitliche/ernährungsphysiologische sowie ökologische, ökonomische, soziale und ethische Aspekte. Von besonderer Bedeutung sind Art und Ausmaß der Lebensmittelverarbeitung, da mit zunehmender Verarbeitung die Nährstoffdichte meist sinkt und die ökologischen Nachteile zunehmen. Die Übergänge zwischen den Spalten sind teilweise fließend.

Die Nahrung sollte etwa je zur Hälfte aus den Spalten 1 und 2 ausgewählt werden, um gering verarbeitete Lebensmittel zu bevorzugen (reichlich Frischkost). Empfehlenswert ist es, Lebensmittel aus Spalte 3 nur selten zu verzehren, aus Spalte 4 möglichst zu meiden. **Ein Stern (*) bedeutet, dass diese Lebensmittel mäßig verwendet werden sollten.** In den Spalten 3 und 4 ist diese Mengen-Einschränkung durch die Überschriften gekennzeichnet und deshalb nicht zusätzlich mit Stern (*) vermerkt. Weiter oben aufgeführte, d. h. pflanzliche Lebensmittel sollten gegenüber tierischen Lebensmitteln bevorzugt werden (überwiegend lakto-vegetabile Kost).

Es sollten Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft verwendet werden; diese sind günstiger zu bewerten als konventionell produzierte Lebensmittel. Außerdem bieten Erzeugnisse regionaler Herkunft und der Saison entsprechend Vorteile, ebenso Lebensmittel aus Fairem Handel. Genuss und Bekömmlichkeit sind weitere wichtige Kriterien der Lebensmittelauswahl.

Lebensmittel, die besonders schadstoffbelastet sind, sollten gemieden werden; ebenso Nahrungsmittel, die Zusatzstoffe enthalten oder mit isolierten Nährstoffen (außer Jod) angereichert sind. Nicht empfehlenswert sind Produkte, die unter Anwendung von Gentechnik hergestellt sind, sowie unnötig verpackte Lebensmittel.

Wertstufen	sehr empfehlenswert 1	sehr empfehlenswert 2	weniger empfehlenswert 3	nicht empfehlenswert 4
Verarbeitungsgrad	Nicht /gering verarbeitete Lebensmittel (unerhitzt)	Mäßig verarbeitete Lebensmittel (vor allem erhitzt)	Stark verarbeitete Lebensmittel (vor allem konserviert)	Übertrieben verarbeitete Lebensmittel und Isolate/Präparate
Mengenempfehlung	Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge	Etwa die Hälfte der Nahrungsmenge	Nur selten verzehren	Möglichst meiden
Gemüse/Obst	Frischgemüse Milchsaures Gemüse (z. B. Frischkost-Sauerkraut) Frischobst	Gegartes Gemüse (auch milchsaures) Gegartes Obst Tiefkühlgemüse*, Tiefkühllobst*	Gemüse-Konserven (z. B. Tomaten in Dosen) Obst-Konserven (z. B. Kirschen in Gläsern)	Konzentrate bzw. Extrakte Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Vitamine, Mineralstoffe) TK-Fertiggerichte (mit Zusatzstoffen)
Getreide	Gekeimtes Getreide Vollkornschrot (z. B. Frischkornmüsli) Frisch gequetschte Flocken	Vollkorn (-Erzeugnisse) (z. B. Vollkornbrot, -nudeln, -flocken) Gegartes Vollkorn (z. B. als Beilage, wie Reis, Hirse)	Nicht-Vollkornenerzeugnisse (z. B. Weißbrot, Graubrot, weiße Nudeln, Cerealien, Auszugsmehl-Backwaren) Geschälter Reis, Graupen, Seitan	Getreidestärke (z. B. Maisstärke) Getreideprotein Gesüßte Cerealien Ballaststoffpräparate (z. B. Kleie)
Kartoffeln		Gegarte Kartoffeln (möglichst Pellkartoffeln)	Fertigprodukte aus Kartoffeln (z. B. Püree-, Knödelmischung)	Kartoffelstärke, Kroketten Pommes frites, Chips
Hülsenfrüchte		Gekeimte Hülsenfrüchte (kurz erhitzt), gegarte Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Sojadrink (o. Zut.), Lupinentofu, Hülsenfruchtmehl	Fertigprodukte aus Hülsenfrüchten (z. B. Bratlinge, Bratlingsmischungen) Sojadrink (mit Zutaten)	„Sojafleisch“ (TVP) Protein aus Hülsenfrüchten (z. B. aus Soja, Erbsen) Sojalezithin
Nüsse/Fette/Öle	Nüsse, Mandeln Ölsamen (z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam) Ölfrüchte (z. B. Oliven)	Geröstete Nüsse*, Nussmuse* Native, kaltgepresste Öle* Ungehärtete Pflanzenmargarinen mit hohem Anteil an nativen, kalt gepressten Ölen* Butter*	Gesalzene Nüsse Extrahierte, raffinierte Fette und Öle Ungehärtete Pflanzenmargarinen Bratöle (high-oleic) Kokosfett, Butterschmalz	Nuss(-Nougat)-Creme Gehärtete Fette (z. B. die meisten Margarinen, Frittierfette)
Milch (-Erzeugnisse)		Pasteurisierte Milch Milcherzeugnisse (ohne Zutaten) Käse* (ohne Zusatzstoffe)	ESL-Milch (länger haltbare Milch) H-Milch(-produkte) Milchprodukte (mit Zutaten) Käse (mit Zusatzstoffen)	Sterilmilch, Kondensmilch Milchpulver, Milchezucker Milch-, Molkenprotein Schmelzkäse
Fleisch/Fisch/Eier		Fleisch* (bis 2x/Woche) Fisch* (bis 1x/Woche) Eier* (bis 2 Stück/Woche)	Fleischwaren, -konserven Wurstwaren, -konserven Fischwaren, -konserven	Innereien Ei-Pulver, Flüssig-Ei (industriell)
Getränke	Ungechlortes Trinkwasser Kontrolliertes Quellwasser Natürliches Mineralwasser	Kräutertees, Früchtetees Getreidekaffee* Verdünnte Fruchtsäfte/Smoothies Verdünnte Gemüsesäfte/Smoothies	Tafelwasser Bohnenkaffee, Schwarzer Tee Fruchtnektare Kakao, Bier, Wein	Limonaden, Cola-Getränke Fruchtsaftgetränke Instantgetränke (z. B. Tee, Kakao) Sportlergetränke, Energy-Drinks Spirituosen
Gewürze/Kräuter/Salz	Ganze oder frisch gemahlene Gewürze, Frische Kräuter	Gemahlene Gewürze Getrocknete Kräuter Jodiertes Meer- und Kochsalz* Algenangereichertes Kräutersalz*	Kräutersalz Meersalz Kochsalz	Aroma(stoffe) (natürliche, künstliche), Geschmacksverstärker (z. B. Glutamat)
Süßungsmittel	Frisches, süßes Obst	Honig* (nicht wärmebehandelt, verdünnt), Trockenobst* (ungeschwefelt, eingeweicht) Dicksäfte (z. B. aus Äpfeln, Birnen)	Honig (wärmebehandelt) Trockenobst (geschwefelt) Sirup (z. B. aus Ahorn, Zuckerrüben) Vollrübenzucker, Vollrohrzucker	Süßwaren, Süßigkeiten Isolierte Zucker (z. B. Haushaltszucker und brauner Zucker) Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe

* mäßig zu verwenden

Orientierungstabelle für die Vollwert-Ernährung/ Nachhaltige Ernährung

Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl gesunder Erwachsener
Autoren: Thomas Männle, Karl v. Koerber, Claus Leitzmann, Hans-Helmut Martin, Wiebke Franz, in Anlehnung an Kollath 1960
 © UGB Beratungs- und Verlags-GmbH, Wetztenberg, 6. überarbeitete Auflage, 2019



Ausführliche Begründungen für die Einteilung der Lebensmittel finden sich im Fachbuch „Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung“ von K. v. Koerber, T. Männle, C. Leitzmann; 11. Auflage, Haug Verlag, Stuttgart 2012. Dieses Lehrbuch wurde von der UNESCO als „Beitrag zur UN-Weltdekade Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgezeichnet.

Herausgeber:

– Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB)
 Sandusweg 3, D-35435 Wetztenberg
 – Verbraucherzentrale NRW e. V.,
 Mintropstr. 27, D-40215 Düsseldorf
Bezug: UGB, Sandusweg 3, D-35435 Wetztenberg, www.ugb-verlag.de

