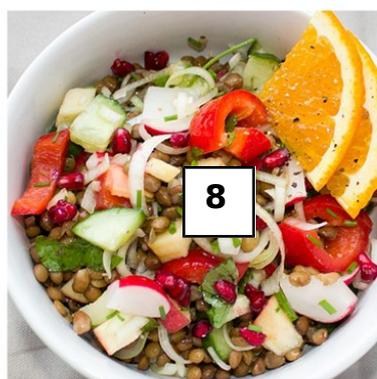
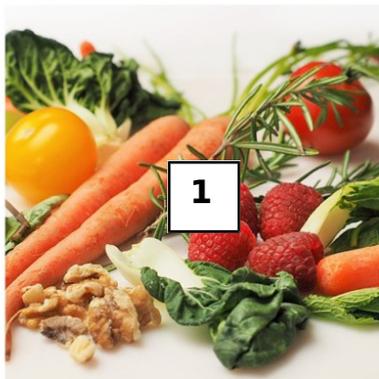


5. Ernährungstrends

„Du bist, was Du isst.“ Essen ist weit mehr als satt zu werden und gewinnt zunehmend an Bedeutung für Fragen der Identität und des Lebensstils. Diese Entwicklung wird deutlich an der unüberschaubaren Fülle an Ernährungstrends. Grundlage für eine gute Ernährungsberatung ist, diese „Hypes“ fachlich beurteilen zu können. In diesem Kapitel sollen die wichtigsten Fakten und ergänzende wissenschaftliche Literatur zur besseren Einordnung der wichtigsten Ernährungstrends vorgestellt werden.

Klicken Sie auf die Zahl im Bild, um direkt zur jeweiligen Infobox zu gelangen!



Trend	CLEAN EATING (1)
Was steckt dahinter?	Wörtlich übersetzt „reines Essen“. Setzt den Schwerpunkt auf natürliche Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, Fleisch oder Fisch und verzichtet auf Zucker, Weißmehl und stark verarbeitete Produkte.
Vorteile	Geringer/kein Zuckerkonsum, keine Fertigprodukte, überwiegend naturbelassene Lebensmittel.
Nachteile	Möglicherweise Einschränkungen in sozialen Kontexten (Einladungen, Restaurantbesuche...).
Quellen	Schröder, 2017; Glogowski, 2015b

Trend	FREI VON (2)
Was steckt dahinter?	Ausschluss von Lebensmitteln, die bestimmte Stoffe enthalten, wie z. B. Gluten, Laktose oder Ei.
Vorteile	Unverzichtbar für Allergiker.
Nachteile	Kein wissenschaftlich belegter Vorteil für Nicht-Allergiker; z. T. teure Sonderprodukte.
Quellen	DGE, 2016; DGE, 2018

Trend	LOW CARB (3)
Was steckt dahinter?	Weitgehender Verzicht auf kohlenhydrathaltige Lebensmittel, wie Brot, Nudeln oder Reis. Empfohlen wird in erster Linie der Verzehr eiweißhaltiger Lebensmittel.
Vorteile	Blutzuckerspiegel stabiler, gute Sättigung.
Nachteile	Möglicherweise zu hoher Eiweiß- und Fettkonsum; Kohlenhydrate sowie Ballaststoffe und Mikronährstoffe aus Vollkorn fehlen.
Sonderform	No Carb = gänzlicher strenger Verzicht auf alle Kohlenhydrate.
Quellen	Bohlmann, 2013; Mack et al., 2007

Trend	PALEO (4)
Was steckt dahinter?	Gegessen wird nur, was es schon in der Steinzeit gab; d.h. Verzicht auf Getreide, Milch (-produkte) und Zucker und dafür reichlicher Verzehr von Fleisch, Fisch, Eiern, Gemüse, Obst und Nüssen.
Vorteile	Geringer/kein Zuckerkonsum, keine Fertigprodukte, überwiegend naturbelassene Lebensmittel.
Nachteile	Kein wissenschaftlich belegter Vorteil; möglicherweise zu hoher Fleischkonsum.
Sonderform	Warrior-Diät = nur eine Mahlzeit pro Tag (i. d. R. abends)
Quellen	Schröder, 2017

Trend	SUPERFOOD (5)
Was steckt dahinter?	Teilweise exotische wie auch heimische Lebensmittel, die in vergleichsweise geringer Menge ein Maximum an Nährstoffen enthalten. Beispiele sind Goji-Beeren, Chiasamen, aber auch der heimische Grünkohl.
Vorteile	Hin und wieder abwechslungsreiche und schmackhafte Ergänzung des Speiseplans.
Nachteile	Häufig überteuert und mit schlechter CO2-Bilanz; gesundheitlicher Nutzen nur unzureichend belegt; Nährstoff-„Boosts“ i. d. R. nicht notwendig.
Quellen	Clausen et al., 2016

Trend	ROHKOST / RAW FOOD (6)
Was steckt dahinter?	Die Lebensmittel werden nicht über 42 Grad erhitzt, um alle Mikronährstoffe, Eiweiße, Enzyme usw. in ihrer ursprünglichen Form zu erhalten.
Vorteile	Verzicht auf einen Großteil der Fertigprodukte; vitamin- und mineralstoffreich.
Nachteile	Einige Lebensmittel wie Fleisch, Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte können bzw. sollten nicht roh gegessen werden und fehlen auf dem Speiseplan.
Quellen	Schindler, 2011; VZ NRW, 2017

Trend	PULVER (7)
Was steckt dahinter?	Soll, mit Wasser aufgegossen, die Mahlzeiten ersetzen. Ähnelt Astronautenkost und enthält laut Hersteller alle wichtigen Nährstoffe.
Vorteile	Zeitersparnis, keine Kochkompetenz nötig.
Nachteile	Starke geschmackliche Einbußen, Gesundheitswert kritisch zu hinterfragen, keine langfristigen Erfahrungswerte. Essen wird auf reine Nährstoffaufnahme reduziert.
Quellen	Waak, 2015; Wiens, 2015

Trend	VEGAN (8)
Was steckt dahinter?	Ausschließlicher Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln und Verzicht auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs: Fleisch, Fisch, Milch (-produkte), Eier, Honig. Die Gründe sind vielfältig: Tierwohl, Ethik, Ökologie, Gesundheit.
Vorteile	Ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreich, kein Cholesterin und wenig gesättigte Fettsäuren.
Nachteile	Einige Nährstoffe (Eisen, Omega-3-Fettsäuren, Aminosäuren) können kritisch sein, Vitamin B12 muss supplementiert werden. Nicht empfehlenswert für Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche.
Sonderform	Frutarier = essen nur pflanzliche Lebensmittel, bei denen die Ursprungspflanze nicht zu Schaden kommt (z. B. keine Knollen, Getreide oder Blattgemüse).
Quellen	DGE, 2016b; ProVeg International, o. J.; Richter et al., 2016

Trend	VEGETARISCH (9)
Was steckt dahinter?	Ovo-Lacto-Vegetarier verzichten auf Fleisch und Fisch; es wird noch unterschieden zwischen Ovo-Vegetariern, die keine Milch (-produkte) und Lacto-Vegetariern, die keine Eier verzehren. Außerdem gibt es Pescetarier, die zwar auf Fleisch, jedoch nicht auf Fisch verzichten.
Vorteile	Ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln.
Nachteile	Keine. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung kann uneingeschränkt empfohlen werden.
Sonderform	Flexitarier = eingeschränkter Fleisch- und Fischkonsum.
Quellen	Leitzmann et al., 2013; DGE, 2013; DGE, 2016b

Quellen

- Bohlmann, F. (2013): *Low-Fat oder Low-Carb? Die Auswirkungen auf Gesundheit und Figur*, in: Tabula, 1, S.4-9.
- Clausen, A., Röchter, S. (2016): *Superfoods – zwischen Chancen und Risiken*, in: Ernährungs Umschau, 11, M646-53.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2013): *Flexitarier – die flexiblen Vegetarier*, DGEInfo, 10, S. 146-148.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2016a): *„frei von“-Lebensmittel – Status quo und Ausblick*, in: Diätetik kompakt, online unter: <http://assets.dge.de/epaper/dkompakt/page349.html> (Zugriff am 27.02.2018)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2016b): *Ausgewählte Fragen und Antworten zu veganer Ernährung*. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, online unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-veganer-ernaehrung/> (Zugriff am 27.02.2018)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (10.01.2018): *Selbstdiagnose Unverträglichkeit*. DGE aktuell, Presse 01/2018, online unter: <https://www.dge.de/presse/pm/selbstdiagnose-unvertraeglichkeit/> (Zugriff am 27.02.2018)
- Glogowski, S. (2015a): *Ernährungstrends – lästiges Übel oder Chance?*, in: Ernährungs Umschau, 11, M625.
- Glogowski, S. (2015b): *Ernährungstrend: Clean Eating*, in: Ernährungs Umschau, 7, M381.
- Leitzmann, C., Keller, M. (2013): *Vegetarische Ernährung*, in: Verlag Eugen Ulmer KG, Stuttgart, 3. Auflage.
- Mack, I., Hauner, H. (2007): *Low Carb – Kohlenhydratarme Kostformen unter die Lupe genommen*, in: Ernährungs Umschau, 12, S. 720-6.
- ProVeg international (ehemals VEBU) (o. J.): *Vegane Ernährungspyramide*. ProVeg international, online unter: <https://vebu.de/fitness-gesundheit/ernaehrungspyramide/vegane-ernaehrungspyramide/> (Zugriff am 27.02.2018)
- Richter, M. et al. (2016): *Vegane Ernährung – Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)*, in: Ernährungs Umschau, 4, S. 92-102.
- Schindler, I. (2011): *Wenn die Küche kalt bleibt*, in: Tabula, 1, S. 4-7.
- Schröder, T. (2017): *Ernährungstrends: Was steckt hinter dem Erfolg von Paleo, Clean Eating & Co.?*, in: Ernährungs Umschau, 10, S. 150-7.
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (18.07.2017): *Rohkost: Tücken beim Raw Food*. Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V., online unter: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/rohkost-tuecken-beim-raw-food-12923> (Zugriff am 27.02.2018)
- Waak, A. (18.03.2015): *Zehn Tage lang nur Nährstoff-Schleim essen*. welt, online unter: <https://www.welt.de/icon/article138456667/Zehn-Tage-lang-nur-Naehrstoff-Schleim-essen.html> (Zugriff am 27.02.2018)
- Wiens, M. (07.10.2015): *Ric ernährt sich seit einem halben Jahr von Flüssignahrung*. bento, online unter: <http://www.bento.de/essen/soylent-mana-und-co-kann-fluessignahrung-das-essen-ersetzen-33825/> (Zugriff am 27.02.2018)



„Gesund genießen am Arbeitsplatz“ von Prof. Dr. Anne Flothow ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

