

Die Vielfalt der Ernährungsformen

move ^{up}

Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

Es gibt heutzutage eine enorme Anzahl an Ernährungsformen, die uns umgeben. Jede Einzelne davon hat einen eigenen Ansatz, andere Regeln und Produkte, die auf dem Teller landen. Wir geben einen kleinen Überblick über verschiedene Ernährungsweisen.

Vegan - alles rund um Pflanzen

Eine der bekanntesten Formen ist die vegane Ernährung. Immer mehr Menschen bevorzugen eine pflanzenbasierte Ernährung zum Wohle der eigenen Gesundheit, der Tiere und der Umwelt. Dabei sind nicht nur Fleisch und Fisch tabu, sondern auch alle anderen Produkte mit tierischen Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel Käse und Joghurt. Hierbei stehen stattdessen insbesondere die Vielfalt der Gemüse- und Obstsorten sowie Kohlenhydrate in Form von Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten im Vordergrund.

Ketogen - Fett ist nicht gleich Fett

Die ketogene Ernährung kann man vom Grundsatz mit einer „low carb“ Ernährung vergleichen. Das bedeutet: möglichst kohlenhydratarm und fettreich. Ein vorwiegender Verzicht auf Kohlenhydrate bedeutet automatisch, dass mehr Fette verzehrt werden. Trotzdem ist dies kein Freifahrtschein für fettreiche Produkte, wie beispielsweise Chips. Der Fokus wird auf gesunde, pflanzliche Fette gelegt, die unser Körper benötigt. Fetter Fisch, Eier, kohlenhydratarmes Gemüse, Avocados, Nüsse und Samen sind oftmals ein wesentlicher Bestandteil bei dieser Ernährungsweise.

Vegetarisch - der neue Klassiker

Bei der vegetarischen Ernährung verhält es sich ähnlich wie bei der veganen Ernährungsweise. Auf Fleisch und Fisch wird verzichtet, andere tierische Produkte (z. B. Eier oder Käse) stehen trotzdem auf dem Speiseplan. Diese Ernährungsform lässt sich noch weiter einteilen, in Ovo-Vegetarier*innen, Lakto-Vegetarier*innen und Lakto-Ovo-Vegetarier*innen.

- Ovo-Vegetarier*innen: Verzicht auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sowie Milch und Milchprodukte. Eier werden hingegen gegessen.
- Lakto-Vegetarier*innen: Verzicht auf Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten und Eier. Milch und Milchprodukte werden gegessen.
- Lakto-Ovo-Vegetarismus: Verzicht auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte. Neben pflanzlichen Lebensmitteln stehen hier Eier (ovo) sowie Milch und Milchprodukte (lakto) auf dem Speiseplan.

Paleo - die Steinzeiterernährung

Bei der Paleo-Ernährung verfolgt man die Ansicht, dass sich die frühere Ernährung positiv auf den Körper auswirkt. Als Orientierung dienen hier die in der Steinzeit verfügbaren Lebensmittel: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen. Auf verarbeitete Produkte wie Brot oder Nudeln wird somit verzichtet. Außerdem wird jede Form von zugesetztem Zucker sowie Milch und Milchprodukten weggelassen.



Jede Ernährungsform hat gewisse Vor- und Nachteile. Die Entscheidung ist sehr individuell, weshalb man keine pauschale Empfehlung aussprechen kann. Wer reichlich frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte, gute Proteinquellen, gesunde Fette und ausreichend Flüssigkeit in seinen Speiseplan integriert, braucht sich nicht von häufig wechselnden Trends beirren zu lassen.