

Gesund KÜCHE

Julia Pabst
ist Ernährungs-
expertin

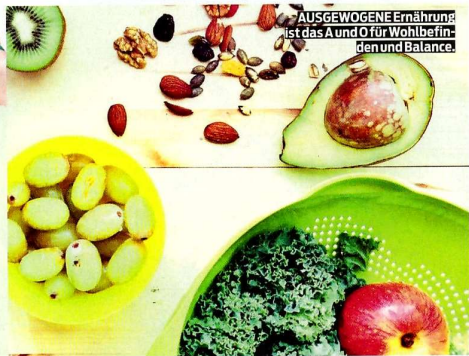
**„Man kann
Ernährung
optimieren.“**

Julia Pabst (www.resize.at)
zum Thema „Unterschied-
liche Ernährungsformen“.

**Paleo, Rohkost und Co.:
Gibt es Ernährungsformen,
von welcher Sie abraten
würden und warum?**

JULIA PABST Wer seine Ernährung dauerhaft umstellen möchte, sollte von einseitigen Ernährungsformen Abstand nehmen. Rohkost mag im Sommer verlockend sein, ist im Winter aber sehr kühlend. Auch vertragen einige Menschen Rohkost am Abend nicht. Paleo – also die Steinzeiterernährung – ist vom Prinzip her nicht verkehrt, schränkt aber die Lebensmittelauswahl sehr stark ein, sodass ein langfristiges Durchhalten nur mit viel Mühe möglich ist. **Was sollte man bei einem Ernährungsanstieg beachten?**

PABST: Es gibt nicht nur eine gesunde, ausgewogene Ernährungsform, sondern jede Art der Ernährung kann man optimieren. Wer Fleisch liebt, wird mit dem Vegan-Trend nicht viel anfangen können. Wer sich gerne in der Küche austobt, wird mit Rohkost unglücklich. Weg vom Schwarz-Weiß-Denken, hin zu einem ins eigene Leben passende Ernährungskonzept. Ob Fastfood-Liebhaber oder Fans von Hausmannskost: Es gibt immer gesündere Alternativen.



AUSGEWOGENE Ernährung
ist das A und O für Wohlbefin-
den und Balance.

Wissenswertes

Ernährungsformen im Überblick

Zu welchem Ernährungstyp zählen Sie sich?

Von Pescetariern und Rohköstlern noch nichts gehört? Dann wird es Zeit – im Folgenden finden Sie eine kurze Übersicht zu den unterschiedlichen Ernährungstypen.

VEGETARISMUS

Vegetarier verzichten auf Fleisch und Fisch, essen vorwiegend pflanzliche Lebensmittel. Ovolaktovegetarier greifen zu Milchprodukten und Eiern. Laktovegetarier hingegen verzichten auf Eier.

VEGANISMUS

Veganer verzichten auf alle tierischen Lebensmittel, einschließlich Kosmetika und Kleidung. Sie greifen vorwiegend zu Hülsenfrüchten, Nüssen, Getreide, Gemüse & Obst.

PESCETARISMUS

Basis bildet hier die vegetarische Ernährung, schließt aber auch Milchprodukte, Eier, Fisch und Meeresfrüchte mit ein. Auf Fleisch wird verzichtet.

ROHKOST

Rohes steht im Vordergrund. Rohköstler dürfen die Lebensmittel auf maximal 42 Grad erhitzen. Idealerweise sind die Lebensmittel immer frisch. Die Motivation dahinter: Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe erhalten, die beim Kochen sonst verloren gehen. Nicht für jeden leicht verträglich.

PALEO

Auch als „Steinzeiterernährung“ bekannt – auf dem Speiseplan stehen Fleisch, Gemüse, Obst und Eier. Tabu sind u. a. Milchprodukte, Getreide, Zucker.

FLEXITARISMUS

Flexitarier essen im Grunde genommen alles, jedoch lehnen sie beispielsweise Massentierhaltung ab. Es wird weniger Fleisch und Fisch als üblich genossen. Gesundes Essen, Regionalität, Saisonalität und Nachhaltigkeit stehen stark im Fokus.