

Du bist, was du isst?!

Aktuelle Ernährungsstile im Check

Glutenfrei, vegan oder doch lieber Paleo? Man bekommt den Eindruck, immer mehr Menschen leben heute nach einem speziellen Ernährungsstil. Manchmal verteidigen sie diesen auch sehr vehement. Gut zu wissen also, was sich jeweils dahinter verbirgt und für wen welche Ernährungsform gedacht ist.

SACHINFORMATION

Aktuelle Ernährungstrends

Nach einer repräsentativen Umfrage der Verbraucherzentrale NRW achtet etwa ein Drittel der befragten jungen Erwachsenen sehr auf die Ernährung, jeder Zehnte gibt sogar an, sich an strenge Ernährungsregeln zu halten. Besonders hoch im Kurs: eine fettarme (17%), zuckerfreie (16%) oder eine kohlenhydratarme Ernährung (13%); 12 Prozent bezeichneten sich als Vegetarier und 5 Prozent als Veganer. Ernährungsphysiologisch ist dagegen nichts einzuwenden, solange der Speiseplan ausgewogen ist und alle lebenswichtigen Nährstoffe liefert. Das funktioniert bei manchen Kostformen wie einer veganen oder glutenfreien Ernährung jedoch nur mit viel Ernährungswissen und Disziplin. Und bezogen auf bspw. die glutenfreie Ernährung ist diese Anstrengung für Menschen, die Gluten problemlos vertragen, völlig unnötig.

Glutenfreie Lebensmittel – lebenswichtig bei Zöliakie

Das Image von Gluten und Weizen ist heute eher schlecht. Dafür haben nicht zuletzt Bestseller wie „Weizenwampe“ gesorgt und Berichte von Prominenten wie Miley Cyrus, die mit einer glutenfreien Diät abgenommen haben wollen. Tatsächlich ist eine glutenfreie Ernährung – also der konsequente Verzicht auf alle Getreie-

desorten und verarbeiteten Lebensmittel, die auch nur Spuren dieses Klebereiweißes enthalten – nicht für Gesunde gedacht. Und es gibt auch keine wissenschaftlichen Nachweise, dass sie davon profitieren. Im Gegenteil: Wer auf Gluten verzichtet, isst weniger ballaststoffreiche Vollkornprodukte, die wichtiger Bestandteil einer gesunderhaltenden Ernährung sind.

Ganz anders sieht es für Menschen mit einer Glutenintoleranz bzw. Zöliakie aus. Sie leiden an einer ernsthaften Stoffwechselerkrankung und müssen ihr Leben lang eine strenge glutenfreie Diät einhalten. Das betrifft jedoch nur 0,5 bis 1 Prozent der Deutschen. Für die ist der „Hype“ um eine glutenfreie Ernährung und die gestiegene Anzahl glutenfreier Produkte im Handel eine echte Erleichterung. Für Laien etwas verwirrend, für Betroffene jedoch lebenswichtig: Einige Hersteller „werben“ mit „glutenfrei“-Hinweisen auf Lebensmitteln, die sowieso kein Weizen bzw. Gluten enthalten. Betroffene können damit auch Spuren von Gluten ausschließen.

LERNZIELE UND KOMPETENZEN:

Fächer: Biologie, Hauswirtschaft, Ernährungslehre

- Die Schülerinnen und Schüler
 - » listen aktuelle Ernährungsmoden auf und wiederholen die 10 DGE-Regeln;
 - » recherchieren zu Sinn und Risiken mehrerer Kostformen;
 - » setzen sich mit Social Media als Informationsquelle auseinander;
 - » hinterfragen Aussagen zu bestimmten Essstilen;
 - » erarbeiten ein Fazit für die eigene Ernährung.

Vegane Ernährung – gewusst wie!

Je nach Quelle schwanken die Zahlen für Veganer zwischen 0,1 und 1 Prozent der deutschen Bevölkerung, also weniger als jede/r Hundertste. Als Hauptmotive gelten ethische Gründe (z.B. das Ablehnen von Tierhaltung und Schlachtung) und ökologische, nachhaltige oder gesundheitliche Aspekte. Wer auf sämtliche tierische Produkte verzichtet, kann allerdings einen Nährstoffmangel entwickeln (vgl. Tabelle). Das gilt besonders für Kinder und Jugendliche im Wachstum. Auch wer nur einzelne Lebensmittelgruppen weglässt (z.B. Milchprodukte) oder sich vegetarisch ernährt, muss seinen Speiseplan gekonnt zusammenstellen, um alle Nährstoffe zu erhalten. Wie das gelingen kann und wann Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ausnahmsweise zu Nahrungsergänzungsmitteln raten, zeigen die Beispiele im Kasten.

NÄHRSTOFFVERSORGUNG AUS REIN PFLANZLICHER KOST

- » **Proteine** – Kombinationen wie Linsen mit Reis erhöhen die Proteinqualität
- » **Omega-3-Fettsäuren** finden sich in Nüssen und Samen (z.B. Raps, Walnuss, Leinsamen), in Ölen daraus und in Mikroalgen
- » **Calcium** steckt in dunkelgrünem Gemüse wie Grünkohl und Brokkoli sowie in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Ölsaaten; in calciumhaltigem Mineralwasser (Calciumgehalt > 150 mg/l)
- » **Eisen** – Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Nüsse, Vollkornprodukte und Gemüse wie Feldsalat liefern reichlich Eisen; Vitamin-C-reiche Lebensmittel verbessern dessen Aufnahme
- » **Zink** – Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Ölsaaten und Nüsse liefern Zink
- » **Jod** – lässt sich über angereichertes Speisesalz und damit hergestellte Lebensmittel zuführen
- » **Vitamin B12** benötigen Veganer in der Regel als Nahrungsergänzungsmittel

Kritische Nährstoffe bei Verzicht auf Lebensmittel tierischen Ursprungs

Nährstoff	Lebensmittelgruppe			
	Fleisch	Fisch	Eier	Milch/ Milchprodukte
Protein	X	X	X	X
Omega-3-Fettsäuren		X		
Calcium				X
Eisen	X	X	X	
Zink	X		X	X
Jod		X		
Vitamin D		X		
Vitamin B12	X	X	X	X

Denn regulär sind Supplemente nicht dazu gedacht, eine unausgewogene Ernährung auszugleichen.

Daher ist die vegane Ernährung eine große Herausforderung. Wie bei anderen Ernährungsstilen gilt: Stellen sich Jugendliche dieser Herausforderung, indem sie sich aktiv an der Essensplanung und -zubereitung beteiligen, ist das ein begrüßenswerter Nebeneffekt im Sinne der Ernährungsbildung. In der Kritik stehen dagegen Fleischersatzprodukte und vegane Fertigprodukte, weil sie oftmals eine lange Liste an Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen enthalten und stark verarbeitet sind. Sie basieren häufig auf Zutaten wie Soja, das weite Wege zurücklegt hat, Allergien auslösen kann und Phytoöstrogene enthält.

Welche Rolle spielen die sozialen Medien?

Während die ältere Generation oft klassische Medien oder Ratgeber-Bücher nutzt, informieren sich jüngere Menschen heute meist über digitale Medien. Dort tummeln sich Blogger, Instagramer und YouTuber. Manchmal sind sie gleichaltrig oder nur wenig älter und meist genießen sie hohes Vertrauen unter ihren Fans und Followern. Sie berichten davon, was sie essen oder eben nicht, warum und wie sie Diät halten oder Muskeln aufbauen. Das ist problematisch, wenn ohne fachlichen Hintergrund fragwürdige oder gar gesundheitsschädliche Ernährungstipps gegeben werden.

Auch die Tatsache, dass sogenannte Influencer Produkte von Markenherstellern bewerben, steht in der öffentlichen Kritik – zumal deren Fans und Follower immer jünger werden und sich leicht beeinflussen lassen. Gleichzeitig steckt darin viel Potenzial, wenn es eine kreative und zielgruppengerechte Ansprache schafft, Kinder und Jugendliche für eine gesunde und genussvolle Ernährung sowie nachhaltig erzeugte Lebensmittel zu interessieren.

Essen als (Ersatz-)Religion?

Grundsätzlich birgt die Idee von „du bist, was du isst“ für Menschen jeder Altersstufe Chancen und Risiken. Wer seinen individuellen Ernährungsstil ins Zentrum seines Denkens und Handelns stellt und womöglich zu einer Art Religion erhebt, kann dadurch erkranken. So prägen Psychiater für das zwanghafte Beschäftigen mit gesundem Essen den Fachbegriff „Orthorexia nervosa“. Im schlimmsten Fall entwickeln sich daraus Essstörungen wie Magersucht und Bulimie. Wer jedoch in gesundem Maß sein Essverhalten reflektiert, verändert dieses im Idealfall in eine positive Richtung: Probiert pflanzliche Alternativen aus, schöpft aus der ganzen Lebensmittelvielfalt, studiert Etiketten genau und achtet auf versteckte Zucker, Fette oder Zusatzstoffe, versucht euch selber am Herd und genießt das Ergebnis dieser Bemühungen zusammen mit Freunden oder der Familie.

Das birgt auch Lerneffekte auf dem Weg zum „mündigen“ Verbraucher.

Mit Blick auf Social Media, wo sich neue Ideen rasend schnell verbreiten, gilt es jedoch, nicht jeder Mode unkritisch zu folgen. Stattdessen sollten schon Kinder und Jugendliche lernen, genau hinzuschauen, wer was aus welchem Grund kommuniziert. Dann können sie das Füllhorn an Anregungen, das sich dort auftut, sinnvoll und mit Spaß für sich nutzen.

METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Dass es online einen regelrechten Kult um Essen und Diäten gibt, zeigt das Video „Ernährungskult im Internet“ (s. Link-Tipps). Es ist ein guter Aufhänger, um die SchülerInnen bspw. mit folgenden Fragen für das Thema Ernährungsstile zu interessieren: Wie viel Wahrheit steckt in diesem Video? Wer denkt über sein Essverhalten nach, lebt vielleicht sogar vegetarisch, glutenfrei etc.? Wer isst einfach, was ihm schmeckt und satt macht? Mithilfe des **Arbeitsblattes 1** verschaffen sich die SchülerInnen in Gruppenarbeit einen systematischen Überblick über die Merkmale, Chancen und Risiken aktueller Ernährungsstile und vergleichen diese mit den zehn Regeln der DGE. Dazu nutzen sie die seriösen Quellen des **Extrablattes** (Download). Zusätzlich setzen sie sich kritisch damit auseinander, wie solche Themen auf beliebten Social-Media-Kanälen dargestellt werden und welchen Einfluss die YouTube-Stars und Influencer auf Instagram und Co. auf Jugendliche ausüben. **Arbeitsblatt 2** sichert und vertieft die Lernergebnisse. Es fördert eine positive und nachhaltige Auseinandersetzung mit der Thematik und gipfelt in der Frage: Wie möchte ich meinen persönlichen Essalltag gestalten und was ist mir dabei wichtig? Die **Sammelkarte** (S. 15/16) liefert ein Rezept, das mehrere Trends und Allergien berücksichtigt.



© stock.adobe.com/REDPIXEL

LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Anknüpfende Themen z. B. in Heft 31 (Superfoods), 24 (Laktoseintoleranz), 22 (Kennzeichnung) und 1 (Lebensmittelimitate) unter www.ima-lehrermagazin.de
- » Mehrere Videos, z. B. „Ernährungskult im Internet“ und „Ernährung – neue Religion“ unter www1.wdr.de/mediathek
- » Fachlich anerkannte Informationen z. B. unter www.dge.de/ernaehrungspraxis, www.bzfe.de und www.ugb.de
- » Heft „Ernährungsrichtungen aktuell bewertet“ (kostenpflichtig) unter www.ugb.de/ugb-medien/sonderthemen/ernaehrungsrichtungen/



Im Check: Aktuelle Ernährungsstile und Social Media

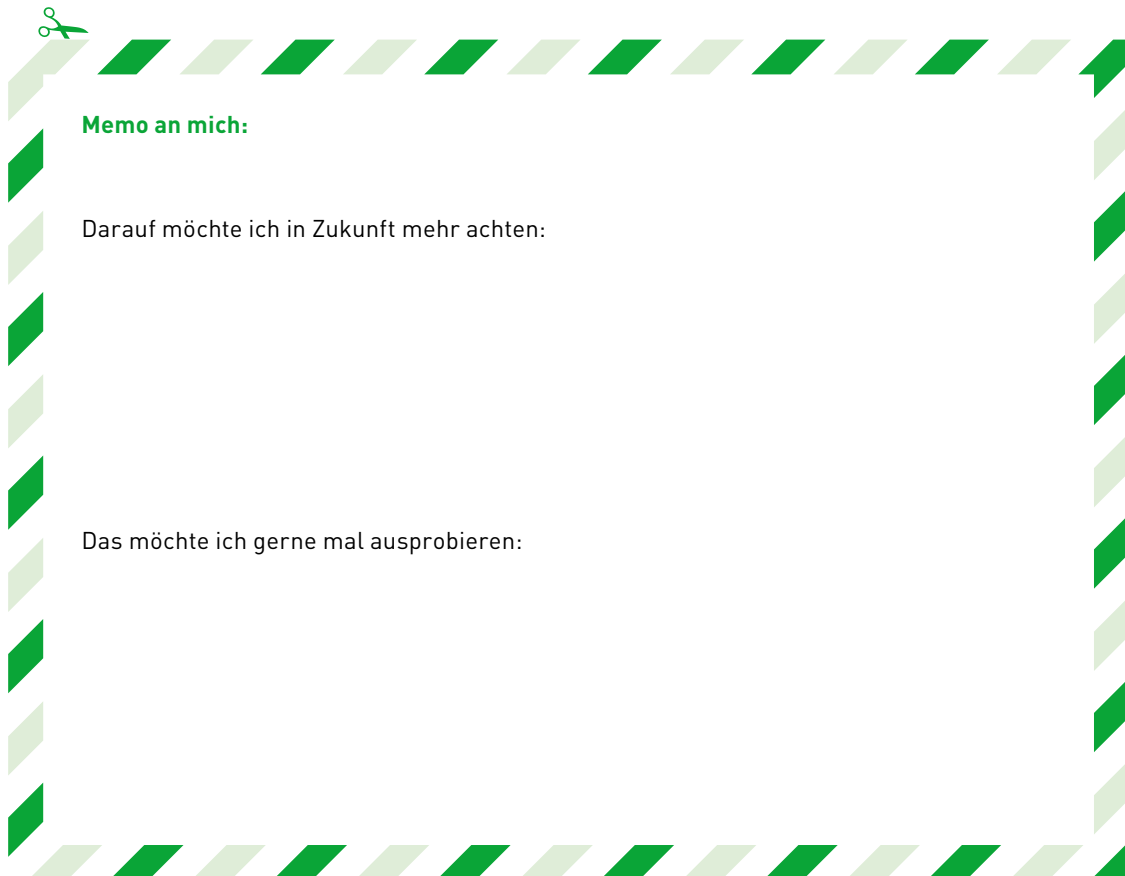
In Medien, v.a. Social Media, spielen Essen und Trinken, Tipps zum Abnehmen oder für die Fitness, Lebensmittel- und Ernährungstrends eine große Rolle. Hinterfragt mit den folgenden Aufgaben, was es mit den Trends auf sich hat und warum sie so interessant sind.

- ① **Wiederholt in der Klasse gemeinsam die 10 Regeln der DGE für vollwertiges Essen und Trinken.**
- ② **Sammelt in der Klasse, welche aktuellen Ernährungsstile euch interessieren (z. B. glutenfrei, vegetarisch, vegan, low carb, clean eating, zuckerfrei, paleo).**
- ③ **Findet euch in Dreier- oder Vierergruppen zusammen und verteilt die verschiedenen Stile auf die Gruppen.**
- ④ **Recherchiert die Besonderheiten und wichtigsten Merkmale des von euch gewählten Ernährungsstils. Alle nötigen Informationen findet ihr unter den Links auf dem Extrablatt. Konzentriert euch dabei auf folgende Fragen:**
 - » Was ist der Zweck dieses Ernährungsstils (Gesundheit, Fitness, Abnehmen)?
 - » Für wen wird er empfohlen / für wen nicht?
 - » Wie sehen die konkreten Ernährungsempfehlungen aus (erlaubte, verbotene Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen)?
 - » Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es zu den Empfehlungen der DGE?
 - » Wie bewerten Wissenschaftler diesen Ernährungsstil? Gibt es Risiken?
 - » Wie schwer ist es, den Ernährungsstil im Alltag zu befolgen? Wie sehr weicht er von eurem eigenen Verhalten ab?
- ⑤ **Stellt eure Ergebnisse übersichtlich auf einem Poster dar und präsentiert sie vor der Klasse.**
- ⑥ **Schaut euch auf den von euch genutzten Social-Media-Kanälen (z. B. YouTube, Instagram, SnapChat) um, welche Blogger, Instagramer, YouTuber, die ihr gut findet, dazu Beiträge, Fotos, Videos etc. posten und beantwortet folgende Fragen:**
 - » Was haben sie für fachliche bzw. persönliche Hintergründe (Ausbildung, Hobbys, Krankheit, eigene Erfahrungen)?
 - » Was motiviert sie zu ihren Aktivitäten? **berühmt werden, Geld verdienen, andere von ihrem Wissen/ ihren Erfahrungen profitieren lassen, die Welt verbessern?**
 - » Welche Art der Ansprache wählen sie (z. B. emotional, lustig, cool, sachlich)?
 - » Was gefällt euch daran gut oder gar nicht, z. B. Rezepte, Fotos, Musik, Style, Aussehen?
 - » Was motiviert euch, zu folgen, zu liken und zu kommentieren? **Challenges, Gewinnspiele, DIY, Erfahrungsaustausch**
 - » Fallen euch weitere interessante Aspekte auf?



Wie möchte ich essen und warum?

- ① **Sammelt die wichtigsten Ergebnisse aus den Gruppen zu den von euch behandelten Ernährungsstilen an der Tafel/am Smartboard und diskutiert, was ihr davon haltet. Habt dabei folgende Fragen im Blick:**
 - » Welche Ernährungsstile sind problematisch und warum?
 - » Welche positiven Aspekte und Anregungen stecken in den einzelnen Ernährungsstilen?
(z. B. mehr Gemüse, Vollkorn, weniger Zucker, Fast Food, Fleisch, neue Geschmackserlebnisse)
- ② **Sammelt ebenso die Ergebnisse eurer „Social-Media-Analyse“ an der Tafel/am Smartboard:**
Was könnt ihr daraus lernen? Worauf möchtet ihr zukünftig achten, wenn ihr euch dort über Ernährung und Lebensmittel informieren und Anregungen holen wollt?
- ③ **Notiert alle zentralen Erkenntnisse im Heft und schreibt euch jeder ein persönliches Memo:**



Memo an mich:

Darauf möchte ich in Zukunft mehr achten:

Das möchte ich gerne mal ausprobieren:

Linktipps: Ernährungsstile unter der Lupe

Im Internet kursieren viele falsche oder zumindest verfälschte Informationen.

Als allgemein anerkannter Standard gelten die „10 Regeln“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie geben euch einen guten Anhaltspunkt für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung und einen gesunden, aktiven Lebensstil: <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>

Vegetarisch und vegan

- » http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2011/8117/pdf/SdF-2011-01_20-30.pdf
oder
https://kurzlink.de/UniGiessen2011_vegan
- » <https://www.bzfe.de/inhalt/vegane-lebensmittel-559.html>
- » <https://www.ugb.de/linktipps/vegane-ernaehrung/>
- » https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230_korr.pdf
oder
https://kurzlink.de/ErnUmschau_16_vegan

Glutenfrei

- » <https://www.dzg-online.de/glutenfreie-ernaehrung.7.0.html>
- » <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/glutenfreie-lebensmittel-boomender-markt-10939>
oder
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe>
→ Gutenfreie Lebensmittel: Boomender Markt
- » <https://www.bzfe.de/inhalt/zoeliakie-29172.html>

Laktoseintoleranz

- » <https://www.bzfe.de/inhalt/laktoseintoleranz-29171.html>
- » https://www.vzhh.de/sites/default/files/medien/166/dokumente/12-07_vzhh_Irrtuemer_Laktose.pdf

Low Carb

- » <https://www.spektrum.de/news/das-sagt-die-wissenschaft-zur-low-carb-diaet/1438814>

Clean Eating

- » <https://www.ugb.de/lebensmittel-im-test/clean-eating-bewertung/>

Paleo/Paläo

- » <http://www.biologie-schule.de/steinzeiternaehrung.php>
- » <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/schlankheitsmittel-und-diaeten/modediaeten-detox-paleo-5zu2-12094>
oder
https://kurzlink.de/VZ_detox_paleo

Allgemein zu mehreren Ernährungsstilen:

- » <http://www.biologie-schule.de/ernaehrung.php>