

Fast Food - normalerweise zu süß, zu fett oder zu kalorienreich. Weiterhin ist der Geschmack standardisiert (vereinheitlicht siehe Mc Donalds) ----->Verpackungsproblematik, Arbeitsbedingungen, „Esskultur“ (schnell rein und weiter!)

Essen als Ausdruck eines Lebensgefühls

Essen und seine soziale Funktion (familiär, zum Feiern mit Freunden, Spaß an der Nahrungszubereitung und am Essensgenuss)

Vorbilder beim Essen: So schlank und schön sein wollen wie die Modelldamen.

Essstörungen Jugendlicher, meist Frauen/Mädchen

Rechtliches / Ethisches

Menschenrecht auf Nahrung (Artikel 25 der Menschenrechte)

Wie gehen wir mit unseren Mitgeschöpfen um: Großziehen nur zum Fressen/Essen? **Massentierhaltung**, Produktion ohne Rücksicht auf das Tierwohl. Milchkuh lebt nur rund 4-5 Jahre, danach Schlachthof. Eigentliches Lebensalter jedoch 20-25 Jahre!! Männliche Kühe werden- weil unwirtschaftlich- getötet (keine Eier)!

Ernährung als eine Möglichkeit (neben Bewegung) seine Gesundheit möglichst lange aufrecht zu erhalten.

Ist unsere Nahrung möglichst „giftfrei“ erzeugt? Wird sie **nachhaltig** erzeugt, ohne die Umwelt und die Hersteller/Produzenten zu schädigen? Erhalten die Produzenten für gute Ware eine ausreichende finanzielle Entlohnung?

Regionale und saisonale Produktion: Garant(ie) für Frische und Nachhaltigkeit, (kurze Transportwege, Produzent bekannt oder erreichbar). **Mehr Geld für gutes Essen ausgeben!**

Alternative Produktionsformen: „Bio“ in all seinen Abstufungen, aber immer mit dem Anspruch **gesünder** zu sein und **mehr für das Tierwohl** zu tun sowie **nachhaltiger** zu produzieren. **Demeter** --strenger als --> **Bioland**--strenger als--> **Bio** (EU)

Die Folgen unseres Lebensstils:

Kaum mehr Zeit zum Kochen, zum Anbauen eigenen Gemüses -----> **Fertigprodukte/Convenience-Produkte**, die hoch verarbeitet sind und einen eingeschränkten, einheitlichen Geschmack bedienen.

Ernährungspyramide (aktuell DGE):

1. viel Flüssigkeit (ungesüßt), 2. Obst/Gemüse
3. Kohlenhydrate (komplexe KH wie Stärke),
4. Milch und Käseprodukte, 5. 1-2 pro Woche Fleisch, 6. wenig Fette /Öle (vorzugsweise pflanzl. Ursprungs).

Weniger Zucker verzehren (auf versteckten Z. achten!) **Bewegung!**

Auf Lebensmittelzusatzstoffe achten: Aromen, Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Vitaminzusätze (in den meisten Fällen schädlicher als sie nützen! (Allergierisiko!))

Ernährung heute - zwischen Mangel und Überfluss

1/3 der Nahrungsmittel werden vergeudet (Produktion/Lagerung)

Nahrungsmittelindustrie mit 172 Milliarden Umsatz im Jahr in Deutschland!

Großer Markt, bei dem der eigentliche Produzent der Ware immer weniger bekommt und bei der „Veredelung“ und dem Handel das meiste Geld verdient wird.

Bsp.: Apfel (Produzent) 40 Ct-----> Großhandel (ca. 80 Cent----> Einzelhandel ca. 1,50-1,99 € pro Kilo

Versuch der Lebensmittelindustrie, neue Trends zu setzen und damit neue Märkte und Einnahmen zu erzeugen. Beispiel **functional food**: Actimel -ein normaler Joghurt, dem ein Gesundheitsaspekt ohne Beweis zugesprochen wird - dafür aber doppelt so teuer wie Naturjoghurt!

Food design kreiert sowohl neue Gerichte / Speisen als auch stellt sie bei der Werbung so geschickt und verführerisch dar, dass sie eher gekauft werden. „Die Macht der Werbung“

Biologische Grundbedeutung

1. **Nährstoffe** (im engeren Sinne) Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate zur **Energiegewinnung** und für **Baustoffe** körpereigener Proteine, Fette und Kohlenhydrate.
2. **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente** (wie Jod,Fluor) oder sekundäre Pflanzenstoffe zur Gesunderhaltung - auch **Ballaststoffe** und **Wasser**

Gleichgewicht zwischen Verbrauch und Aufnahme von Nährstoffen: wenn gestört -->Untergewicht / Übergewicht -**Adipositas / Bulimie / Anorexie**

ernährungsbedingte Störungen

Unverarbeitetes hochverarbeitetem (industriell hergestelltem) Essen vorziehen!

BMI: $\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$

BMI von 19-24 Normalgewicht, etwas über 25-29 leicht übergewichtig, > 30 Fettleibigkeit untersch. Grades Vorsicht : < 18,5 untergewichtig!

Was ist uns „gesundes“ Essen wert?

Ausgaben für die Ernährung 1975 rund 24 des verfügbaren Einkommens, heute knapp 11 %- **Geiz-ist-geil-Mentalität** (Einstellung/Haltung) **Sonderangebote** als Lockmittel für Kunden

Wer als Jugendlicher / Kind frühstückt ist seltener übergewichtig. Heranwachsende brauchen alle 5 Std. eine Mahlzeit, Ältere eher weniger essen (80%Sättigung).

Die Kehrseite billiger Lebensmittel

1. Produzenten verdienen kaum mehr an ihren Produkten (Beispiel Milch: Milchpreis oft unter den Produktionskosten) Folge: Schließen der Milchproduktion bzw. Flucht in die Massenhaltung und in Qualitätseinbußen sowie nicht tiergerechte Haltung: „Massentierhaltung“ und rücksichtslose Ausbeutung von Tieren
2. Produzent erhält keinen angemessenen Preis für sein Produkt, muss Kosten senken
3. **Ressourcenverbrauch** bei Fleisch: Hoher Wasser- und Futtermittelaussatz bei der Erzeugung von 1 kg Fleisch. Dafür werden (Regen)wälder abgeholzt (Soja), Wasser verbraucht und Treibhausgase abgegeben.